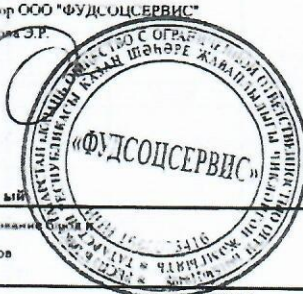


Утверждаю
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"
Хармаева Э.Р.



**Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 8-10,5 часовым пребыванием от 1 года до 3 лет**



Наименование продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	плотность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каши "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,60	ТТК №7Д
Крупа рисовая		10,00	10,00						
Крупа пшеничная		7,50	7,50						
Молоко		75,00	75,00						
Вода		48,00	48,00						
Сахар		2,00	2,00						
соль йодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/15			2,53	5,60	12,92	115,67	0,07	№3 сб донок 2016
Батон ватрушечный		25,00	25,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	364			9,60	13,02	46,65	345,81	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,04	№420 СБ донок 2016
(Кефир, ряженка, йогурт)		155	150						
кефир		2	2						
Итого:	152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,04	
ОБЕД									
Салат из свежей (ранней) капусты с морковью	40			0,96	2,03	3,61	34,96	12,90	№21 сб донок Дели 2016
капуста свежая б/к		41,60	33,30						
морковь		8,75	7,00						
соль йодированная		0,40	0,40						
сладкий перец		2,00	2,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10			3,61	2,87	10,55	90,56	5,19	№33 СБ донок 2016
говядина (кошачье мясо)		11,97	11,40						
или фарш говяжий		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
Яйцо		0,96	0,80						
Вода для фарша		1,00	1,00						
соль йодированная		0,10	0,10						
масса полуфабриката фрикаделек			14,3						
масса готовых фрикаделек			10						
Картофель		56,90	45,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
вермишель		6,00	6,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
Вода		105,00	105,00						
Котлеты рубленные из говядины	50			8,42	9,35	8,22	150,76		СБ донок №21, 2016
говядина (кошачье мясо)		36,57	35,00						
или фарш говяжий		36,57	35,00						
Лук репчатый		10,40	8,75						
Хлеб пшеничный		8,13	8,13						
вода питьевая		10,00	10,00						
сметана йогуртовая		2,80	2,80						
соль йодированная		0,40	0,40						
масса полуфабриката			62,00						
масло растительное		0,60	0,60						
Пюре Картофельное	120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№339 СБ донок 2016
Картофель		136,80	102,60						
Молоко		18,06	15,00						
Масло сливочное		4,20	4,20						
соль йодированная		0,45	0,45						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 СБ донок 2016
сухофрукты		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						
Вода		152,00	152,00						

Хлеб пшеничный	15	15,00	15,00	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	570			18,99	18,70	73,96	550,56	33,24	
Булочка порожняя	35			2,73	4,90	18,25	126,70		№453 сб шик 2016
Мука пшеничная		21,35	21,00						
мука пшеничная на помол		0,70	0,70						
Сахар		4,20	4,20						
Масло сливочное		4,55	4,55						
соль иодированная		0,21	0,21						
дрожжи сухие		0,14	0,14						
вода		10,70	10,70						
масса полуфабриката для крошки:			39,90						
Мука пшеничная		0,84	0,84						
масло сливочное		0,70	0,70						
масса крошки			1,40						
масло растительное для смазки изделий		0,70	0,70						
Чай с сахаром	150/5			0,06	0,02	5,01	19,95	0,03	№410, 411 Дели 2016
чай в сахаре		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
Вода		150	150						
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№346 СБ шик 2016
(яблоки или апельсины, или бананы или мандарины)									
Итого:	290			3,19	5,32	33,06	193,65	10,03	
ВСЕГО:	1376			36,13	40,79	161,67	1173,02	46,16	

