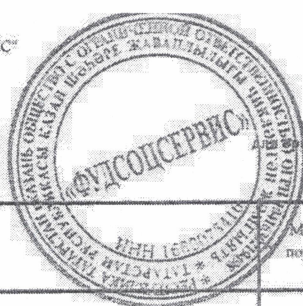




Примерное 10-дневное меню
по организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 12- часовым пребыванием от 1 года до 3 лет



А.В. Мухоморова

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества					Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	С		
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,67	ТТК №7Д
Крупа рисовая		10	10						
Крупа пшеничная		7,5	7,5						
Молоко		75	75						
Вода		48	48						
Сахар		2	2						
соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк 2016
Кофейный напиток		2,3	2,3						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дети 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			8,99	11,69	46,65	328,64	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте в янд упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 Дети 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
Капуста тушеная (доп. гарнир)	30			0,61	0,97	2,82	22,53		№139 сб шк 2017
капуста свежая		42,75	34,20						
масло растительное		1,20	1,20						
Морковь		2,19	1,75						
лук репчатый		3,00	2,40						
томатная паста		0,72	0,72						
мука пшеничная		0,30	0,30						
сахарный песок		0,90	0,90						
соль йодированная		0,20	0,20						
Суп картофельный с вермишелью, с мясными фрикадельками	150/10			3,61	2,87	10,55	90,56	5,190	№88 СБ дошк 2016
говядина 5/к (котлетное мясо)		11,97	11,4						
или фарш говяжий		11,97	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
Яйцо		0,36	0,8						
Вода для фарша		1	1						
соль йодированная		0,1	0,1						
масса полуфабриката			14,3						
масса готовых фрикаделек			10						
Картофель		59,90	45,00						
вермишель		6,00	6,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,20	6,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
соль йодированная		0,50	0,50						
Вода		105,00	105,00						
Котлеты рубленые из говядины с маслом сливочным	50/2			8,44	10,79	8,25	163,96	0,060	ТТК от 25.01.2023
говядина (котлетное мясо 5/к)		36,57	35,00						
или фарш говяжий		36,75	35,00						
лук репчатый		12,00	10,00						
масло растительное		1,00	1,00						
масса пассерованного лука репчатого			5,00						
Хлеб пшеничный		9,00	9,00						
Вода		7,00	7,00						
сахари панирочные		5,00	5,00						
соль йодированная		0,40	0,40						
масса полуфабриката			60,00						
Масло растительное		0,60	0,60						
масло сливочное		2,00	2,00						
Пюре Картофельное	120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
Картофель		136,80	102,60						
Молоко		18,56	18,00						
Масло сливочное		4,20	4,20						
соль йодированная		0,45	0,45						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60	0,540	№394 СБ дошк 2016

	сухофрукты		12,75	12,50					
	Сахар		5,00	5,00					
	вода		152,00	152,00					
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,23	табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		547			17,92	18,96	65,83	516,08	20,32
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир, ряженка, катык)		150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05 №420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		155	150					
	сахар		2	2					
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50	табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		172			5,10	9,85	20,50	191,50	1,05
УЖИН									
Пудинг рыбный		45/15			8,98	2,93	4,40	80,00	0,12 №286 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		51,54	37,9					
	масса отварной рыбы			30					
	Хлеб пшеничный		6,2	6,2					
	яйцо		4,8	4					
	молоко		9	9					
	масло сливочное		1,7	1,7					
	соль иодированная		0,3	0,3					
	Масло растительное		0,8	0,8					
	масса пудинга			45					
	Соус молочный								
	молоко		7,5	7,5					
	масло сливочное		0,8	0,8					
	Мука пшеничная		0,8	0,8					
	Вода		7,5	7,5					
	Сахар		0,15	0,15					
	соль иодированная		0,09	0,09					
	масса соуса			15					
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		110/2			2,65	1,77	25,86	134,03	№304 СБ 2017
	Крупа рисовая		39,6	39,6					
	соль иодированная		0,5	0,5					
	вода питьевая		240,0	240,0					
	масло сливочное		2,0	2,0					
Чай с сахаром		150/5			0,0525	0,015	5,02	20,08	0,02 №411 сБ дошк 2016
	чай весовой		0,4	0,4					
	Сахар		5	5					
	Вода		150	150					
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00 табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		352			13,58	4,92	47,58	292,86	0,14
ВСЕГО:		1630			46,59	45,41	200,76	1413,89	27,35

