

утверждаю
Директор ООО "ФУДСОНСЕРВИС"
Харламова Э.Р.



Примерное 10-дневное меню для организации питания детей в дошкольном учреждении с 12- часовым пребыванием от 1 года до 3 лет

Сот. договорено
Комитет по образованию
Директор дошкольной образовательной организации
Р.В. Ведунская
Л.В. Юнз
А.В. Юнз
Р.П. Урманова

День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в г)			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур		
		брутто	нетто	белки					
ЗАВТРАК									
Каши геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		18,00	18,00						
Молоко		123,00	123,00						
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	25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3 сб дошк 2016
Батон нарезной		25,00	25,00						
Сыр		10,20	10,00						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Итого:	369			13,18	15,71	49,56	393,07	1,91	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан или мандарин)	100	100,00	100,00	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 кукурузы к/с	30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№10, сб дошк 2016
кукуруза к/с		46,60	27,90						
сахар		0,60	0,60						
Масло растительное		1,80	1,80						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150			2,58	2,86	11,27	89,36	3,45	№91 сб дошк 2016
картофель		66,60	50,00						
морковь		7,50	6,00						
лук репчатый		7,20	6,00						
масло растительное		1,50	1,50						
соль йодированная		0,50	0,50						
бульон		112,50	112,50						
клецки:			15,00						
Мука пшеничная		4,60	4,60						
масло сливочное		0,50	0,50						
яйцо		1,60	1,32						
вода		7,30	7,30						
соль йодированная		0,10	0,10						
масса теста			13,50						
масса готовых клецек			15,00						
Птица тушеная с овощами по-татарски	30/30			7,72	9,04	3,92	128,16	1,97	ТТК №753 от 20.08.2022
индюшка-бройлеры погр с/м		72,90	69,00						
соль йодированная		0,30	0,30						
масса отварной мякоти птицы			30,00						
лук репчатый		26,40	22,00						
морковь		12,50	12,00						
Масло сливочное		2,50	2,50						
бульон		10,00	10,00						
Пюре Картофельное	120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№339 СБ дошк
Картофель		136,80	102,60						
Молоко		18,96	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	0,54	№394 СБ дошк
сухофрукты		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		
Итого:	575			18,69	18,32	76,57	556,91	23,28	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК									
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016

		40/20	20,00	20,00	1,96	1,96	14,88	83,40		
Биточки рубленые из рыбы					5,46	4,70	8,85	99,98	0,74	
запеченные в томатном соусе										
	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						
	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						
соус томатный с овощами				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						
	Масло сливочное		0,3	0,3						
	сахар		0,2	0,2						
	соль йодированная		0,2	0,2						
	масса готового томатного соуса			18,0						
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 йодированная		0,50	0,50						
	Вода питьевая		240,00	240,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дети +, 2012
Чай с сахаром		150/5			0,06	0,02	5,01	19,95	0,03	№410, 411 Дети 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Итого:		527			16,31	12,43	75,68	483,93	1,22	
ВСЕГО:		1571			48,59	46,85	211,61	1480,92	36,41	

День 2-ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол-во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		140/3			3,83	2,34	19,46	117,34	0,00	ТТК №6Д
	крупа пшено		17,70	17,70						
	молоко		70,00	70,00						
	вода		53,00	53,00						
	сахар		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дети 2016
	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 Дети 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			9,42	9,88	43,25	306,62	1,43	
2-ой ЗАВТРАК										
Сок в яблочковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дети 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										

	творог		68,00	68,00							
	сахарный песок		13,50	13,50							
	яйцо куриное		16,20	13,50							
	посыпка верх:										
	масло сливочное		3,50	3,50							
	мука пшеничная		7,20	7,20							
	сахарный песок		3,50	3,50							
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	36,60	№399 сб дошк	
	шиповник		15,30	15,00							
	сахар		5,00	5,00							
	вода		150,00	150,00							
Итого:			455				23,02	13,72	76,21	518,48	37,05
ВСЕГО:			1477				53,02	43,75	238,40	1578,93	56,27

