



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

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамина	Сборник рецептов		
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				Ккал	С
День 1 - ый											
Каша "Дружба" молочная сливочным	140/3	10	10	4,22	4,92	23,38	155,56	0,67	ТТК №7Д		
Крупа пшеничная		7,5	7,5								
Молоко		75	75								
Вода		48	48								
Сахар		2	2								
соль водированная		0,4	0,4								
Масло сливочное		3	3								
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,5	2,5	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк,2016		
Кофейный напиток		6	6								
Сахар		90	90								
Молоко		108	108								
Вода											
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	25	25	1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2016		
Батон нарезной		5	5								
Масло сливочное											
Итого:	359			8,99	11,69	46,65	328,64	1,84			
2 - ой ЗАВТРАК											
Сок в ассортименте в инд.упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 Дели2016		
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00			
ОБЕД											
Огурцы свежие порционно	40			0,28	0,04	0,76	4,80		№71 сб 2017		
Огурцы свежие		40,80	40,00								
Суп картофельный с вермишелью, с мясными фрикадельками	150/10			3,61	2,87	10,55	90,56	5,190	№88 СБ дошк 2016		
говядина б/к (котлетное мясо)		11,97	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 водированная		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 водированная		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	0,600	ТТК от 25.01.2023		
говядина (котлетное мясо б/к)		36,57	35								
или фарш говяжий		36,75	35								
лук репчатый		10,4	8,75								
Хлеб пшеничный		8,13	8,13								
Вода		5,2	5,2								
сухари панировочные		2,8	2,8								
соль водированная		0,4	0,4								
масса полуфабриката			61,9								
Масло растительное		0,60	0,60								
масло сливочное		2,00	2,00								
Капуста тушеная	120			2,45	4,42	9,47	92,40	20,50	№ 354 сб дошк 2016		
капуста свежая		172,00	137,52								
масло растительное		4,20	4,20								
морковь		3,00	2,40								
лук репчатый		5,76	4,80								
томатная паста		2,88	2,88								
мука пшеничная		1,44	1,44								
сахар		0,90	0,90								
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:	557			17,59	18,61	56,89	480,95	26,83			

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
Кондитерское изделие	сахар 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	рыба (мятай с/м БГ)	45/15	51,54	37,9	8,98	2,93	4,40	80,00	0,12	№286 СБ дошк 2016
	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						
Пюре Картофельное	Картофель	120	136,80	102,60	2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
Чай с сахаром	чай весовой	150/5	0,4	0,4	0,0525	0,015	5,02	20,08	0,02	№411 сб дошк 2016
	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:		360			13,38	6,99	38,07	268,63	14,67	
ВСЕГО:		1648			46,06	47,13	182,31	1354,53	48,39	

День 2-ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		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
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
		2	2						
		6	6						
		110	110						
		80	80						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3 сб дошк 2016
		25	25						
		10,2	10						
		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 из моркови	40			0,49	0,04	4,59	32,68		№42 дошк. СБ 2016
		47,50	38,00						
		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
		15,6	12,5						
		16,63	12,5						
		11,25	9,0						
		7,80	6,5						
		32	25,0						
		1,5	1,5						
		3,0	3,0						

Фрикадельки куриные в молочном соусе	соль иодированная		0,65	0,7						№ 325 сб дошк 2016
	Бульон		120	120,0						
	Сметана	40/20	7,0	7,0	5,99	7,13	5,16	109,04	0,47	
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		45,6	29,3						
	Хлеб пшеничный		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						
	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							
Вермишель отварная с маслом сливочным		110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 Сб дошк 2016
	вермишель		38,5	38,5						
	вода		231	231						
	соль иодированная		0,4	0,4						
Кисель	масло сливочное		3	3						ТТК
	Кисель-концентрат	150	17,5	17,5	0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	
Хлеб пшеничный	Сахар		5	5						табл 6 стр 134, Дели + 2012
	вода		150	150						
Хлеб ржаной		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		
		555			14,67	14,33	67,36	481,61	7,73	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)		150			4,35	3,75	6,30	76,50	0,45	№386 Сб дошк 2017
	кисломолочный напиток	35	155	150	2,37	4,88	14,73	112,24		
Булочка дорожная	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										
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,22	№229, сб дошк 2016
	яйцо		84,00	70,00						
	молоко		65,00	65,00						
	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	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
	Чай с мармеладом	170/10			0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	
Чай с мармеладом	чай весовой		0,5	0,5						
	вода питьевая		170	170						
	мармелад		10	10						
Итого:		335			14,05	21,73	25,33	353,12	0,24	
ВСЕГО:		1544			47,82	61,43	170,27	1456,08	19,92	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/4			5,32	5,60	35,51	214,00	0,67	ТТК № 2Д
	Крупа кукурузная	18	18						
	Молоко	70	70						
	Вода	53	53						
	Сахар	2	2						
	соль иодированная	0,4	0,4						
Масло сливочное	4	4							