День 2- ой

День 2-ой									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3			3,76	6,13	22,96	162,00		ТТК №1Д
Крупа полбяная		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			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели2016
Какао-порошок		2	2						
Сахар		6	6						
Молоко		110	110						
Вола		80	80						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3 с6 дошк2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		10,2	10						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	369			11,97	16,33	46,75	385,61	1,50	
2 - ой ЗАВТРАК									
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
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат картофельный с соевыми огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56		№23 с6 дошк. 2016
картофель		21,92	16,00						
морковь		10,24	8,00						
огурцы соевые		21,84	12,00						
лук репчатый		2,40	2,00						
масло растительное		2,00	2,00						

Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной		150/7			1,26	4,00	6,81	73,58	6,43	№63 сб дошк 2016
	Капуста свежая		15,6	12,5						
	Картофель		16,63	12,5						
	Морковь		11,25	9,0						
	Лук репчатый		7,80	6,5						
	Свекла		32	25,0						
	Сахар		1,5	1,5						
	Масло растительное		3,0	3,0						
	соль иодированная		0,65	0,7						
	Бульон		120	120,0						
Фрикадельки куриные в молочном соусе	Сметана	40/20	7,0	7,0	5,99	7,13	5,16	109,04	0,47	№ 325 сб дошк 2016
	пыльца - бройлеры с/м		45,6	29,3						
	или фарш куриный		30,77	29,3						
	Хлеб пшеничный		7,3	7,3						
	Вода		9,0	9,0						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	Масса полуфабриката			46,0						
	Масло растительное		0,6	0,6						
	Соус молочный:			20,0						
	Молоко		10,0	10,0						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	Масло сливочное		1,04	1,0						
	Мука пшеничная		1,04	1,0						
	Вода		10,0	10,0						
	Сахар		0,2	0,2						
	соль иодированная		0,2	0,2						
	макаронные изделия	110/3	38,5	38,5	4,17	2,66	23,45	134,38	0,00	№219 Сб дошк.2016
	вода		231,0	231,0						
	соль иодированная		0,45	0,45						
	масло сливочное		3	3						
Кисель		150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат		17,5	17,5						
	Сахар		5	5						
	вода		150	150						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		555			14,68	17,43	66,35	493,49	7,73	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, хатык)		150			4,35	3,75	6,30	76,50	0,45	№386 Сб дошк 2017
	кисломолочный напиток		155	150						
Булочка дорожная		35			2,37	4,88	14,73	112,24		№453 сб дошк.2016
	Мука пшеничная		21,35	21,00						
	мука пшеничная на подпыл		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			39,90						
	для крошки:									
	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						
Итого:		185			6,72	8,63	21,03	188,74	0,45	
УЖИН										
Запеканка творожная с молоком сгущенным		110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,61	№251 сб дошк 2016
	Творог		103,2	101,2						
	круп 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						
	Сушари 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	5,17	21,78	2,02	№412 сб дошк Дели 2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
Вода			150,0	150,0						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		315			22,73	17,20	46,96	433,93	2,63	
ВСЕГО:		1524			56,50	60,00	190,89	1548,78	22,31	

День 3 - ий

Наименование блюд и	Масса	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамин	Сборник
---------------------	-------	----------	----------	------------------	----------------	---------	---------