День 4 -ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
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 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 маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезный		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:			359		9,01	11,37	45,88	322,34	1,99	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в индукционном		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:			200		1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками		40			0,44	3,10	2,07	30,68	2,58	№36 дошк. 2016
	свекла		41,00	32,00						
	яблоки свежие		8,00	7,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Суп-лапша домашняя на бульоне из индейки		150			1,54	3,33	6,97	69,45	0,30	№94 сб дошк 2016
	Мука пшеничная		11,30	11,30						
	яйцо		3,60	3,00						
	вода питьевая		2,10	2,10						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	масса подсушенной 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 йодированная		0,65	0,65						
Индейка тушеная с овощами по-татарски		30/30			10,03	8,30	17,97	101,63	16,41	ТТК №753 от 20.08.2022
	филе индейки (филе грудки или бедра индейки)		42,00	42,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса отварной филе индейки			30,00						
	лук репчатый		26,40	22,00						
	морковь		12,50	12,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	бульон		10,00	10,00						
Рис отварной рассычатый с маслом сливочным		110/2			2,65	1,77	25,86	134,03		№304 сб шк 2017
	крупа рисовая		39,60	39,60						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	вода питьевая		240,00	240,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
Компот из урюка		150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
	урюк		15,30	15,00						
	масса отварных сухофруктов			24,00						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		5,00	5,00						

Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012 табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23			
Итого:		542			18,84	17,09	90,39	508,85	19,29		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДДВИК											
Кисломолочный напиток (капок, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150		152,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк
Сдоба обыкновенная		25				1,94	1,18	13,07	71		№449 СБ дошк 2016
	мука пшеничная в/с		17,80	17,80							
	подсолн		0,75	0,75							
	сахарный песок		1,85	1,85							
	масло сливочное (для разделки)		0,55	0,55							
	яйцо куриное		0,74	0,74							
	дрожжи сухие		0,78	0,65							
	соль водированная		0,07	0,07							
	вода питьевая		0,27	0,27							
	7,80		7,80	28,80							
	масса полуфабриката			28,80							
	масло растительное		0,05	0,05							
Котлеты рыбные		50				6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33,00							
	соль водированная		0,50	0,50							
	хлеб пшеничный		9,00	9,00							
	молоко		13,00	13,00							
	сухари панировочные		5,00	5,00							
	масса полуфабриката			58,00							
	масло растительное		2,00	2,00							
Пюре картофельное с маслом сливочным		120/3				2,47	6,02	16,39	129,60	14,53	№339 СБ дошк 2016
	картофель		136,80	102,60							
	молоко		18,96	18,00							
	масло сливочное		4,20	4,20							
	соль водированная		0,45	0,45							
	масло сливочное		3,00	3,00							
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2017 №410, 411 Дели 2016	
Чай с сахаром		150/5			0,053	0,015	5,02	20,08	0,02		
	чай весовой		0,40	0,40							
	сахар		5,00	5,00							
	вода		150,00	150,00							
Итого:		523			16,75	14,54	56,20	415,81	15,33		
ВСЕГО:		1624			45,59	42,99	212,67	1331,80	40,61		

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		140/3			6,33	6,19	24,57	180,10	1,15	№183, сб шк 2017
	крупа гречневая		28,00	28,00						
	сахар		3,00	3,00						
	молоко		98,00	98,00						
	вода питьевая		21,00	21,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
	соль водированная		0,40	0,40						
Чай без сахара, с мармеладом		170/10			0,07	0,02	11,93	48,15	0,02	ТТК
	чай весовой		0,40	0,40						
	вода питьевая		170,00	170,00						
	мармелад		15,00	15,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Сыр		10,20	10,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		363			10,95	13,22	49,42	361,08	1,24	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в инд упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Фрукты свежие (яблоки, виноград, бананы, мандарины)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками		150/10			5,29	4,33	10,00	108,56	3,55	№87 СБ дошк. 2016
	картофель		40,05	30,00						
	горох колотый		12,15	12,00						
	лук репчатый		7,20	6,00						
	морковь		9,60	7,50						