День 2- ой		Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сбалансированность
Наименование блюд и продуктов			(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
			брутто	нетто						
ЗАВТРАК		140/3			3,76	6,13	22,96	162,00	0,67	ТТК №1Д
Каши молочная с маслом сливочным										
Крупа молочная			18	18						
Молоко			70	70						
вода			53	53						
Сахар			2	2						
соль иодированная			0,4	0,4						
Масло сливочное			3	3						
Какао с молоком		180/6			3,47	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
Какао-порошок			2,00	2,00						
Сахар			6,00	6,00						
Молоко			110,00	110,00						
Вода			80,00	80,00						№1 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		
Батон нарезной			25	25						
Масло сливочное			5	5						
Итого:		359			9,35	13,67	46,75	351,28	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№415 Дели 2016
Сок (нектар) в инд упаковке		200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД		30			0,33	0,06	1,14	6,6	5,25	№71, сб шк 2017
Томаты свежие порционно										
томаты свежие			30,6	30						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной		150/5			1,26	4,00	6,81	73,58	6,43	№57, сб шик 2016
Капуста свежая			15,0	12,0						
Картофель			15,96	12,0						
Морковь			7,5	6,0						
Лук репчатый			7,14	6,0						
Свекла			30,72	24,0						
Сахар			1,8	1,8						
Масло растительное			3,0	3,0						
соль иодированная			0,5	0,5						
Бульон			120	120,0						
Сметана			5,0	5,0						
Томатная паста			0,8	0,8						
Плов из отварной птицы		150			12,71	7,85	26,30	220,00	4,52	№321 сб шик 2016
рыболов-бурый с/м			58,50	55,2						
масло отварной птицы				24,0						
масло сливочное			5,0	5,0						
Лук репчатый			8,9	7,5						
Морковь			12,5	10,0						
Крупа рисовая			32,0	32,0						
вода			65,0	65,0						
соль иодированная			0,5	0,5						
масло гарнира				126,0						
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	26,91	85,95	2,85	№342 сб шк 2017

	яблоки свежие		28,50	25,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		540			18,25	12,61	79,34	511,36	19,05	
ПОЛДНИК										
Запеканка творожная с молоком сгущенным		110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,49	№251 сб дошк 2016
Творог			103,2	101,2						
крупа манная			6,6	6,6						
Яйцо			5,28	4,4						
Сахар			8,8	8,8						
Сметана			4,4	4,4						
Масло сливочное			4,4	4,4						
Сухари панировочные			4,4	4,4						
соль иодированная			0,55	0,55						
молоко сгущенное			20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
чай весовой			0,4	0,4						
Сахар			5	5						
лимон			5,55	5						
Вода			150,0	150,0						
Итого:		290			20,83	17,00	34,67	375,18	2,73	
ВСЕГО:		1389			49,43	43,28	180,96	1322,26	27,88	

День 3 - ий										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур	
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С		
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/4			4,71	5,52	23,38	178,07		ТТК №10Д	
Крупа ячневая		17,5	17,5							
Молоко		70	70							
Вода		53	53							
Сахар		2	2							
соль иодированная		0,4	0,4							
Масло сливочное		4	4							
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016	
чай весовой		0,45	0,45							
Сахар		6	6							
Молоко		92	90							
Вода		90	90							
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016	
Батон нарезной		25	25							
Масло сливочное		5	5							
Итого:	360			9,66	12,27	46,78	352,33	1,38		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016	
(кефир,ряженка,катык)		155	150							
кисломолочный напиток										
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45		
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром (молодой урожай)	40			0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	№42, Сб дошк 2016	
морковь		48,00	38,40							
сахар		2,00	2,00							
Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки, с мясом индейки	150/10			3,72	3,74	7,30	80,85	5,00	№86 сб дошк 2016	
индейка филе (грудок или бедра)		14,00	14,00							
масса отварного филе индейки			10,00							
крупа пшенная		9,00	9,00							
картофель		60,00	45,00							
Морковь		7,50	6,00							
Лук репчатый		7,14	6,00							
Масло растительное		1,50	1,50							
соль иодированная		0,5	0,5							
Бульон		105,00	105,00							
Биточки рубленные из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами	40/20			5,46	4,70	8,85	99,98	0,74	ТТК №784 от 17.11.2023	
рыба (минтай с/м БГ)		41,10	30,0							
или фарш рыбный		31,50	30,0							
хлеб пшеничный		4,00	4,00							
вода питьевая		6,50	6,50							
Лук репчатый		9,00	7,50							
масло растительное		0,60	0,60							
масса припущенного лука			3,75							
яйцо куриное		0,72	0,60							

