



Сбалансированное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с дневным пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 - 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									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/3			5,35	5,41	38,57	225,00	0,86	ТТК №7Д
Крупа рисовая		13,50	13,50						
Крупа пшеничная		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль йодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	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	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	404			10,49	12,32	60,05	379,27	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									
Капуста тушеная (доп. гарнир)	50			1,03	1,62	4,71	37,55		№139 сб шк 2017
капуста свежая		71,25	57,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Морковь		3,75	3,00						
лук репчатый		4,80	4,00						
томатная паста		1,20	1,20						
мука пшеничная		0,50	0,50						
сахарный песок		1,50	1,50						
соль йодированная		0,30	0,30						
Суп картофельный с вермишелью и с мясными фрикадельками	180/10			3,86	3,07	12,65	103,43	6,23	№88 СБ дошк 2016
говядина о/к (котлетное 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			14,30						
масса готовых фрикаделек			10,00						
Картофель		79,80	60,00						
Вермишель		8,00	8,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
соль йодированная		0,70	0,70						
Вода		140,00	140,00						
Котлеты рубленные из говядины с маслом сливочным	70/2			11,81	14,54	11,54	224,26	0,06	ТТК от 25.01.2023
говядина б/к (котлетное мясо)		51,16	49,00						
или фарш говяжий		51,45	49,00						
Лук репчатый		16,80	14,00						
масло растительное		1,50	1,50						
масса пассерованного репчатого лука			7,00						
Хлеб пшеничный		12,60	12,60						
Вода		10,00	10,00						
Сухари панировочные		7,00	7,00						
соль йодированная		0,70	0,70						
масса полуфабриката			84,00						
масло растительное		0,70	0,70						
масло сливочное		2	2						
Пюре Картофельное	140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ дошк 2016
Картофель		159,60	119,70						
Молоко		22,12	21,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
соль йодированная		0,52	0,52						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		15,30	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012

Итого:	ПОЛДНИК	677			23,13	24,33	82,63	654,05	23,89	
Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток сахар	180/3	185,00 3,00	180,00 3,00	5,22	4,50	10,19	102,00	1,28	№420 СБ дошк 2016 табл 10 стр 202, Ддели +, 2012
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		
Итого:		203			5,97	10,60	22,69	210,50	1,28	
Итого:	УЖИН									
Пудинг рыбный	рыба (минтай с/м БГ) масса отварной рыбы Хлеб пшеничный яйцо молоко масло сливочное соль иодированная Масло растительное масса пудинга Соус молочный молоко масло сливочное Мука пшеничная Вода Сахар соль иодированная масса соуса	60/20	68,34 8,25 6,3 12 2,25 0,4 1 10 1,1 1,1 10 0,2 0,13	50,25 39,75 8,25 5,25 12 2,25 0,4 1 60 10 1,1 1,1 10 0,2 0,13 20	11,97	3,91	5,87	106,67	0,16	№286 СБ дошк 2016
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	Крупа рисовая соль иодированная Вода питьевая Масло сливочное	130/2	46,80 0,60 281,70 2,00	46,80 0,60 281,70 2,00	3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
Чай с сахаром	чай весовой сахар Вода	180/6	0,45 6,00 180,00	0,45 6,00 180,00	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 410,411 сб дошк Дели 2016 табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	
Итого:		428			17,46	9,63	59,21	393,28	0,19	
ВСЕГО:		1892			57,95	56,88	242,75	1713,42	30,99	

День 2- ой

День 2- ой									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	4,81	7,85	29,38	207,32		ТТК №1Д
Крупа полбяная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6	2,00 6,00 110,00 80,00	2,00 6,00 110,00 80,00	3,67	3,19	10,82	90,78	1,43	№416 Дели2016
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5	30,00 10,20 5,00	30,00 10,00 5,00	4,93	7,16	15,49	146,10	0,11	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		10,20	10,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	414			13,41	18,19	55,69	444,20	1,54	
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 картофеля с соевыми огурцами	60	32,90 15,36 32,76 3,60 3,00	24,00 12,00 18,00 3,00 3,00	0,73	4,70	5,38	66,83		№23 дошк. СБ 2016
картофель		32,90	24,00						
морковь		15,36	12,00						
огурцы соевые		32,76	18,00						
лук репчатый		3,60	3,00						
масло растительное		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7	18,75 19,95 12,50 9,60 38,40 1,80 3,60 0,80 144,00 7,00	15,00 15,00 10,00 8,00 30,00 1,80 3,60 0,80 144,00 7,00	1,50	4,77	8,11	87,64	7,66	№63 сб дошк2016
Капуста свежая		18,75	15,00						
Картофель		19,95	15,00						
Морковь		12,50	10,00						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Свекла		38,40	30,00						
Сахар		1,80	1,80						
Масло растительное		3,60	3,60						
соль иодированная		0,80	0,80						
Бульон		144,00	144,00						
Сметана		7,00	7,00						
Фрикадельки куриные в молочном соусе	50/25			7,49	8,92	6,45	136,30	0,59	№ 325 сб дошк 2016