	соль йодированная		0,50	0,50						
	масло растительное		3,00	3,00						
	вода питьевая		105,00	105,00						
	говядина (копченое 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 йодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикалелек			14,30						
	масса полуфабриката фрикалелек			10,00						
Тефтели мясные		50			5,79	5,21	5,62	92,46	0,04	СБ дошкольн. №303, 2016
	говядина (копченое мясо б/к)		33,30	31,70						
	или фарш говяжий		33,30	31,70						
	лук репчатый		12,00	10,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	хлеб пшеничный		6,70	6,70						
	вода питьевая		10,00	10,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	мука пшеничная в/с		3,40	3,40						
	масса полуфабриката			60,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
Рагу из овощей		120			2,02	12,56	9,83	162,29	14,30	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:									
	вода		35,00	35,00						2016
	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 свежих фруктов		150			0,17	0,09	7,44	32,89	6,16	ТТК
	яблоки свежие		22,80	20,00						
	яблечки		7,50	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	вода		152,00	152,00						
	сахар		5,00	5,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Пети + 2017
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Дети +, 2012
Итого:		640			17,83	23,23	68,36	569,39	34,05	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (казык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дети +, 2012
Закуска творожная с молоком стуженным	творог	110/20	103,20	101,20	20,73	16,98	29,49	353,40	0,49	№251 сб дошк 2016
	крупа манная		6,60	6,60						
	яйцо		5,28	4,40						
	сахар		8,80	8,80						
	сметана		4,40	4,40						
	масло сливочное		4,40	4,40						
	судерживающие		4,40	4,40						
	соль йодированная		0,55	0,55						
	молоко стуженное		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой	150/5/5	0,40	0,40	0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дети 2016

Хлеб ржаной		вода	35	152,00	152,00	2,31	0,42	13,85	69,23		
Итого:			505			15,95	14,41	59,18	426,17	11,08	табл 6 стр 144.
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДВИК											
Кисломолочный напиток		150				4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб донк 2016
(казыл, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		155,00	150,00							
Булочка дорожная		35				2,73	4,90	18,25	126,70		№453 сб донк 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 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							
Омлет натуральный		130				12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб донк
	яйцо		96,00	80,00							
	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							
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00		1,90	0,20	12,31	58,81	0,00	табл 6 стр 134, Дели 4, 2012
Чай с сахаром, с яблоками		150/5/10				0,09	0,06	5,99	24,70	1,02	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40							
	Сахар		5,00	5,00							
	яблоки свежие		11,40	10,00							
	Вода		150,00	150,00							
Итого:			505			21,15	30,43	45,14	537,24	1,72	
ВСЕГО:			1569			47,27	56,51	171,30	1378,03	18,78	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		140/3			4,70	4,80	23,25	171,47		ТТК №10Д
	Крупа ячневая		17,50	17,50						
	Молоко		70,00	70,00						
	Вода		53,00	53,00						
	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 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 вчерашней		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			9,47	11,57	46,52	344,55	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ донк. 2016
(яблоки, или апельсины, или банан, или виноград)										
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из квашеной капусты		30			0,51	1,50	2,54	25,71	5,95	№47 Дели 2017
	Капуста квашеная		34,30	24,00						
	лук репчатый		3,60	3,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	сахар		1,50	1,50						

Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками	150/10			2,61	2,89	8,06	71,65	5,16	№86 сб дошк 201
крупя рисовая		5,00	5,00						
картофель		60,00	45,00						
морковь		7,50	6,00						
лук репчатый		7,14	6,00						
масло растительное		1,50	1,50						
томатная паста		1,80	1,80						
соль иодированная		0,5	0,5						
бульон или вода		105,00	105,00						
цыплята-бройлеры погр. с/м		17,56	11,40						
или фарш куриный		11,97	11,40						
лук репчатый		1,19	1,00						
яйцо		0,96	0,80						
вода для фарша		1,00	1,00						
соль иодированная		0,10	0,10						
масса полуфабриката			14,30						
масса готовых фрикаделек			10,00						
Биточки рубленные из рыбы	50			6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ТТК №3
рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		51,00	37,50						
крупя манная		39,40	37,50						
яйцо		1,30	1,25						
лук репчатый		0,90	0,75						
вода		11,10	9,30						
соль иодированная		7,00	7,00						
сахар		0,35	0,35						
сухари панировочные		0,14	0,14						
масло растительное		5,00	5,00						
масса полуфабриката		1,25	1,25						
Пюре картофельное с маслом сливочным	120/3			2,47	6,02	16,39	129,60	14,53	№339 СБ дошк 2016
картофель		136,80	102,60						
молоко		18,96	18,00						
масло сливочное		4,20	4,20						
соль иодированная		0,45	0,45						
масло сливочное		3,00	3,00						
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 пшеничный	35								
Итого:	548			14,12	14,83	69,09	471,14	26,48	табл 6 стр 144.
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Молоко питьевое (молоко)	150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 СБ дошк 2016
молоко		158,00	150,00						
Кондитерское изделие	20			2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дети +, 2012
сушки		20,00	20,00						
Макаронные изделия отварные с сыром	130			9,00	7,70	18,45	178,82	0,15	№204 СБ дошк 2016
макаронные изделия		43,00	43,00						
вода		258,00	258,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
сыр голландский		10,20	10,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Хлеб пшеничный	20			1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дети +, 2012
Наниток из шиповника	150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	№299 сб дошк 2016
шиповник		15,30	15,00						
сахар		5,00	5,00						
вода		150,00	150,00						
Итого:	475			17,79	12,41	55,20	403,17	77,20	
ВСЕГО:	1482			41,77	39,20	180,61	1265,86	114,85	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каши геркулесовая молочная с маслом сливочным		140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая			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						
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дети 2016

	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		25,00	25,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		359			11,38	13,82	50,08	374,94	2,10		
2 - ой ЗАВТРАК											
Сок в индивидуальной упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00		№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00		
ОБЕД											
Салат из припущенной моркови		40			0,43	0,07	3,45	16,16	2,5		№39, сб дошк 201
	морковь		41,25	33,00							
	яблока		9,12	8,00							
	масло растительное		2,00	2,00							
	сахарный песок		0,80	0,80							
Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной		150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43		№63, сб дошк 2016
	капуста свежая		15,00	12,00							
	картофель		15,96	12,00							
	морковь		9,38	7,50							
	лук репчатый		7,14	6,00							
	свекла		30,72	24,00							
	масло растительное		3,00	3,00							
	сахар		0,15	0,15							
	томатная паста		1,50	1,50							
	соль йодированная		0,50	0,50							
	бульон		120,00	120,00							
	сметана		5,00	5,00							
Котлеты из мяса птицы с маслом сливочным		50/2			8,70	6,20	8,10	123,20	0,45		№322, сб дошк 2016
	цыплята-бройлеры погр с/м или фарш куриный		58,50	37,00							
	хлеб пшеничный		38,90	37,00							
	вода питьевая		9,00	9,00							
	соль йодированная		13,00	13,00							
	сухари панировочные		0,50	0,50							
	масса полуфабриката		5,00	5,00							
	масло растительное			60,00							
	масло сливочное		1,00	1,00							
	горох		2,00	2,00							
Гороховое пюре		110			9,96	2,48	25,64	163,9			№199 сб шк 2017
	горох		56,10	55,00							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	вода питьевая		138,00	138,00							
	масло сливочное		2,00	2,00							
Компот из урюка		150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00		№204 сб дошк 2016
	Урюк		15,30	15,00							
	масса отварных сухофруктов			24,00							
	вода питьевая		152,00	152,00							
	сахар		5,00	5,00							
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	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23			табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		412			25,07	13,05	81,44	546,63	9,38		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (капок, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45		№20 Сб дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье (или крекер)	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40			табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Дулинг творожный с повидлом		110/20			16,73	11,84	39,76	330,50	0,21		№289 Сб дошк 2016
	творог		94,82	93,50							
	манная крупа		8,80	8,80							
	яйцо		5,28	4,40							
	сахарный песок		8,80	8,80							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	масло сливочное		4,40	4,40							
	сухари панировочные		4,40	4,40							
	сметана		4,40	4,40							
	повидло		20,40	20,00							
Чай с сахаром		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02		№410, 411 Дели
	чай весовой		0,40	0,40							
	сахар		5,00	5,00							
	вода		150,00	150,00							
Итого:		455			22,63	17,57	65,96	509,98	0,68		