соус томатный с овощами	соль йодированная		0,35	0,35						
	сухари панировочные		4,00	4,00						
	Масса полуфабриката			47,2						
	Масло растительное		1,00	1,00						
	масса готовых котлет			40,0						
				20,0						
	лук репчатый		2,4	2,00						
	морковь		5,0	4,00						
	масло растительное		0,6	0,60						
	бульон или вода		20,0	20,0						
	Масло сливочное		0,9	0,9						
	мука пшеничная		0,9	0,9						
	морковь		1,5	1,2						
	лук репчатый		0,72	0,6						
	томатная паста		1,2	1,2						
Макаронные изделия отварные с маслом	Масло сливочное		0,3	0,3						
	сахар		0,2	0,2						
	соль йодированная		0,2	0,2						
	масса готового томатного соуса			18,0						
	масса томатного соуса с овощами			20,00						
		110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия		38,50	38,50						
	вода		231,00	231,00						
	соль йодированная		0,45	0,45						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
		150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат		17,5	17,5						
	Сахар		5	5						
	вода		150	150						
		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:			578		18,13	11,80	81,44	515,06	8,49	
ПОЛДНИК										
Эч-почмак с мясным фаршем		75			8,40	4,76	28,43	201,00		ТТ по АП от 23 05 2022
	Мука пшеничная		23,25	23,25						
	мука пшеничная на подпыл		0,75	0,75						
	яйцо куриное		2,34	1,95						
	Масло сливочное		1,95	1,95						
	Сахарный песок		0,75	0,75						
	Молоко		9,40	9,40						
	Дрожжи сухие		0,23	0,23						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса теста			37,50						
	говядина (котлетное мясо б/к)		17,85	17,00						
	фарш говяжий с/м		17,85	17,00						
	картофель		29,30	22,00						
	Лук репчатый		7,80	6,50						
	Масло сливочное		3,40	3,40						
Напиток из шиповника	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса фарша			49,00						
	яйцо куриное		1,44	1,20						
	масло растительное для смазки изделий		0,23	0,23						
	масло растительное для смазки листа		0,75	0,75						
		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	36,60	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
		230			8,91	4,97	34,00	227,15	36,60	
	Итого:	1318			41,05	32,79	168,52	1170,54	46,92	
ВСЕГО:										

День 4 - ый

День 4 - ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)				ценность		
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		18	18						
Молоко		123	123						
Сахар		2	2						
Соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	364			11,17	14,38	49,56	375,91	1,91	

2 - ой ЗАВТРАК									
сок (нектар) в инд упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД									
Огурцы свежие порционно	30			0,21	0,03	0,57	3,6	1,47	№71, сб шк 2017
огурцы свежие		30,6	30						
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне	150			3,29	3,16	9,92	88,95	3,50	СБ дошк 2016 №87
Картофель		40,05	30						
Горох колотый		12,15	12						
Лук репчатый		7,2	6						
Морковь		9,6	7,5						
Соль йодированная		0,5	0,5						
Масло растительное		3	3						
Бульон		105	105						
Фрикадельки из птицы	60			8,43	7,55	5,28	123	0,24	№325, СБ дошк 2016
Цыпленок - бройлеры с/м		67,60	44,00						
Хлеб пшеничный		11,00	11,00						
Соль йодированная		0,40	0,40						
Вода		14,00	14,00						
Масса полуфабриката фрикаделек			69,00						
Рагу из овощей	120			2,02	12,56	9,83	162,29	14,30	№148, сб дошк 2016
картофель		53,20	40,00						
морковь		24,00	19,20						
масса запеченной моркови			18,00						
Лук репчатый		20,40	16,80						
масса припущенного лука			13,20						
капуста свежая		32,75	26,20						
масса припущенной капусты			24,00						
соль йодированная		0,60	0,60						
Масло растительное		4,00	4,00						
соус									№366, сб дошк 2016
вода		35,00	35,00						
Масло сливочное		1,58	1,58						
Мука пшеничная		1,58	1,58						
Морковь		2,63	2,10						
Лук репчатый		1,26	1,05						
томатная паста		2,10	2,10						
Масло сливочное		0,53	0,53						
сахар		0,35	0,35						
соль йодированная		0,35	0,35						
масса соуса			35,00						
масса рагу			120,00						
Компот из урюка	150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
урюк		15,3	15,0						
масса отварных сухофруктов			24,0						
Вода		152	152,0						
сахар		5	5						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	565			18,13	23,90	63,12	550,90	19,51	
ПОЛДНИК									
Омлет натуральный	130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб дошк 2016
яйцо		96,00	80,00						
молоко		55,00	55,00						
масса омлетной смеси			135,00						
масло сливочное		2,00	2,00						
соль йодированная		0,30	0,30						
масса готового омлета			130,00						
Чай с сахаром	150/5			0,053	0,015	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Дели 2016
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
Вода		150	150						
Фрукты свежие	120	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	№386 СБ дошк 2016
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)									
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Итого:	430			14,51	22,22	31,37	386,26	12,27	
ВСЕГО:	1559			44,82	60,49	164,25	1397,51	37,69	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
-------------------------------	--------------	------------------	------------------	------------------	-------------------------	---------	------------------