Макаронные изделия отварные с маслом	цыплет - бройлеры с/м или фарш куриный		57,00	37,00						
	Хлеб пшеничный		9,00	9,00						
	Вода		12,00	12,00						
	соль иодированная		0,35	0,35						
	Масса полуфабриката			57,00						
	Масло растительное		0,70	0,70						
	Соус молочный:			25,00						
	Молоко		12,50	12,50						
	Масло сливочное		1,30	1,30						
	Мука пшеничная		1,3	1,3						
Кисель	Вода		12,50	12,5						
	Сахар		0,30	0,3						
	соль иодированная		0,3	0,3						
		130/3			4,91	3,13	27,60	158,16		№219 СБ дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
		180			0,54	0,09	16,18	75	1,19	ТТК
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
Хлеб ржаной	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
		45	45,00	45,00	2,97	0,53	17,19	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
	Итого:	680			18,14	22,13	80,91	613,27	9,44	
	ПОЛДНИК									
	Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180	185	180	5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016
	Булочка дорожная	50	30,50	30,00	3,39	6,98	21,07	160,50		№453 сБ дошк 2016
	Мука пшеничная		1,00	1,00						
	мука пшеничная на подпыл		6,00	6,00						
	Сахар		6,50	6,50						
Итого:	Масло сливочное		0,30	0,30						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	дрожжи сухие		15,30	15,30						
	вода			57,00						
	масса полуфабриката для крошки:		1,20	1,20						
	мука пшеничная		1,00	1,00						
	масло сливочное			2,00						
	масса крошки		1,00	1,00						
	масло растительное для смазки изделий									
		230			8,61	11,48	28,63	252,30	0,54	
УЖИН	Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20	121,55	119,20	24,20	20,00	32,78	408,20	0,70	№251, сБ дошк 2016
	Творог		7,80	7,80						
	Крупа манная		6,50	5,42						
	Яйцо		10,40	10,40						
	Сахар		5,20	5,20						
	Сметана		5,20	5,20						
	Масло сливочное		5,20	5,20						
	Сухари панировочные		0,65	0,65						
	соль иодированная		20,40	20,00						
	молоко сгущенное	180/6/7	0,90	0,90	0,13	0,03	6,23	25,48	2,83	№412 сБ дошк Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой		6,00	6,00						
	Сахар		8,00	7,00						
	лимон		180,00	180,00						
	Вода									
		25	25,00	25,00	1,54	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
	Хлеб пшеничный				25,87	20,23	51,31	493,43	3,53	
	Итого:	368			66,43	72,43	226,34	1850,20	25,05	
	ВСЕГО:	1792								

День 3 - ий

День 3 - ий		Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов			(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным		180/3			6,82	5,63	45,62	261,00	0,86	ТТК №2Д
Крупа кукурузная			22,50	22,50						
Молоко			90,00	90,00						
Вода			68,00	68,00						
Сахар			2,50	2,50						
соль иодированная			0,50	0,50						
Масло сливочное			3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,20	№ 413 с6 дошк 2016
чай весовой			0,45	0,45						
Сахар			6	6						
Молоко			92	90						
Вода			90	90						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2016
Батон нарезной			30,00	30,00						
Масло сливочное			5,00	5,00						
Итого:		404			12,14	12,53	71,59	448,36	2,06	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (или нектар)		180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 с6 дошк 2016