Чай с молоком, сахаром		170/6			2,74	2,15	9,10	70,41	1,04	№ 413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6	6						
	Молоко		82	80						
	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:		350			9,97	12,10	57,53	382,91	1,71	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в ассортименте в инд.упаковке		200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Помидоры свежие		40			0,44	0,08	1,52	8,8		№71 Дели 2017
	помидоры		40,80	40,00						
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне		150			3,80	7,93	20,48	106,69	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 иодированная		0,15	0,15						
	Масло растительное		3	3						
	Бульон		105	105						
Плов из отварной говядины		150			5,56	8,98	17,11	167,71	4,52	№321 сб дошк2016
	говядина б/к (лопатка)		38,40	38,4						
	масса отварной говядины			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						
	масса гарнира			126,0						
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:		525			12,46	17,43	66,79	409,26	8,02	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)		150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 СБ дошк 2016
	молоко		20,00	20,00						
Кондитерское изделие		20			1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 144, Дели + 2012
	печенье									
Итого:		170			5,85	5,71	22,08	163,65	1,95	
УЖИН										
Залежанка 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						
	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	5,17	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						
Итого:		290			20,83	17,00	34,66	375,18	2,63	
ВСЕГО:		1535			50,11	52,24	201,26	1415,80	18,31	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	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			3,94	3,42	12,93	108,00	0,59	№100, сб дошк 2016
		14,40	14,40						
		1,00	1,00						
		126,00	126,00						
		54,00	54,00						
		1,80	1,80						
		0,70	0,70						
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, с повидлом		25/5/10			1,98	4,38	14,82	106,70	0,16	№2 сб дошк, 2016
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное повидло		5	5						
			10	10						
Итого:		406			8,76	10,20	38,10	289,28	1,92	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	стр 184 табл 9 Дели+ 2012
Итого:		100			1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты		40			0,56	2,03	3,61	34,96		№21 дошк. СБ 2016
	капуста свежая		46,25	37,00						
	Масса прогретой капусты			33,40						
	Морковь		5,00	4,00						
	Сахарный песок		0,70	0,70						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	Соль йодированная		0,20	0,20						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне		150			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№86 сб дошк 2016
	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						
Гуляш из отварной птицы		30/30			9,56	5,30	2,04	92,63		ТТК
	Цыплята - бройлеры 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						
	Масло растительное		2	2,00						
	Соль		0,5	0,5						
	Томатная паста		0,9	0,9						
Каша гречневая рассыпчатая		110			6,46	2,96	29,15	169,00		№179 сб шк 2017
	Крупа гречневая		52,00	52,00						
	Вода		78,00	78,00						
	Масло сливочное		1,70	1,70						
	соль йодированная		0,24	0,24						
Напиток из сухофруктов		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						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		545			20,57	12,40	69,92	477,27	5,49	
ПОДНИК										
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						
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						
	Соль йодированная		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										
Биточки рубленые 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						
	яля 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 иодированная		0,35	0,35						
	сахари 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 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			0,053	0,015	5,018	20,085	0,02	№411 сб дошк Дели 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		10,06	6,68	52,03	312,84	0,76	
ВСЕГО:			1605		49,05	36,14	213,50	1395,06	19,37	

День 5 - ый										
Наименование блок и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			3,05	6,11	19,47	145,06			ТТК №10Д
		17,5	17,5							
		70	70							
		53	53							
		2	2							
		0,4	0,4							
		3	3							
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43		№416 Дели 2016
		2	2							
		6	6							
		110	110							
		80	80							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83	0,07		№3, сб дошк 2016
		25	25							
		10,2	10							
		5	5							
Итого:	369			11,26	16,32	48,21	384,63	1,50		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в ассортименте в инд.упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00		№418 Дели 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00		
ОБЕД										
Салат из моркови	40			0,49	0,04	4,59	32,68			№42 дошк. СБ 2016
		47,50	38,00							
		2,00	2,00							
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5			3,08	4,91	5,74	84,86	6,30		ТТК 535 23,12,2020
		11,97	11,4							
		11,97	11,4							
		1,19	1							
		0,96	0,8							
		1	1							
		0,1	0,1							
			14,3							
			10							
		57,19	43,00							
		23,75	19,00							
		9,40	7,50							
		9,60	8,00							
		3,00	3,00							