		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Суп молочный со звездочками	180			5,18	4,69	15,15	119,16	0,68	№100, сб дошк 2016
суповая засыпка (звездочки)		14,40	14,40						
Сахар		1,40	1,40						
Молоко		126,00	126,00						
Вода		54,00	54,00						
Масло сливочное		1,80	1,80						
Соль		0,80	0,80						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели 2010
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	396			10,76	12,23	43,89	324,40	2,11	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык)									
кисломолочный напиток		155	150						
сахар		2	2						
Итого:	152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	
ОБЕД									
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	40			0,57	2,44	3,34	37,56	2,67	№34 сб дошк 2016
свекла		48,64	38,00						
масло растительное		2,40	2,40						
Рассольник домашний, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5			3,38	4,98	7,87	96,41	7,95	№81 сб дошк 2016
Картофель		59,85	45,00						
капуста свежая		15,00	12,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,20	6,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
огурцы соленые		16,38	9,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
бульон		105,00	105,00						
Сметана		5,00	5,00						
говядина (котлетное мясо б/к)		11,97	11,40						
или фарш говяжий		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
Яйцо куриное		0,96	0,80						
Вода питьевая		1,00	1,00						
Соль иодированная		0,10	0,10						
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	130/20			9,93	8,14	23,31	206,57	5,63	№308 СБ дошк 2016
говядина (котлетное мясо б/к)		35,50	34,00						
или фарш говяжий		35,70	34,00						
Масло растительное		2,40	2,40						
масса готового мясного фарша			26,00						
Картофель		165,60	124,50						
масса отварного протертого			118,00						
Лук репчатый		10,80	9,00						
Масло растительное		1,60	1,60						
масса припущенного лука			6,50						
Масло сливочное		1,60	1,60						
соль иодированная		0,50	0,50						
сухари панировочные		2,40	2,40						
масса полуфабриката			153,00						
Соус									
Сметана		5,00	5,00						
Мука пшеничная		1,30	1,30						
вода		15,00	15,00						
Соус сметанный			20,00						
Компот из изюма и яблок	150			0,29	0,10	21,77	89,96	1,20	ТТК
яблоки свежие		13,68	12,0						
изюм		7,65	7,5						
масса отварных сухофруктов			12,0						
Вода		152	152,0						
сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	545			16,81	16,14	72,13	509,70	17,45	
ПОЛДНИК									
Ватрушка королевская	130			15,98	9,50	50,58	350,13		ТТК №810 от 15.02.2023
посыпка низ:									
Масло сливочное		9,00	9,0						
Мука пшеничная		17,0	17,0						
Сахарный песок		9,00	9,0						
творожная начинка:									
Творог		68,00	68,0						
сахарный песок		13,50	13,5						
Яйцо куриное		16,2	13,5						
посыпка верх:									
Масло сливочное		3,5	3,5						
Мука пшеничная		7,2	7,2						
Сахарный песок		3,5	3,5						
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016

чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
лимон		5,55	5						
Вода		150,0	150,0						
Итого:	290			2,00	0,22	17,48	80,53	2,24	
ВСЕГО:	1383			33,92	≈ 32,34	141,50	997,63	22,85	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/4			3,84	3,06	19,47	123,94	0,00	ТТК №6Д
Крупа пшено		17,7	17,7						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		4	4						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	365			9,40	11,15	42,87	315,37	1,45	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (нектар) в инд упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД									
Салат из свежей (ранней) капусты с морковью	40			0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	№21 сб дошк Дели2016
капуста свежая б/к		41,60	33,30						
масса пропеченой капусты			30,00						
морковь		8,75	7,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
сахарный песок		2,00	2,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Суп из овощей на курином бульоне, с мясом птицы, со сметаной	150/10/5			3,42	5,60	5,70	91,45	6,48	№99 сб шк 2017
цыплята - бройлеры с/м		24,30	23,10						
масса отварной мякоти птицы			10,00						
Картофель		63,84	48,00						
Капуста свежая		26,25	21,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
Бульон		112,50	112,50						
Сметана		5,00	5,00						
Котлеты рыбные	50			6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017
рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33,0						
соль иодированная		0,5	0,5						
хлеб пшеничный		9,0	9,0						
молоко		13,00	13,0						
сухари панировочные		5,0	5,0						
масса полуфабриката			58,0						
масло растительное		2,0	2,0						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/2			2,65	1,77	25,86	134,03		№304 сб шк 2017
Крупа рисовая		39,60	39,60						
соль иодированная		0,50	0,50						
Вода питьевая		240,00	240,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 Сб дошк 2016
сухофрукты		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	652			16,26	13,69	78,40	509,30	30,33	
ПОЛДНИК									
Макаронные изделия отварные с сыром	130			8,80	10,35	22,17	217,36		№204 СБ 2017
Макаронные изделия		43,0	43,0						
Вода		258,0	258,0						
Масло сливочное		2,00	2,0						
соль иодированная		0,40	0,40						
Сыр голландский		8,16	8,00						