в ассортименте					0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
Итого:		180								
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками		60			0,65	3,1	3,86	46,02		№36 дошк. 2016
	свекла		61,5	48						
	яблоки		11,4	10						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне, с мясом птицы		180/10			4,50	2,51	8,72	78,54	0,07	№86 сб дошк 2016
	цыплята-бройлеры с/м		24,4	23,0						
	масса отварной мякоти птицы			10,0						
	крупка пшеничная		12,00	12,00						
	картофель		80,00	60,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	Бульон		120,00	120,00						
Рагу из овощей с мясным фаршем		150/50			14,23	24,98	12,46	333,86	19,05	№148 ,сб дошк 2016
	говядина б/к (котлетное мясо)		65,60	62,50						
	фарш говяжий		65,60	62,50						
	Масло растительное		2,50	2,50						
	масса готового мясного фарша			50,00						
	картофель		63,44	47,70						
	морковь		31,92	24,00						
	масса запеченной моркови			22,00						
	Лук репчатый		24,00	20,00						
	масса припущенного лука			16,00						
	капуста свежая		43,75	35,00						
	масса припущенной капусты			31,00						
	соль йодированная		0,80	0,80						
	Масло растительное		5,00	5,00						№366 ,сб дошк 2016
	соус:									
	вода		40,00	40,00						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	Мука пшеничная		1,80	1,80						
	Морковь		3,20	2,40						
	Лук репчатый		1,44	1,20						
	томатная паста		2,40	2,40						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	сахар		0,40	0,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса соуса			40,00						
	масса рагу с фаршем			200,00						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,40	18,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						табл 6 стр 144,Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
Итого:		675			22,75	31,15	59,48	615,81	21,56	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189	180	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Дели + 2012
		200			6,72	6,46	23,52	179,70	2,34	
УЖИН										
Эч-почмак с мясным фаршем		100			13,20	14,93	57,30	414,29		Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни
	мука пшеничная		30,20	30,20						
	в том числе на подпыл		1,00	1,00						
	яйцо		3,00	2,50						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	сахарный песок		0,90	0,90						
	молоко		12,20	12,20						
	дрожжи сухие		0,30	0,30						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса теста			48,75						
	фарш:									
	говядина (котлетное мясо б/к)		23,20	22,10						
	или фарш говяжий		23,20	22,10						
	картофель		38,10	28,65						
	Лук репчатый		10,14	8,45						
	Масло сливочное		4,40	4,40						
	соль		0,60	0,60						
	масса фарша			63,70						
	яйцо для смазки изделий		1,92	1,60						
	масло растительное для смазки листов		0,30	0,30						
	масса готового эч-почмака			100,00						

Чай с мармеладом	масло растительное для смазки изделий	170/10	1,00	1,00	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		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	71,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		310			15,48	15,17	72,06	485,29	0,00	
ВСЕГО:		1769			57,99	65,32	244,82	1805,48	29,56	

