

Утверждаю
 Директор ООО "АБК - Пэймент"
 Рахматуллин Р.Р.




«Детский сад
 присмотра
 оздоровления
 №6 «Звездочка»
 г. Азнакер
 Республики Татарстан»
 Руководитель дошкольной образовательной
 организации
 Рахматуллин Р.Р.
 Подпись: *Рахматуллин Р.Р.*

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

День 1 - вкл

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			3,80	3,26	22,56	136,02	0,60	ГТК №7Д
Крупа рисовая		10	10						
Крупа пшеничная		7,5	7,5						
Молоко		75	75						
Вода		48	48						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395 Дели 2010
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2010
Батон пшеничный		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	353			8,57	10,03	41,47	277,19	1,77	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 Дели 2016
в ассортименте в инд. упаковке									
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
ОБЕД									
Салат из моркови с яблоками	40			0,43	0,07	3,45	16,16	2,50	№39, сб дошк 2016
морковь		37,50	30,00						
яблоко		11,40	10,00						
сахар		0,40	0,40						
Суп картофельный с куриными фрикадельками	150/10			2,82	2,96	10,86	81,25	7,24	№83 СБ дошк 2016
цельная - бройлеры с/м или фарш куриный		17,5	11,4						
Лук репчатый		11,97	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
Яйцо		0,36	0,8						
Вода для фарша		1	1						
соль иодированная		0,1	0,1						
масса готовых фрикаделек			10						
Картофель		90,00	67,50						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Вода		105,00	105,00						
Котлеты рубленные из говядины	50			5,74	7,64	6,54	128,00		СБ дошкольн. №299, 2016
говядина (жирное мясо б/к)		36,57	35						
мяк фарш говяжий		36,75	35						
лук репчатый		10,4	8,75						
Хлеб пшеничный		8,13	8,13						
Вода		5,2	5,2						
сахари иодированные		2,8	2,8						
соль иодированная		0,4	0,4						
масса полуфабриката			61,9						
Масло растительное		0,60	0,60						
Кануста тушеная	120			2,45	4,42	9,47	92,40	20,50	№354 сб дошк 2016
Кануста свежая		172,00	137,60						
Лук репчатый		5,71	4,80						
Молоко		3,00	2,40						
Мука пшеничная		1,44	1,44						
Масло растительное		4,20	4,20						
Сахар		0,90	0,90						
соль иодированная		0,45	0,45						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	17,34	57	0,54	№394 СБ дошк 2016

вода		152,00	152,00								табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	15,85	79,28				
Итого:	560,00			14,58	15,64	63,50	453,91	30,78			
ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (Кефир, ржженка, катык, напиток ацидофильный/Йогурт)	150/2			4,35	3,75	9,98	82,98	1,05			№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150								
сахар		2	2								
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	0,78	6,12	12,50	108,40				табл 6 стр 130, Дели +, 2012
вафли											
Итого:	172			5,13	9,87	22,48	191,38	1,05			
УЖИН											
Пудинг рыбный	45/15			7,40	6,45	13,52	142,85	0,32			№286 СБ дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ)		51,54	37,9								
масса отварной рыбы			30								
Хлеб пшеничный		6,2	6,2								
яйцо		4,8	4								
молоко		9	9								
масло сливочное		1,7	1,7								
соль иодированная		0,3	0,3								
Масло растительное		0,8	0,8								
масса пудинга			45								
Соус молочный											
молоко		7,5	7,5								
масло сливочное		0,8	0,8								
Мука пшеничная		0,8	0,8								
Вода		7,5	7,5								
Сахар		0,15	0,15								
соль иодированная		0,09	0,09								
масса соуса			15								
Пюре Картофельное	120			2,47	3,86	21,62	127,72	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								
Чай с сахаром	150/5			0,04	0,01	5,01	19,95	0,02			№392 Дели2010
чай весовой		0,4	0,4								
Сахар		5	5								
Вода		150	150								
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00			табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	527,00			12,19	10,57	54,93	361,09	14,87			
ВСЕГО:	1812,00			41,47	46,11	202,58	1368,91	52,47			