Чай с мармеладом	160/10			0	0	19,32	72,89	0,02	№411 сб дошк
чай весовой		0,45	0,45						
вода питьевая		160	160						
мармелад		10	10						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели
Итого:	325			10,70	10,35	41,49	290,25	0,02	+, 2012
ВСЕГО:	1542			37,36	35,19	182,96	1199,36	35,80	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			4,71	* 4,80	23,38	171,47		ТТК №10Д
Крупа ячневая		17,50	17,50						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			9,48	11,57	46,65	344,55	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
(кефир, ряженка, катык)		155	150		*				
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Огурцы свежие порционно	30			0,21	0,03	0,57	3,6	1,47	№71, сб шк 2017
огурцы свежие		30,6	30						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150			2,13	2,75	11,28	86,55	3,45	№91, 128 сб дошк 2016
картофель		66,6	50						
Морковь		7,5	6,00						
Лук репчатый		7,2	6,00						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль иодированная		0,5	0,5						
бульон		112,5	112,5						
клецки			15						
мука пшеничная		4,6	4,6						
Масло сливочное		0,5	0,5						
яйцо		1,60	1,32						
вода		7,30	7,3						
соль йодированная		0,10	0,10						
масса теста			13,50						
масса готовых клецек			15,00						
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	40/20			4,98	5,17	5,89	90,00	0,30	ТТК 1001 от 10.06.2024
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		40,00	26,00						
хлеб пшеничный		27,30	26,00						
Вода		6,00	6,00						
Лук репчатый		8,00	8,00						
Масло растительное		9,60	8,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
Масса припущенного лука			6,00						
Мука пшеничная		2,70	2,70						
Масса полуфабриката			48,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
масса готовых тефтелей			40,00						
сметанно-томатный соус			20,00						
сметана		5,00	5,00						
Мука пшеничная		1,50	1,50						
вода		15,00	15,00						
томатная паста		1,00	1,00						
соль иодированная		0,16	0,16						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	110/2			3,21	1,62	22,36	116,60	0,41	№180, сб дошк 2016
крупа гречневая		47,6	47,6						
вода питьевая		71,0	71,0						
соль иодированная		0,3	0,3						
масса каши			100,0						
морковь		16,5	13,2						
лук репчатый		2,0	1,7						
масса каши с овощами			110,0						
масло сливочное		2,0	2,0						
Компот из свежих яблок	150			0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	№342 сб шк 2017
яблоки свежие		28,50	24,00						

сахар		5,00	5,00						
вода		153,00	153,00						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	537			12,96	10,10	74,85	451,93	6,31	
ПОЛДНИК									
Гребешок с повидлом	40			3,67	5,65	20,12	146,00		№445 СБ 2016
Мука пшеничная в/с		25,64	25,64						
Мука пшеничная в/с на подпыл		0,80	0,80						
Сахарный песок		1,36	1,36						
Масло сливочное		1,16	1,16						
Яйцо куриное		1,63	1,36						
Соль йодированная		0,40	0,40						
Дрожжи сухие		0,20	0,20						
Вода питьевая		10,32	10,32						
Повидло		10,20	10,00						
Масло растительное		1,25	1,25						
Яйцо для смазки изделия		0,75	0,75						
Напиток из шиповника	150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016
шиповник		15,3	15						
сахар		5	5						
вода		150	150						
Фрукты свежие	120	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	№386 СБ дошк 2016
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)									
Итого:	315			4,66	6,34	37,45	228,55	87,00	
ВСЕГО:	1361			31,44	31,76	165,25	1101,03	94,93	