продуктов	порции	(в гр.)		ценность			Ккал	С	рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/3			5,31	4,87	35,49	207,40	0,67	ТТК № 2Д
Крупа кукурузная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,20	№ 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:	359			10,25	11,62	58,89	381,66	1,87	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
в ассортименте в инд.упаковке									
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
Салат из свеклы с яблоками	40			0,44	3,1	2,07	30,68		№36 дошк. 2016
свекла		41	32						
яблоки		8	7						
масло растительное		2,00	2,00						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне, с мясом птицы	150/10			4,26	2,19	7,27	68,25	0,06	№86 сб дошк 2016
пыльца-бройлеры с/м		24,4	23,0						
масса отварной мякоти птицы			10,0						
крупя пшеничная		9	9						
картофель		60	45						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль йодированная		0,5	0,5						
Бульон		105,0	105,0						
Рагу из овощей с мясным фаршем	110/40			11,21	18,94	9,15	253,56	14,05	№148 ,сб дошк 2016
фарш говяжий		52,50	50,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
масса готового мясного фарша			40,00						
картофель		46,55	35,00						
морковь		23,40	17,60						
масса запеченной моркови			16,00						
Лук репчатый		18,48	15,40						
масса припущенного лука			12,32						
капуста свежая		32,13	25,70						
масса припущенной капусты			22,70						
соль йодированная		0,50	0,50						
Масло растительное		4,00	4,00						
соус:									
вода		33,00	33,00						
Масло сливочное		1,50	1,50						
Мука пшеничная		1,50	1,50						
Морковь		2,66	2,00						
Лук репчатый		1,20	1,00						
томатная паста		2,00	2,00						
Масло сливочное		0,50	0,50						
сахар		0,33	0,33						
соль йодированная		0,33	0,33						
масса соуса			33,00						
масса рагу с фаршем			150,00						
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			27,6						
Вода		152	152,0						
сахар		5	5						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	535			18,57	24,66	46,17	478,55	14,11	
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 СБ дошк 2016
молоко									
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
печенье									
Итого:	170			5,85	5,71	22,08	163,65	1,95	
УЖИН									

Эч-почмак с мясным фаршем		75			9,90	11,20	43,00	310,72		Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни
	мука пшеничная		23,25	23,25						
	в том числе на подпыл		0,75	0,75						
	яйцо		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						
	фарш:									
	говядина (котлетное мясо б/к)		17,85	17,00						
	или фарш говяжий		17,85	17,00						
	картофель		29,30	22,00						
	Лук репчатый		7,80	6,50						
	Масло сливочное		3,40	3,40						
	соль		0,40	0,40						
	масса фарша			49,00						
	яйцо для смазки изделий		1,44	1,20						
	масло растительное для смазки листов		0,23	0,23						
	масса готового эч-почмака			75,00						
	масло растительное для смазки изделий		0,75	0,75						
Чай с мармеладом		170/10			0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,5	0,5						
	вода питьевая		170	170						
	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 + 2012
Итого:		280			11,87	11,42	66,04	412,81	0,02	
ВСЕГО:		1544			47,55	53,41	213,38	1521,47	21,95	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Суп молочный со звездочками	180			5,18	4,69	15,15	119,16	0,59	№100, сб дошк 2016
		14,40	14,40						
		1,40	0,40						
		126,00	126,00						
		54,00	54,00						
		1,80	1,80						
		0,80	0,80						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк, 2016
		2,5	2,5						
		6	6						
		90	90						
		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	25/5/10			1,98	4,38	14,82	106,70	0,16	№2 сб дошк, 2016
		25	25						
		5	5						
		10	10						
Итого:	406			10,00	11,48	40,32	300,44	1,92	
2 - ой ЗАВТРАК									
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
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Икра морковная	30			0,60	0,03	6,17	27,36		ТТК №135 от 26.02.2019
		31,30	25,00						
		6,00	5,00						
		4,00	4,00						
		1,50	1,50						
		0,30	0,30						
		0,30	0,30						
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	150			3,80	7,93	20,48	106,69	3,50	СБ дошк. 2016 №87
		40,05	30						
		12,15	12						
		7,2	6						
		9,6	7,5						