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3			2,21	2,02	24,11	123,31	0,67	ТТК №1Д
Крупа полбяная		18	18						
Молоко		70	70						
вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№397 Дели2010
Какао-порошок		2	2						
Сахар		6	6						
Молоко		110	110						
Вода		80	80						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5			4,58	6,39	12,26	124,74	0,04	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		10,2	10						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	363			10,46	11,60	42,36	306,88	2,14	
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 солеными огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56	2,41	№23 сб дошк2016
		огурцы соленые	21,84	12,00					
		картофель	21,92	16,00					
		морковь	10,24	8,00					
		лук репчатый	2,40	2,00					
		масло растительное	2,00	2,00					
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/7			1,86	4,00	6,81	73,55	6,43	№110, сбшк2004
		Капуста свежая	15,0	12,0					
		Картофель	15,96	12,0					
		Морковь	7,5	6,0					
		Лук репчатый	7,14	6,0					
		Свекла	30,72	24,0					
		Сахар	1,8	1,8					
		Масло растительное	3,0	3,0					
		соль иодированная	1,5	1,5					
		Бульон	120	120,0					
		Сметана	7,0	7,0					
		Томатная паста	0,8	0,8					
Плов из отварной птицы	150			8,91	8,22	23,16	212,45	0,13	№443 сбшк2004
		цыплята - бройлер с/м	67,20	63,0					
		масса отварной мякоти птицы		27,0					
		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	0,3	0,3					
		масса гарнира		125,0					
Кисель	150			0,43	0,04	9,67	40,78	0,82	№648 сбшк2004
		Кисель-концентрат	17,5	17,5					
		Сахар	5	5					
		вода	150	150					
Хлеб ржаной	40			2,64	0,48	15,85	79,28		2012
Итого:	537			14,33	15,88	59,07	450,62	9,79	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/Йогурт)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
		кисломолочный напиток	155	150					
Булочка дорожная	50			3,39	6,98	21,07	160,50		№453 сб дошк2016
		Мука пшеничная	30,50	30,00					
		мука пшеничная на подпыл	1,00	1,00					
		Сахар	6,00	6,00					
		Масло сливочное	6,50	6,50					
		соль иодированная	0,30	0,30					
		дрожжи сухие	0,20	0,20					
		вода	15,30	15,30					
		масса полуфабриката		57,00					
		для крошки:							
		мука пшеничная	1,20	1,20					
		масло сливочное	1,00	1,00					
		масса крошки		2,00					
		масло растительное для смазки изделий	1,00	1,00					
Итого:	200			7,74	10,73	27,37	236,50	0,45	
УЖИН									
Запеканка творожная с повидлом	110/20			8,41	8,75	21,93	237,04	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					
		повидло	20	20					

Чай с сахаром и лимоном	чай весовой	150/5/5	0,4	0,4	0,10	0,02	5,18	21,89	2,24	№393 Дели2010
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Итого:		290			8,51	8,77	27,11	258,93	2,85	
ВСЕГО:		1490,00			41,44	47,38	165,71	1299,93	25,23	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/4			3,55	3,34	19,64	125,05	0,67	ТТК № 2Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		4	4						
Чай с молоком, сахаром	170/6			2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		82	80						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010
		25	25						
		5	5						
Итого:	350			8,21	9,85	42,56	293,96	1,92	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 Дели2016
в ассортименте в индивидуальной упаковке									
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	30			0,43	1,52	2,71	26,22	2,57	№21 сб дошк 2016
		30,00	24,00						
		3,75	3,00						
		1,50	1,50						
		1,50	1,50						
		0,15	0,15						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне	150			1,31	1,71	8,58	54,90	4,95	№86 сб дошк 2016
		9	9						
		60	45						
		7,5	6						
		7,14	6						
		1,5	1,5						
		1,0	1,0						
		105,0	105,0						
Фрикадельки куриные в молочном соусе	40/20			6,30	6,24	5,50	103,28		№ 305 сб дошк 2016
		45,60	29,30						
		30,75	29,30						
		7,30	7,30						
		9,00	9,00						
		0,28	0,28						
			46,00						
		0,60	0,60						
			20,00						
		10,00	10,00						
		1,04	1,04						
		1,04	1,04						
		10,00	10,00						
		0,24	0,24						
		0,24	0,24						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110/3			3,14	4,00	23,44	111,32		№219 Сб дошк.2016
		38,50	38,50						
		231,00	231,00						
		1,10	1,10						
		3,00	3,00						
Компот из свежемороженных фруктов	150			0,18	0,11	9,66	40,00	1,02	ТТК Акт 1 Проработки 843
		15,0	15,0						