День 4 - ый

День 4 - ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Суп молочный со звездочками	200			5,75	5,21	16,83	132,40	0,66	№100, сбшк2016
Суповая заправка (звездочки)		16,00	16,00						
Сахар		1,60	1,60						
Молоко		140,00	140,00						
Вода		60,00	60,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
соль иодированная		1,00	1,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк,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, с повидлом	30/5/10			2,35	4,52	17,39	119,80	0,16	№2 сб дошк,2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
масло сливочное		5,00	5,00						
повидло		10,00	10,00						
Итого:	431			10,95	12,14	44,57	326,78	1,99	
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	50			1,01	0,05	10,28	45,60		ТТК №135 от 26.02.2019
морковь		50,00	40,00						
Лук репчатый		9,60	8,00						
томатная паста		7,00	7,00						
масло растительное		2,50	2,50						
сахарный песок		0,50	0,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200			4,39	9,22	23,23	128,60	4,66	№87, сб дошк2016
Картофель		53,2	40						
Горох		16,2	16						
Морковь		12,8	10,00						
Лук репчатый		9,6	8,00						
Масло растительное		4	4						
соль иодированная		0,2	0,2						
Бульон		140	140						
Гуляш из отварной птицы	40/40			12,75	7,06	2,72	123,61		ТТК
Цыпленок - бройлеры с/м		97,5	92,0						
Морковь		16,6	13,3						
Лук репчатый		7,02	6,6						
Масло растительное		1,3	1,3						
вода питьевая		27,0	27,0						
Мука пшеничная в/с		2	2,0						
Масло растительное		2,6	2,60						
Соль		0,6	0,6						
Томатная паста		1,2	1,2						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3			4,09	5,97	20,33	172,30	1,36	№180, сб дошк 2016
крупка гречневая		54,70	54,70						
вода питьевая		82,00	82,00						
соль иодированная		0,33	0,33						
масса каши			115,00						
морковь		22,00	17,00						
лук репчатый		2,40	2,00						
масса каши с овощами			130,00						
масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		15,3	15,0						
Сахар		6	6,0						
вода		183	183,0						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	688			25,81	22,92	91,21	630,82	6,67	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир, ряженка, катык)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,28	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
сахар		3,00	3,00						
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:		233			9,02	7,10	34,65	238,67	1,43	
УЖИН										
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами		50/25			6,83	5,88	11,06	124,98	0,93	ТТК №784 от 17.11.2023
	рыба (минтай с/м БГ)		51,40	37,50						
	или фарш рыбный		39,40	37,50						
	хлеб пшеничный		5,00	5,00						
	вода питьевая		8,20	8,20						
	Лук репчатый		11,40	9,50						
	Масло растительное		0,80	0,80						
	масса припущенного лука			4,70						
	Яйцо куриное		0,90	0,75						
	соль йодированная		0,44	0,44						
	сухари панировочные		5,00	5,00						
	Масса полуфабриката			59,00						
	Масло растительное		1,25	1,25						
	масса готовых котлет			50,00						
соус томатный с овощами				25,00						
	лук репчатый		3,00	2,50						
	морковь		6,25	5,00						
	масло растительное		0,75	0,75						
	бульон или вода		25,00	25,00						
	Масло сливочное		1,125	1,125						
	мука пшеничная		1,125	1,125						
	морковь		1,875	1,50						
	лук репчатый		0,90	0,75						
	томатная паста		1,50	1,50						
	Масло сливочное		0,375	0,375						
	сахар		0,25	0,25						
	соль йодированная		0,25	0,25						
	масса готового томатного соуса			22,50						
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		159,60	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,52	0,52						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№410,411 сб дошк Дели2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	71,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		431			12,03	10,62	50,92	348,18	17,91	
ВСЕГО:		1883			58,21	53,18	231,15	1591,45	38,00	

День 5 - ый

День 5 - ый									
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 геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3			7,43	7,45	33,78	233,10	0,86	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		54,00	54,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль йодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№416 Дели2016
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			4,93	7,16	15,49	146,10	0,11	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		10,20	10,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	414			16,03	17,80	65,09	485,94	2,40	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									
Винегрет овощной с соевыми огурцами	60			0,84	6,02	4,37	75,06		№46 дошк. 2016
Картофель		20,64	15,00						
Свекла		15,30	12,00						
морковь		11,40	9,00						
огурцы соевые		21,84	12,00						
лук репчатый		10,71	9,00						

Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Икра кабачковая	икра кабачковая	50	51,00	50,00	0,45	2,35	2,97	34,80		№54 дошк. Сб 2016
Рассольник ленинградский на курином бульоне, со сметаной		180/7			1,63	4,71	8,88	88,56	5,52	№82 сб дошк 2016
	Картофель		79,8	60						
	крупа перловая		8	8						
	Морковь		10	8						
	Лук репчатый		4,76	4						
	Огурцы соленые		21,84	12						
	Масло растительное		3,6	3,6						
	вода питьевая		132	132						
	соль иодированная		0,7	0,7						
	Сметана		7	7						
Курица тушеная с овощами по-татарски		50/30			12,21	12,42	2,63	171,57	4,75	ТТК
Кама гречневая рассыпчатая	цыплята - бройлеры с/м		120,75	115,0						
	соль иодированная		0,4	0,40						
	масса отварной мякоти птицы			50,0						
	лук репчатый		26,40	22,00						
	морковь		15,00	12,00						
	Масло сливочное		2,40	2,40						
	бульон		10,00	10,00						
		130			7,64	3,50	34,45	199,75		№179 сб шк 2017
	Крупа гречневая		61,00	61,00						
	Вода		92,00	92,00						
Кисель	Масло сливочное		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
Хлеб ржаной		180			0,54	0,09	16,18	75,24	1,19	ТТК
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Итого:		697			25,44	23,61	82,95	659,11	11,46	табл 6 стр 144, Дели + 2012
ПОЛДНИК										
Кисло-молочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	кисло-молочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		200			5,97	10,60	20,06	200,30	0,54	
УЖИН										
Королевская ватрушка		150			18,44	10,96	58,36	404,00	0,08	ТТК 810 от 15.02.2023
	посыпка низ:			41,00						
	Масло сливочное		10,70	10,70						
	мука пшеничная в/с		21,00	21,00						
	сахарный песок		10,70	10,70						
	творожная начинка			110,00						
	Творог		78,50	78,50						
	Сахарный песок		15,00	15,00						
	Яйцо куриное		18,00	15,00						
	посыпка низ:			16,30						
	Масло сливочное		4,25	4,25						
	мука пшеничная в/с		7,80	7,80						
	сахарный песок		4,25	4,25						
	масса полуфабриката			167,00						
		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	90	№399 сб дошк 2016
	циповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
	вода		180	180						
Итого:		336			19,05	11,21	65,04	435,38	90,08	
ВСЕГО:		1737			61,22	60,90	232,59	1737,91	113,28	