Запеканка картофельная с мясом, со сметанным соусом	соль иодированная		0,50	0,50							
	Бульон		112,50	112,50							
	Сметана		5,00	5,00							
	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 сливочное		2,40	2,40							
	масса готового мясного фарша			26,00							
	Картофель		165,60	124,5/120,4							
	масса отварного протертого картофеля			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							
	сулари 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 свежих яблок	150				0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	342 сб шк 2017	
яблоки свежие			27,4	24,0							
вода			152,0	152,0							
сахар			5,0	5,0						табл 6 стр 144,Дели + 2012	
Хлеб ржаной	40		40	40	2,64	0,48	15,84	79,20			
Итого:	545				16,26	13,69	70,39	489,26	12,61		
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, жатык)	ПОЛДНИК	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016	
	кисломолочный напиток		155	150							
	Кондитерское изделие	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	159,40	0,45			
Омлет с сыром	УЖИН	130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,22	№229,сб дошк2016	
	яйцо		102	85							
	молоко		51	51							
	сыр		13,26	13							
	масло сливочное		2,6	2,6							
	соль иодированная		0,3	0,3							
	масса готового омлета			130							
Чай с сахаром, с яблоком	150/5/10				0,09	0,06	6,00	24,78	1,02	тгк	
чай весовой		0,4	0,4								
Сахар		5	5								
Вода		150	150								
яблоки		11,4	10								
Хлеб пшеничный	20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00			табл 6 стр 134,Дели + 2012	
Итого:	315				13,69	21,73	18,13	322,81	1,24		
ВСЕГО:	1599				48,06	57,45	178,11	1440,91	19,80		

2 недели

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/4			3,94	7,57	22,40	173,40	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	170/6			2,74	2,15	10,00	70,41	1,04	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						

Сахар		6	6						
Молоко		82	80						
Вода		90	90						
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:	350			8,59	14,08	45,32	342,31	1,04	
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 свежей капусты	40			0,56	2,03	3,61	34,96		№21 дошк. С6 2016
капуста свежая		46,25	37,00						
Масса прогретой капусты			33,40						
Морковь		5,00	4,00						
Сахарный песок		0,70	0,70						
Масло растительное		2,00	2,00						
Соль йодированная		0,20	0,20						
Рассольник ленинградский, на курином бульоне, со сметаной	150/5			1,34	3,80	7,37	72,45	5,05	№82 с6 дошк2016
Картофель		59,85	45						
Лук репчатый		3,57	3						
Морковь		7,5	6						
Перловая крупа		6	6						
Огурцы соленые		16,38	9						
Масло растительное		2	2						
соль йодированная		0,8	0,8						
Бульон		114	114						
Сметана		6	6						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	40/20			5,81	6,29	4,59	98,42	0,68	ТТК 698 от 09.04.2021
цыплята - бройлеры с/м		39,10	25,40						
или фарш куриный		26,67	25,40						
вода		4,00	4,00						
рис		3,40	3,40						
масса отварного рассыпчатого риса			10,00						
Лук репчатый		8,64	7,20						
Масло растительное		1,20	1,20						
масса припущенного лука			6,00						
соль йодированная		0,20	0,20						
мука пшеничная		2,80	2,80						
масса полуфабриката			48,00						
соус сметанно- томатный:			20,00						
сметана		5,00	5,00						
мука пшеничная		1,50	1,50						
вода		15,00	15,00						
томатная паста		0,80	0,80						
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 С6 дошк.2016
макаронные изделия		38,5	38,5						
вода		231,0	231,0						
соль йодированная		0,45	0,45						
масло сливочное		3	3						
Кисель	150			0,54	0,08	13,50	62,70	0,99	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:	553			14,73	15,28	66,36	472,14	6,72	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	150			4,35	3,75	6,30	76,50	0,45	№386 С6 дошк 2017
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						

Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 Сб дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		№, 2012
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						
	смазки листов		0,4	0,4						
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						
Итого:		255			12,01	9,71	30,57	246,15	75,15	
ВСЕГО:		1439,00			40,79	54,31	162,27	1301,78	103,84	
ИТОГО за 10 дней		15646,00			485,47	522,54	1861,46	14196,20	448,52	
В среднем на 1 ребенка в день		1565			48,55	52,25	186,15	1419,62	44,85	

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, 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., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории убитанности ;
 - 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%