Гуляш из отварной птицы	соль иодированная		0,15	0,15						
	Масло растительное		3	3						
	Бульон		105	105						
		30/30			9,56	5,30	2,04	92,63		ТТК
	Цыплята - бройдеры с/м		73,12	69,0						
	Морковь		12,5	10,0						
	Лук репчатый		6	5,0						
	Масло растительное		1,0	1,0						
	вода питьевая		20,0	20,0						
	Мука пшеничная в/с		1,5	1,5						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	Масло растительное		2	2,00						
	Соль		0,5	0,5						
	Томатная паста		0,9	0,9						
		110/2			3,21	1,62	22,36	116,60		№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						
Напиток из сухофруктов	масса каши с овощами			110,0						
	масло сливочное		2,0	2,0						
		150			0,50	0,07	14,00	60,00	0,54	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
								69,23		табл 6 стр 144 „Дели + 2012
	Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85			
	Итого:	537			19,98	15,37	78,90	472,51	4,04	
	ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	150/2	155	150	4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
	сахар		2	2						
	Булочка с сахаром	50			3,80	2,60	24,46	136,67	0,15	№442 СБ шк 2017
	Мука пшеничная		30,00	30,00						
	Мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	Сахарный песок		3,90	3,90						
	масло сливочное		1,40	1,40						
	Яйцо		2,88	2,40						
	Дрожжи сухие		0,25	0,25						
	Молоко		13,00	13,00						
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами	Соль иодированная		0,35	0,35						
	Вода		11,80	11,80						
	Масса полуфабриката			59,00						
	Яйцо (на смазку изделий)		1,44	1,20						
	Масло растительное на смазку листов		1,00	1,00						
	Итого:	202			8,15	6,35	32,45	219,67	1,20	
	УЖИН									
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный	40/20	41,10	30,0	5,46	4,70	8,85	99,98	0,74	ТТК №784 от 17.11.2023
	хлеб пшеничный		31,50	30,0						
	вода питьевая		4,00	4,00						
	Лук репчатый		6,50	6,50						
	Масло растительное		9,00	7,50						
	масса припущенного лука		0,60	0,60						
	яйцо куриное		3,75	3,75						
	соль иодированная		0,72	0,60						
Соус томатный с овощами	сухари панировочные		0,35	0,35						
	Масса полуфабриката		4,00	4,00						
	Масло растительное		47,2	47,2						
	масса готовых котлет		1,00	1,00						
				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						
Пюре Картофельное	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						
	Масло сливочное		0,3	0,3						
	сахар		0,2	0,2						
	соль иодированная		0,2	0,2						
	масса готового томатного соуса			18,0						
		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		136,80	102,60						

Чай с сахаром	Молоко	150/5	18,96	18,00	0,053	0,015	5,018	20,085	0,02	№411 сб дошк Дели 2016
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	
Итого:		360			9,86	8,75	42,52		15,29	
ВСЕГО:		1605			48,40	42,34	204,00	№3НАЧ!	32,45	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
			брутто	нетто						
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		140/3			5,79	6,28	26,29	185,66		ТТК №5Д
	крупка геркулесовая		18	18						
	молоко		70	70						
	вода		42	42						
	сахарный песок		2	2						
	соль		0,4	0,4						
	масло сливочное		3	3						
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№416 Дели2016
	Какао-порошок		2	2						
	Сахар		6	6						
	Молоко		110	110						
	Вода		80	80						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3,сб дошк 2016
	Батон нарезной		25	25						
	Сыр		10,2	10						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		364			14,00	16,48	55,03	425,23	1,50	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок		200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 Дели2016
в ассортименте в инд.упаковке										
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Винегрет овощной с солеными огурцами		40			0,56	4,02	2,92	50,04		№46 дошк. 2016
	Картофель		13,76	10,00						
	Свекла		10,20	8,00						
	морковь		7,56	6,00						
	огурцы соленые		14,56	8,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		2,40	2,40						
Суп из овощей, на курином бульоне, со сметаной		150/5			1,08	3,74	5,67	65,25	6,25	ТТК 535 23,12,2020
	картофель		57,19	43,00						
	капуста свежая		23,75	19,00						
	морковь		9,40	7,50						
	Лук репчатый		9,60	8,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Бульон		112,50	112,50						
	Сметана		5,00	5,00						
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе		40/20			4,98	5,17	5,89	90,00		ТТК
	Цыплята - бройлеры с/м		40,00	26,00						
	хлеб пшеничный		6,00	6,00						
	вода питьевая		8,00	8,00						
	лук репчатый		9,60	8,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	мука пшеничная		2,70	2,70						
	масло растительное		2,00	2,00						
	сметанно-томатный соус			20,00						
	сметана		5,00	5,00						
	мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода питьевая		15,00	15,00						
	томатная паста		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,16	0,16						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/3			4,17	2,66	23,45	134,38	0,00	№219 Сб дошк.2016
	макаронные изделия		38,5	38,5						
	вода		231,0	231,0						
	соль йодированная		0,45	0,45						
	масло сливочное		3	3						
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	342 сб шк 2017
	яблоки свежие		27,4	24,0						