Наименование блюда и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г.)	Кол - во (в г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Ватрушка с повидлом		50			2,97	1,98	21,2	121,33	0	ТТК
	Мука пшеничная в/с		25,30	25,30						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	сахарный песок		1,30	1,30						
	масло сливочное		1,13	1,13						
	яйцо куриное		1,56	1,30						
	вода питьевая		10,00	10,00						
	мука пшеничная в/с		1,20	1,20						
	повидло		20,20	20,00						
	яйцо куриное		1,20	1,00						
	масло растительное		0,20	0,20						
Котлеты рыбные		50			6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	хлеб пшеничный		9,00	9,00						
	молоко		13,00	13,00						
	сухари панировочные		5,00	5,00						
	масса полуфабриката			58,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Картофель запеченный		120			3,26	7,07	25,31	182,4	17,4	№147 сб шк 2017
	картофель		231,60	174,00						
	масло растительное		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Итого:		550			18,62	16,39	73,41	521,14	20,42	
ВСЕГО:		1 566			52,12	45,41	203,81	1454,21	90,15	

День 10 - ый

Наименование блюда и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	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		18,00	18,00						
	Молоко		70,00	70,00						
	Вода		53,00	53,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с сахаром, с яблоком		170/6/10			0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	Вода		170,00	170,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			8,05	9,26	50,88	319,16	1,70	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в инд. упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с		30			0,89	1,55	1,88	25,08		№10 сб дошк. 2016
	зеленый горошек к/с		48,10	28,50						
	масло растительное		1,50	1,50						
Щи со свежей капустой с картофелем, на мясном бульоне, со сметаной		150/5			1,19	3,72	4,92	61,95	9,49	№73, сб дошк 2016
	капуста свежая		37,50	30,00						
	картофель		23,94	18,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	вода или бульон		120,00	120,00						
	сметана		5,00	5,00						
Азу-по-татарски с отварной говядиной		150			14,09	15,73	14,42	256,52	5,88	Акт проработки от 25.12.2022
	Говядина (поначка Б/к)		48	48						

	соль йодированная		0,3	0,3							
	масса отварной говядины			30							
	Картофель		133	100							
	томатная паста		4	4							
	Лук репчатый		18	15							
	Огурцы соленые		36,4	20							
	Бульон мясной		30	30							
	Масло растительное		8	8							
	Масса овощей			120							
Компот из свежих фруктов		150			0,17	0,09	7,44	32,89	6,16	ТТК	
	яблоки свежие		22,80	20,00							
	ягельсин		7,50	5,00							
	лимон		5,55	5,00							
	Вода		152,00	152,00							
	сахар		5,00	5,00							
Хлеб ржаной		35									
Итого:		520	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23	21,53		табл 6 стр 144.
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (казык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк 2016	
Кондитерское изделие	пряники	35	35,00	35,00	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00	табл 6 стр 136, Дети + 2012 №229, сб дошк 2016	
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25		
	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							
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дети +, 2012	
Напиток из шиповника	шиповник	150/5	15,30	15,00	0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк	
	сахар		5,00	5,00							
	вода		150,00	150,00							
Итого:		490			20,52	27,29	51,95	535,28	76,30		
ВСЕГО:		1569			48,20	58,05	165,53	1384,91	103,53		
ИТОГО за 10 дней		15498			503,74	498,73	1970,56	14439,97	542,23		
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1550			50,37	49,87	197,06	1444,00	54,22		

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 Дети 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 Дети Плюс 2012 г.
 - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москва, выпуск 4, 2003
 - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6 Сборник рецептов на производство питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дети плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории уштанности;
 - сельско-хозяйственная 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) моркови, 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%