День 8 - ой

День 8 - ой									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д
		18,00	18,00						
		123,00	123,00						
		2,00	2,00						
		0,40	0,40						
		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	359			9,82	12,14	46,40	338,54	2,25	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (нектар) в инд упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД									
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	40			0,57	2,44	3,34	37,56	2,67	№34 сб дошк 2016
		48,64	38,00						
		2,40	2,40						
Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5			3,18	4,89	5,00	81,56	9,54	№73, сб дошк 2016
		11,97	11,40						
		11,97	11,40						
		1,19	1,00						
		0,96	0,80						
		1,00	1,00						
		0,10	0,10						
			14,30						
			10,00						
		37,5	30						
		23,94	18						
		7,5	6						
		7,14	6						
		3	3						
		0,5	0,5						
		120	120						
		5	5						
Биточки рубленые из рыбы	50			6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ТТК №3
		51,0	37,5						
		39,4	37,5						
		1,30	1,3						
		0,90	0,75						
		11,10	9,30						

Пюре Картофельное	вода		7,00	7,0						№339 СБ дошк 2016
	соль иодированная		0,4	0,4						
	сахар		0,1	0,1						
	сухари панировочные		5,0	5,0						
	Масло растительное		1,3	1,3						
	Масса полуфабриката			59,0						
		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	
Компот из урюка	Картофель		136,80	102,60						№394 СБ дошк 2016
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
	урюк		15,30	15,00						
	масса отварных сухофруктов			24,00						
	Вода	150	152,00	152,00	0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	
	сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		560			14,96	15,49	59,70	443,98	26,90	
ПОЛДНИК										
Омлет натуральный	яйцо		96,00	80,00						№229, сб дошк 2016
	молоко		55,00	55,00						
	масса омлетной смеси			135,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масса готового омлета			130,00						
Чай с сахаром		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 130, дели 2012
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Итого:		330			15,53	23,70	34,49	413,26	0,27	
ВСЕГО:		1449			41,32	51,32	160,79	1280,22	33,42	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		140/3		6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ГТК №9Д
	Крупа пшеничная		18	18					
	Молоко		70	70					
	Вода		53	53					
	Сахар		2	2					
Чай с молоком, сахаром	соль иодированная		0,4	0,4					№413 сб дошк 2016
	Масло сливочное		3	3					
	чай весовой		0,45	0,45					
	Сахар		6	6					
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Молоко		92	90					№3 сб дошк 2016
	Вода		90	90					
	Батон нарезной		25	25					
	Сыр		5,1	5					
	Масло сливочное		5	5					
Итого:		364		11,58	12,93	54,37	383,39	2,12	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)		150		4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		155,00	150,00					
Итого:		150		4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром (молодой урожай)		40		0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	№42, СБ дошк 2016
	морковь		48,00	38,40					
	сахар		2,00	2,00					
Рассольник ленинградский на бульоне из индейки, со сметаной		150/6		2,51	6,73	21,51	166,84	5,13	№82 сб дошк 2016
	Картофель		66,50	50,00					
	Крупа перловая		6,00	6,00					
	Морковь		7,50	6,00					
	Лук репчатый		3,57	3,00					
	Масло растительное		2,00	2,00					
	огурцы соленые		18,20	10,00					
	соль иодированная		0,50	0,50					
	Бульон		114,00	114,00					
	Сметана		6,00	6,00					