Кисель	Крупа гречневая	150	52,00	52,00	0,54	0,08	13,50	62,70	0,99	ТТК
	Вода		78,00	78,00						
	Масло сливочное		1,70	1,70						
	соль иодированная		0,24	0,24						
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
Хлеб ржаной	Сахар		5,00	5,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
	вода	35	150,00	150,00						
Итого:		540			20,62	18,19	67,42	526,11	4,38	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,50	0,45	№386 Сб дошк 2017
(кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели + 2012
Итого:		170			5,10	9,85	18,80	185,00	0,45	
УЖИН										
Королевская ватрушка		130			15,98	9,50	50,58	350,13	0,07	ТТК 810 от 15.02.2023
	посыпка низ:			35,00						
	Масло сливочное		9,00	9,00						
	мука пшеничная в/с		17,00	17,00						
	сахарный песок		9,00	9,00						
	творожная начинка			95,00						
	Творог		68,00	68,00						
	Сахарный песок		13,50	13,50						
	Яйцо куриное		16,20	13,50						
	посыпка низ:			14,20						
	Масло сливочное		3,50	3,50						
	мука пшеничная в/с		7,20	7,20						
	сахарный песок		3,50	3,50						
	масса полуфабриката			144,00						
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	75	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Итого:		285			16,49	9,71	56,15	376,28	75,07	
ВСЕГО:		1454			51,47	51,75	197,96	1475,41	91,10	

День 7 - ой

День 7 - ой		Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов			(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
		брутто	нетто				Ккал			
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д	
Крупа манная		18,00	18,00							
Молоко		123,00	123,00							
Сахар		2,00	2,00							
соль иодированная		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 сб дошк, 2016	
Кофейный напиток		2,5	2,5							
Сахар		6	6							
Молоко		90	90							
Вода		108	108							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3 сб дошк 2016	
Батон нарезной		25	25							
Сыр		10,2	10							
Масло сливочное		5	5							
Итого:		369		11,64	14,02	45,88	356,67	2,06		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016	
в ассортименте в инд. упаковке										
Итого:		200		1,00	0,00	20,20	84,80	4,00		
ОБЕД										
Салат с картофелем и солеными огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56		№23 сб дошк. 2016	
Картофель		21,92	16,00							
морковь		10,24	8,00							
огурцы соленые		21,84	12,00							
лук репчатый		2,40	2,00							
масло растительное		2,00	2,00							
Щи со свежей капустой с картофелем на бульоне из индейки, со сметаной	150/5			1,19	3,72	4,72	61,95	9,49	№73 сб дошк 2016	
Капуста свежая		37,5	30							
Картофель		23,94	18							
Морковь		7,5	6							
Лук репчатый		7,14	6							
Масло растительное		3	3							
соль иодированная		0,5	0,5							
Бульон		120	120							
Сметана		5	5							
Плов из отварной индейки	150			6,92	5,95	34,32	217,98	4,08	№265 сбшк 2017	

Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели2016
	Какао-порошок		2	2						
	Сахар		6	6						
	Молоко		110	110						
Бутерброд с маслом сливочным	Вода		80	80						
		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2016
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		359			11,37	13,82	50,08	374,94	1,43	
2 - ой ЗАВТРАК										
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
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка в/с		30			0,89	1,55	1,88	25,08		№10 СБ дошколь. 2016
	зеленый горошек в/с		48,10	28,50						
	масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с гречневой крупой на курином бульоне		150			1,18	1,63	7,27	51,45	0,05	№86 сб дошк 2016
	картофель		59,85	45						
	крупя гречневая		12	12						
	лук репчатый		7,14	6						
	морковь		7,5	6						
	масло растительное		1,5	1,5						
	соль йодированная		0,65	0,65						
	бульон		105	105						
Суфле куриное с рисом		55			9,47	9,02	2,52	129,00		№328 СБ 2016
	курица/цыплята		92,34	92,34						
	масса отварной мякоти птицы			38,00						
	крупя рисовая		3,50	3,50						
	вода		12,90	12,90						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	Масса вязкой рисовой каши			15,00						
	Яйцо		7,20	6,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
	сыр		1,53	1,50						
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			27,6						
	Вода		152	152,0						
Хлеб ржаной	сахар		5	5						
		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		2012
Итого:		550			16,22	25,20	49,18	493,88	14,35	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	150	155	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
		40			3,67	5,65	20,12	146	0,11	№445 сб дошк 2016
Гребешок из дрожжевого теста	Мука пшеничная в/с		25,64	25,64						
	мука пшеничная в/с на подпыл		0,8	0,8						
	Сахар		1,36	1,36						
	Масло сливочное		1,16	1,16						
	яйцо куриное		1,63	1,36						
	соль йодированная		0,4	0,4						
	Дрожжи сухие		0,2	0,2						
	Вода питьевая		10,32	10,32						
	повидло		10,2	10						
	Масло растительное		1,25	1,25						
	яйцо для смазки изделий		0,75	0,75						
Итого:		190			8,02	9,40	26,42	222,00	0,56	

УЖИН										
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,22	№229,сб дошк2016
	яйцо		84	70						
	молоко		65	65						
	масса омлетной смеси			135						
	масло сливочное		2	2						
	соль йодированная		0,3	0,3						
	масса готового омлета			130						
Чай с сахаром		150/5			0,053	0,015	5,018	20,085	0,02	№411 сб дошкДели2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		310			14,03	21,73	19,60	329,87	0,24	
ВСЕГО:		1509			50,05	70,55	155,08	1467,69	26,58	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во	Кол -во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
			брутто	нетто				Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
	Крупа пшеничная		18	18						
	Молоко		70	70						
	Вода		53	53						
	Сахар		2	2						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,20	№ 413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6	6						
	Молоко		92	90						
	Вода		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3,сб дошк 2016
	Батон нарезной		25	25						
	Сыр		10,2	10						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		369			13,59	14,25	54,37	400,55	1,94	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок		200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели2016
в ассортименте в инд.упаковке										
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из припущенной моркови с яблоком		40			0,43	0,07	3,45	16,16		№39 сб дошкколь. 2016
	морковь		38,12	30,50						
	яблоки		11,40	10,00						
	сахар		2,00	2,00						
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с мясными фрикадельками		150/10			5,63	5,02	9,96	115,15	0,14	СБ дошк.2016 №87
	Картофель		40,00	30						
	Горох колотый		12,15	12						
	лук репчатый		7,2	6						
	Морковь		9,6	7,5						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Масло растительное		3	3						
	Бульон		105	105						
	говядина (котлетное мясо б/к)		11,9	11,4						
	или фарш говяжий		11,97	11,4						
	Лук репчатый		1,19	1						
	Яйцо		0,96	0,8						
	Вода для фарша		1	1						
	соль иодированная		0,1	0,1						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,3						
	масса готовых фрикаделек			10						
Тефтели мясные		50			5,79	5,21	5,62	92,46	0,04	№303 сб дошкколь. 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		33,30	31,70						
	или фарш говяжий		33,30	31,70						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	хлеб пшеничный		10,00	10,00						
	вода питьевая		10,00	10,00						
	лук репчатый		12,00	10,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	масса припущенного лука			5						
	мука пшеничная		3,40	3,40						
	масса полуфабриката			60,00						