День 7- ой

День 7- ой		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
Наименование блюд и продуктов			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным		180/3			5,45	5,29	29,06	186,30	1,05	ТТК №4Д
	Крупа манная	22,50	22,50							
	Молоко	158,00	158,00							
	Сахар	2,50	2,50							
	соль иодированная	0,50	0,50							
	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	2,50	2,50							
	Сахар	6,00	6,00							
	Молоко	90,00	90,00							
	Вода	108,00	108,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/10/5			4,93	7,16	15,49	146,10	0,11	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной	30,00	30,00							
	Сыр	10,20	10,00							
	Масло сливочное	5,00	5,00							
Итого:		414			13,23	14,86	54,90	406,98	2,33	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (или нектар)		180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016

в ассортименте									
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									
Салат с картофелем и соевыми огурцами	60			0,73	4,70	5,38	66,83		№23 сб дошколь. 2016
Картофель		32,90	24,00						
морковь		15,36	12,00						
огурцы соевые		32,76	18,00						
лук репчатый		3,60	3,60						
масло растительное		3,00	3,00						
Щи со свежей капустой с картофелем на бульоне из индейки, со сметаной	180/7			1,45	4,61	5,94	75,96	11,39	№73, сб дошк 2016
Капуста свежая		50,00	40,00						
Картофель		31,92	24,00						
Морковь		12,50	10,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Бульон		140,00	140,00						
Сметана		7,00	7,00						
Плов из отварной индейки	200			9,22	7,94	45,75	290,64	5,44	№265 сбшк 2017
индейки филе б/к		44,80	44,8						
масса отварного филе индейки			32,0						
масло сливочное		8,0	8,0						
Лук репчатый		11,9	10,00						
Морковь		16,3	13,00						
Крупа рисовая		55,0	55,0						
вода		86,0	86,0						
соль иодированная		0,8	0,8						
масса гарнира			168,0						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 Сб дошк 2016
сухофрукты		15,30	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	672			14,97	17,87	91,71	594,05	17,48	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир, ряженка, катык)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,28	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
сахар		3,00	3,00						
Ватрушка с творогом	75			9,22	5,48	29,18	202,00	0,04	№410,468 шк 2017
мука пшеничная		39,75	39,75						
Яйцо куриное		2,52	2,10						
Масло сливочное		1,80	1,80						
вода питьевая		16,00	16,00						
сахарный песок		2,10	2,10						
дрожжи сухие		0,30	0,30						
соль иодированная		0,60	0,60						
мука пшеничная		1,80	1,80						
творог		30,00	29,25						
Яйцо куриное		1,62	1,35						
сахарный песок		1,65	1,65						
мука пшеничная		1,35	1,35						
Яйцо куриное		1,8	1,5						
Масло растительное		0,3	0,3						
Масло растительное		0,3	0,3						
Итого:	258			14,44	9,98	39,37	304,00	1,32	
УЖИН									
Биточки рубленные из рыбы	70			8,54	5,43	10,28	124,60	0,22	ТТК №3
рыба (минтай с/м БГ)		71,4	52,5						
или фарш рыбный		55,1	52,5						
крупа манная		1,8	1,8						
яйцо		12,6	10,5						
Лук репчатый		15,5	13,0						
вода		5,3	5,3						
соль иодированная		0,5	0,5						
сахар		0,2	0,2						
сухари панировочные		5,3	5,3						
Масло растительное		1,8	1,8						
Масса полуфабриката			83,0						
Пюре Картофельное	150			3,20	4,17	18,78	132,00	18,69	№ 339 СБ дошк 2016
Картофель		170,60	128,30						
Молоко		23,75	22,50						
Масло сливочное		5,25	5,25						
соль иодированная		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	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	430			14,08	9,86	54,56	370,44	18,93	
ВСЕГО:	1954			57,62	52,57	258,71	1751,79	43,66	