ляш из отварной индейки	30/30			10,16	6,05	2,04	102,23	0,55	№260 сб рецептур 2017
филе индейки (грудок или бедра)		42,00	42,00						
Соль йодированная		0,30	0,30						
масса отварного филе индейки			30,00						
Морковь		13,13	10,50						
лук репчатый		6,36	5,30						
Вода питьевая		22,50	22,50						
томатная паста		0,90	0,90						
мука пшеничная в/с		1,50	1,50						
масло растительное		2,00	2,00						
соль йодированная		0,15	0,15						
Макаронные изделия отварные	110	38,50	38,50	3,12	3,27	23,42	101,42		№205 сб шк 2017
макаронные изделия		231,00	231,00						
Вода питьевая		1,50	1,50						
Масло сливочное		0,45	0,45						
Соль йодированная									
Кисель	150	17,50	17,50	0,45	0,08	13,5	63	0,83	ТТК
Кисель-концентрат		5,00	5,00						
Сахар		150,00	150,00						
вода									
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	551			19,05	16,59	78,97	523,34	8,43	
ПОЛДНИК									
Слойка сладкая	35			2,95	3,36	14,64	123,78		Сб нац. блюд и кулинарных рецептов стр 150 СБ Казань, 1997
мука пшеничная в/с		21,7	21,7						
Мука пшеничная в/с на подпыл		0,7	0,7						
яйцо куриное		2,1	1,75						
масло сливочное		1,75	1,75						
молоко		8,75	8,75						
сахарный песок		0,7	0,7						
дрожжи сухие		0,28	0,28						
Соль йодированная		0,28	0,28						
масса теста			35,00						
сахарный песок		3,50	3,50						
масло сливочное		1,75	1,75						
масса полуфабриката			40,25						
яйцо для смазки изделий		0,60	0,50						
масло растительное для смазки		0,10	0,10						
листов									
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	0,4	0,4	0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
чай весовой		5	5						
Сахар		5,55	5						
лимон		150,0	150,0						
Вода									
Фрукты свежие	120	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	№386 СБ дошк 2016
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)									
Итого:	315			3,53	3,86	31,58	201,96	14,24	
ВСЕГО:	1380			38,52	37,13	171,22	1184,69	25,24	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		18	18						
Молоко		123	123						
Сахар		2	2						
Соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			10,56	13,05	49,56	358,74	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (нектар) в инд упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД									
Огурцы свежие порционно	30			0,21	0,03	0,57	3,6	1,47	№71, сб шк 2017
огурцы свежие		30,6	30						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	150			1,54	3,33	6,97	69,45	0,54	№94 сб дошк 2016
Мука пшеничная		11,30	11,30						

Биточки "Домашние"	Яйцо		3,60	3,00						
	Вода		2,10	2,10						
	Соль		0,20	0,20						
	Масса лапши			12,00						
	Морковь		7,50	6,00						
	Лук репчатый		7,14	6,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	Бульон		143,00	143,00						
	Соль		0,65	0,65						
		50			7,41	5,79	10,68	110,54	0,05	Акт проработки от 25.12.2018 №569
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	цыплята - бройлеры с/м		60,68	39,40						
	или фарш куриный		41,37	39,40						
	морковь		11,85	9,40						
	Лук репчатый		14,40	12,00						
	Масло растительное		1,00	1,00						
	масса припущенного лука			6,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	яйцо		0,60	0,50						
	Мука пшеничная		3,75	3,75						
	масса полуфабриката			59,00						
Компот из изюма и яблок	масло растительное		2,00	2,00						
		110/3			2,66	4,62	27,55	162,47		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		39,30	39,30						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Вода питьевая		82,50	82,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
		150			0,29	0,10	21,77	89,96	1,20	ТТК
	яблоки свежие		13,68	12,0						
	изюм		7,65	7,5						
	масса отварных сухофруктов			12,0						
Хлеб ржаной	Вода		152	152,0						
	сахар		5,0	5,0						
		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		528			14,41	14,29	81,39	505,25	3,26	
ПОЛДНИК										
Жаркое из индейки		150			14,55	16,34	14,21	263,53	0,45	ТТК 580/а по АП от 24.06.2020
	филе индейки (грудок или бедра)		42,00	42,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масло растительное		1,00	1,00						
	масса готового филе индейки			30,00						
	картофель		144,70	108,00						
	лук репчатый		11,90	10,00						
	морковь		6,25	5,00						
	томатная паста		1,50	1,50						
	масло растительное		1,50	1,50						
Напиток из шиповника	соль иодированная		0,20	2,00						
	вода питьевая		20,00	20,00						
		150/5			0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
		20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
	печенье									
		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Итого:		350			18,45	18,71	46,96	431,83	75,45	
ВСЕГО:		1437			44,42	46,05	198,11	1380,26	84,55	
ИТОГО за 10 дней		14194			398,41	411,15	1695,23	12206,52	455,44	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1419			39,84	41,11	169,52	1220,65	45,54	

Примечание

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6 Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории упитанности;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная;
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы;
 - яйца куриные - рассчитаны условно при массе брутто 48г - массой нетто 40г;
 - картофель - рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы); морковь, свекла - рассчитаны с 1.09 (20% отходы);
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%;
 - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой;
 - сметана с массовой долей жира 15%;
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%.