	Сахар		6,50	6,50						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,85	79,28		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		563			14,00	14,06	65,74	415,00	8,54	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№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
Итого:		170			6,08	6,04	22,46	168,40	2,05	
УЖИН										
Фрикадельки рыбные отварные		60			5,17	4,89	4,85	57,34	0,31	№279 сб дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		61,20	45,00						
	хлеб пшеничный		47,25	45,00						
	яйцо		9,00	9,00						
	масло сливочное		7,20	6,00						
	соль иодированная		2,00	2,00						
	вода питьевая		0,10	0,10						
Картофель тушеный с овощами в соусе		120	9,00	9,00	3,50	6,56	15,21	173,02	30,85	№144 сбшк 2016
	Картофель		146,30	110,00						
	масло растительное		4,50	4,50						
	Лук репчатый		7,20	6,00						
	Морковь		10,63	8,50						
	соль иодированная		0,34	0,34						
	соус			20,00						
	сметана		5,00	5,00						
	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
	соль иодированная		0,16	0,16						
Чай с мармеладом		160/13,5			0	0	27,79	43,36	0,03	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		160	160						
	мармелад		13,5	13,5						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		383,5			10,95	11,68	62,62	344,29	31,19	
ВСЕГО:		1666,5			40,24	41,63	213,58	1306,99	47,70	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		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	4,79	23,37	171,47		ТТК №10Д	
		17,5	17,5							
		70	70							
		53	53							
		2	2							
		0,4	0,4							
		3	3							
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395 Дели2010	
		2,5	2,5							
		6	6							
		90	90							
		108	108							
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	25/5/10			1,98	4,38	14,82	106,70	0,16		
		25	25							
		5	5							
		10	10							
Итого:	363			8,80	11,58	44,18	320,84	1,33		
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	150	150	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	№386 СБ дошк.2016	
Итого:	150			1,35	0,30	12,15	64,50	90,00		
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками	40			0,45	2,07	4,57	38,68	3,72	№36, сб дошк2016	
		42,24	33							
		7,98	7							
		2	2							
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	150			3,80	7,93	20,46	106,69	3,49	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						
Птица, тушеная в соусе с овощами		150			7,61	7,43	9,95	170,08	24,36	№319 СБ дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		73	69,0						
	масса отварной мякоти птицы			30,0						
	соус сметанный :									№372 СБ дошк 2016
	Вода или отвар		15,0	15,0						
	сметана		5,0	5,0						
	мука пшеничная		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,16	0,16						
	масса соуса			20,0						
	Картофель		87,2	65,6						
	морковь		32,0	25,6						
	Лук репчатый		17,6	14,4						
	масло растительные		1,2	1,20						
	соль иодированная		0,6	0,6						
	масса овощей с соусом			120,0						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	17,34	57	0,54	№394 СБ дошк 2016
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,85	79,28		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		530			15,00	17,97	68,17	451,55	32,11	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)		150			4,50	3,75	6,00	56,00	1,20	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		152,00	150,00						
Булочка с сахаром		50			3,87	1,75	19,43	125,00	0,27	№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:		200			8,37	5,50	25,43	181,00	1,47	
УЖИН										
Омлет с сыром		130			9,75	12,77	17,87	250,55	0,30	№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		150/5			0,04	0,01	5,01	19,95	0,02	№392 Дели2010
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		315			12,07	13,02	37,65	341,07	0,32	
ВСЕГО:		1558			45,59	48,37	187,58	1358,96	125,23	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			

Суп молочный с геркулесовой крупой	ЗАВТРАК	180			2,37	2,01	24,26	134,23	0,59	№101,сб дошк 2016
	геркулес		11,00	11,00						
	Сахар		1,40	1,40						
	Молоко		126,00	126,00						
	Вода		54,00	54,00						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	Соль		1,00	1,00						
Какао с молоком		150			3,06	2,66	4,99	48,86	1,19	№397 Дели2010
	Какао-порошок		1,7	1,7						
	Сахар		5	5						
	Молоко		90	90						
	вода		67	67						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/10/5			4,58	6,39	12,26	124,74	0,04	№3,сб дошк 2016
	Батон нарезной		25	25						
	Сыр		10,2	10						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		370			10,01	11,06	41,51	307,83	1,82	
Сок	2 - ой ЗАВТРАК	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 Дели2016
в ассортименте в инд упаковке										
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
Салат из моркови с сахаром	ОБЕД	40			0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	№42 СБ дошк 2016
	морковь		48,00	38,40						
	сахар		2,00	2,00						
Суп с вермишелью с картофелем с куриными фрикадельками		150/10			2,03	2,96	11,16	83,35	4,99	№88 СБ дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		17,5	11,4						
	Лук репчатый		1,19	1						
	Яйцо		0,96	0,8						
	Вода для фарша		1	1						
	соль иодированная		0,1	0,1						
	масса готовых фрикаделек			10						
	Картофель		59,90	45,00						
	Морковь		7,50	6,00						
	Лук репчатый		7,14	6,00						
	вермишель		6,00	6,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	соль иодированная		1,00	1,00						
	Вода		114,00	114,00						
	соль иодированная		1	1,00						
Суфле рыбное		50			5,73	5,74	4,21	87,69	0,20	№284 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		58,80	43,20						
	масса отварной рыбы			36,00						
соус молочный			13,00	13,00						№371 СБ дошк 2016
	Молоко		13,00	13,00						
	Масло сливочное		2,00	2						
	Мука пшеничная		2,00	2						
	вода		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	масса соуса молочного			17,00						
	Яйцо		8,04	6,70						
	масса полуфабриката			57,00						
	Масло растительное		1,70	1,70						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		110/3			2,66	2,49	25,87	140,63		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		39,60	39,60						
	соль иодированная		2,20	2,20						
	Вода питьевая		237,60	237,60						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из яблок		150			0,11	0,11	7,78	33,34	2,85	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		27,4	24,0						
	вода		152,0	152,0						
	сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		553			13,68	11,82	69,51	445,13	9,96	
Молоко кипяченое	ПОЛДНИК	150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 СБ дошк 2016
	молоко		158	150						
Кондитерское изделие		20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Ддели +,2012
	печенье		20,00	20,00						