День 8 - ой

День 8 - ой									
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									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3			7,43	7,45	33,78	233,10	0,86	ТТК №5Д

Какао с молоком	Крупа геркулесовая		22,50	22,50	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели2016
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		54,00	54,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00						
	Какао-порошок		2,00	2,00	2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2016
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5									
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			13,39	15,14	60,14	435,48	2,29	
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 к/с	50				1,49	2,59	3,13	41,80		№10 СБ дошк. 2016
			80,16	48,00						
			2,50	2,50						
Суп картофельный с гречневой крупой на курином бульоне	180				1,42	1,95	8,72	61,74	0,06	№86,сб дошк 2016
			15,00	15,00						
			79,80	60,00						
			10,00	8,00						
			9,52	8,00						
			1,80	1,80						
			0,80	0,80						
			120,00	120,00						
Суфле куриное с рисом	70				12,05	11,48	3,21	164,18		№328 СБ 2016
			116,64	116,64						
				48,00						
			4,45	4,45						
			16,40	16,40						
			0,13	0,13						
				19,00						
			9,12	7,60						
			3,80	3,80						
			2,04	2,04						
Рагу из овощей	150				2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148 ,сб дошк 2016
			66,50	50,00						
			30,00	24,00						
				22,00						
			24,00	20,00						
				16,00						
			41,00	32,75						
				30,00						
			0,75	0,75						
			5,00	5,00						№366 ,сб дошк 2016
			40,00	40,00						
			1,80	1,80						
			1,80	1,80						
			3,00	2,40						
			1,44	1,20						
			2,40	2,40						
			0,60	0,60						
			0,40	0,40						
			0,40	0,40						
				40,00						
				150,00						
Компот из урожая	180				0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
			18,40	18,00						
			6,00	6,00						
			183,00	183,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00		2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		685			20,86	32,28	61,77	627,88	20,37	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток	180				5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	№420 СБ дошк 2016
(кефир, ряженка, катык)			185	180						
Гребешок из дрожжевого теста	60				5,51	8,48	30,189	219	0,165	№445 сб дошк 2016
			38,50	38,50						
			1,20	1,20						
			2,00	2,00						
			1,74	1,74						
			2,40	2,00						
			0,60	0,60						
			0,30	0,30						
			15,50	15,50						
			15,30	15,00						
			2,00	2,00						
			1,00	1,00						
Итого:		240			10,73	12,98	37,75	310,20	0,71	
УЖИН										

Омлет натуральный	яйцо молоко масса омлетной смеси масло сливочное соль иодированная масса готового омлета	150	96,00 75,00 155,00 2,50 0,40 150,00	80,00 75,00 155,00 2,50 0,40 150,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,26	№229,сб дошк2016
Чай с сахаром	чай весовой сахар Вода	180/6	0,45 6,00 180,00	0,45 6,00 180,00	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№410,411 сб дошк Дели2016
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		366			16,28	25,09	23,42	384,26	0,29	
ВСЕГО:		1795			61,66	85,88	192,88	1804,81	33,66	