Вареники с вареной картошкой	масло растительное	110/3	1,50	1,50	4,17	2,66	23,45	134,38	№219 Сб дошк.2016
	вареники		38,5	38,5					
	вода		231	231					
	соль иодированная		0,4	0,4					
Кисель	масло сливочное	150	3	3	0,45	0,08	13,50	62,70	0,83 ТТК
	Кисель-концентрат		17,50	17,50					
	Сахар		5,00	5,00					
	вода		150,00	150,00					
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23	табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		548			18,78	13,46	69,83	490,08	1,01
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,50	0,45 №386 Сб дошк 2017
			155,00	150,00					
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40	табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		170			5,85	5,71	21,18	159,90	0,45
УЖИН									
Запеканка творожная с молоком густым		110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,61 №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 густое		20,40	20,00					
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02 №412 сб дошк Дели 2016
	чай весовой		0,8	0,8					
	Сахар		5	5					
	лимон		5,55	5					
	Вода		150	150					
Итого:		290			20,83	17,00	34,66	375,18	2,63
ВСЕГО:		1577			60,05	50,42	200,24	1510,52	10,03

День 10 - ый

День 10 -ый									
Наименование блюд и продукции	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	140/3			4,17	4,69	30,01	179,36	0,67	ТТК №8Д
Крупа рисовая		17,7	17,7						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк.2016
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			8,93	11,46	53,28	352,44	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
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
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из свеклы отварной с растительным маслом	40			0,57	2,44	3,34	37,56		№34 сб дошк. 2016
Свекла		48,64	38,00						
масло растительное		2,40	2,40						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	150			1,54	3,33	6,97	69,45	0,03	№94 сб дошк.2016
Мука пшеничная		11,3	11,3						
Яйцо		3,6	3						
бульон		2,1	2,1						
Соль		0,18	0,18						
Масса лапши		12							
Морковь		7,50	6,0						
Лук репчатый		7,1	6,0						
Масло растительное		3	3						
Бульон		143	143,00						
Соль		0,5	0,5						

Биточки "Домашние"		50			7,61	11,07	7,66	161,00	0,52	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м		59,5	39,38						
	или фарш куриный		41,4	39,38						
	морковь		11,75	9,4						
	Лук репчатый		9	7,5						
	соль йодированная		0,4	0,4						
	яйцо		0,6	0,5						
	Мука пшеничная		3,75	3,75						
Картофель запеченный	масло растительное		1,9	1,9						№147 СБ 2017
		120			3,26	7,07	25,31	182,40		
	картофель		231,60	174,00						
Компот из свежих яблок	соль йодированная		0,30	0,30						342 сб шк 2017
	масло растительное		5,00	5,00						
		150			0,12	0,12	11,00	46,05	0,68	
	яблоки свежие		27,4	24,0						
	вода		152,0	152,0						
Хлеб ржаной	сахар		5,0	5,0						табл 6 стр 144, Дели + 2012
		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		
Итого:		535			15,41	24,45	68,13	565,69	1,23	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)		150			4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 СБ дошк 2016 +, 2012
	молоко		158	150						
Кондитерское изделие		20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		
	печенье									
Итого:		170			5,85	5,71	22,08	163,65	1,95	
УЖИН										
Расстегай с рыбой		100			11,50	9,50	25,00	220,00	0,15	ТТК
	мука пшеничная		50,0	50,0						
	мука пшеничная на подпыл		2,0	2,0						
	Сахар		2,50	2,5						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	дрожжи сухие		0,20	0,2						
	вода		21,5	21,5						
	Масса теста			75,0						
	минтай ПБГ с/м		57,0	41,0						
	масса готовой рыбы			33,6						
	Лук репчатый		6,0	5,0						
	Масса пассированного лука			2,5						
	Мука пшеничная		0,4	0,4						
	масло сливочное		4,0	4,0						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масса фарша рыбного			40,0						
	Масса полуфабриката			115,0						
Напиток из шиповника	смазки листов	150/5	0,4	0,4	0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Итого:		255			12,01	9,71	30,57	246,15	75,15	
ВСЕГО:		1419,00			42,60	51,72	183,86	1374,93	90,17	
ИТОГО за 10 дней		15540,00			496,38	528,36	1946,18	#ЗНАЧ!	374,52	
В среднем на 1 ребенка в день		1554			49,64	52,84	194,62	#ЗНАЧ!	37,45	

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., Могольный 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, рецептов 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., Могольный 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%