День 9- 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									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
Чай с молоком, сахаром	180/6	0,45 6 92 90	0,45 6 90 90	3,03	2,40	10,48	75,76	1,20	№ 413 сб дошк 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5	30,00 10,20 5,00	30,00 10,00 5,00	4,93	7,16	15,49	146,10	0,11	№3 сб дошк2016
Итого:	414			15,69	15,16	65,78	463,02	2,17	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									
Салат из припущенной моркови с яблоками	60	57,25 17,10 3,00	45,80 15,00 3,00	0,65	0,11	5,18	24,24		№39 дошк. СБ 2016
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с мясными фрикадельками	180/10	47,88 14,58 11,52 8,64 3,60 0,70 126,00	36,00 14,40 9,00 7,20 3,60 0,70 126,00	5,90	5,27	10,75	122,27	0,15	№87, сб дошк2016
Говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		11,9 11,97	11,4 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	70			8,10	7,29	7,87	129,44	0,06	№303 СБ дошколь. 2016
Говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		46,20 46,20	44,40 44,40						
соль иодированная		0,70	0,70						
хлеб пшеничный		14,00	14,00						
вода питьевая		14,00	14,00						
Лук репчатый		16,80	14,00						
масло растительное		2,10	2,10						
масса припущенного лука			7						
мука пшеничная		4,80	4,80						
масса полуфабриката			84,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Вермишель отварная с маслом сливочным	130/3	45,50 3,00 1,30 275,00	45,50 3,00 1,30 275,00	4,93	2,75	27,70	155,22		№219, сб дошк2016
Кисель	180	21,00	21,00	0,54	0,09	16,2	75	0,99	ТТК

Сахар		6,00	6,00							
вода		180,00	180,00							табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19			
Итого:	678			23,09	16,05	85,52	595,60	1,20		
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54		№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, йогурт)		185,00	180,00							
Кондитерское изделие	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80			табл 6 стр 136, Дели + 2012
Итого:	220			8,22	8,42	37,32	258,60	0,54		
УЖИН										
Запеканка творожная с молоком	130/20			24,20	20,00	32,78	408,20	0,70		№251, сб дошк 2016
сгущенным										
Творог		121,55	119,20							
Крупа манная		7,80	7,80							
Яйцо		6,50	5,42							
Сахар		10,40	10,40							
Сметана		5,20	5,20							
Масло сливочное		5,20	5,20							
Сухари панировочные		5,20	5,20							
соль иодированная		0,65	0,65							
молоко сгущенное		20,40	20,00							
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83		№412 сб дошк Дели 2016
чай весовой		0,90	0,90							
Сахар		6,00	6,00							
лимон		8,00	7,00							
Вода		180,00	180,00							
Итого:	343			24,33	20,03	39,01	434,68	3,53		
ВСЕГО:	1835			72,22	59,66	245,81	1828,22	11,04		

День 10 - кий

День 10 - 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	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180/3			5,35	5,42	38,58	225,00	0,86	ТТК №8Д
крупа рисовая		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
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		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк Дели2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	404			10,49	12,33	64,42	411,18	2,03	
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 отварной свеклы с маслом растительным	60			0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 сб дошк 2016
свекла		72,96	57,00						
масло растительное		3,60	3,60						
Суп-лапша домашняя из курином бульоне	180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,04	№94 сб дошк2016
Мука пшеничная		15,00	15,00						
Яйцо		4,80	4,00						
вода		2,80	2,80						
соль иодированная		0,20	0,20						
Масса лапши			16,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
бульон		170,00	170,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Биточки "Домашние"	70			10,65	15,50	10,72	225,40	0,73	Акт проработки от 25.12.2018 №569
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		83,25	55,13						
морковь		57,9	55,13						
Лук репчатый		16,4	13,12						
соль иодированная		12,6	10,5						
яйцо		0,57	0,57						
Мука пшеничная		0,84	0,7						
масло растительное		5,25	5,25						
картофель		2,6	2,6						
Картофель запеченный	140			3,80	8,25	29,53	212,80		№147 СБ 2017
картофель		270,00	203,00						
соль иодированная		0,35	0,35						
масло растительное		5,00	5,00						
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	13,20	55,26	0,81	342 сб шк 2017
яблоки свежие		31,92	28,00						
сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	675			20,27	32,08	84,65	722,24	5,59	

ПОЛДНИК		180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00						
Кондитерское изделие	печенье	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		220			8,22	8,42	38,40	263,10	2,34	
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						
	мятай 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						
	Масло растительное для		0,4	0,4						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 СБ дошк 2016
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Итого:		286			12,11	9,75	31,68	251,38	90,15	
ВСЕГО:		1685			51,49	62,98	228,95	1694,90	110,11	
ИТОГО за 10 дней		18189			633,50	640,08	2323,51	17524,65	455,07	
В среднем на 1 ребенка в день		1819			63,35	64,01	232,35	1752,46	45,51	

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 предприятий 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 I 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 соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%