Итого:	170			6,08	6,04	22,46	168,40	2,05	
УЖИН									
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	130/20			10,18	11,88	35,53	303,73	5,63	№308 СБ дошк 2016
говядина(котлетное мясо б/к или фарш говяжий)		35,40	34,00						
масло сливочное		35,70	34,00						
		2,40	2,40						
масса готового мясного фарша			26,00						
Картофель		165,60	,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		1,30	1,30						
сухари панировочные		2,40	2,40						
масса полуфабриката			153,00						
Соус :									
Сметана		5,00	5,00						
Мука пшеничная		1,30	1,30						
вода		15,00	15,00						
Соус сметанный			20,00						
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,89	2,24	№393 Дели2010
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
лимон		5,55	5						
Вода		150,0	150,0						
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	340			12,56	12,14	55,48	396,19	7,87	
ВСЕГО:	1633			43,32	41,06	209,16	1402,89	25,70	

2 недели

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/4			3,84	3,06	19,47	123,94	0,00	ТТК №6Д
Крупа пшено		17,7	17,7						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		4	4						
Чай с молоком, сахаром	170/6			2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	№ 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 Дели2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	350			8,49	9,57	42,39	292,85	1,25	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)									
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	40			0,57	2,03	3,61	34,96	12,98	№21 СБ дошк 2016
капуста свежая		46,5	37,2						
масса прогретой капусты			33,5						
морковь		5	4						
сахар		0,65	0,65						
соль йодированная		0,4	0,4						
масло растительное		2,00	2,00						
Суп из овощей на курином бульоне, со сметаной	150/5			1,09	3,74	6,12	65,22	6,24	ТТК 535 23,12,2020
картофель		57,19	43						
капуста свежая		23,75	19						
морковь		9,4	7,5						
Лук репчатый		9,6	8						
Масло растительное		3	3						

Салат из зеленого горошка к/с	30			0,89	1,55	1,87	25,08		№10 СБ дошк 2016
зеленый горошек к/с		48,10	28,80						
масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне с мясом птицы	150/10			3,37	3,38	7,28	73,02	3,45	№91,128 сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		24,4	23,0						
масса отварной мякоти птицы			10,0						
картофель		66,6	50						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,2	6						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль йодированная		0,2	0,2						
бульон		112,5	112,5						
клецки:			15						
мука пшеничная		4,6	4,6						
Масло сливочное		0,5	0,5						
яйцо		1,6	1,32						
вода		7,3	7,3						
соль йодированная		0,1	0,1						
масса теста			13,5						
масса готовых клецек			15						
Рагу из овощей с мясным фаршем	110/40			8,06	11,27	17,74	223,46	14,34	№148 ,сб дошк 2016
фарш говяжий		52,50	50,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
масса готового мясного фарша			40,00						
картофель		81,20	48,60						
морковь		23,40	17,60						
масса запеченной моркови			16,00						
Лук репчатый		18,48	15,40						
масса припущенного лука			12,32						
капуста свежая		15,40	12,10						
масса припущенной капусты			10,70						
соль йодированная		0,50	0,50						
Масло растительное		4,00	4,00						
соус:									№366 ,сб дошк 2016
вода		33,00	33,00						
Масло сливочное		1,50	1,50						
Мука пшеничная		1,50	1,50						
Морковь		2,66	2,00						
Лук репчатый		1,20	1,00						
томатная паста		2,00	2,00						
Масло сливочное		0,50	0,50						
сахар		0,33	0,33						
соль йодированная		0,33	0,33						
масса соуса			33,00						
масса рагу с фаршем			150,00						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	17,34	56,82	0,54	№394 Сб дошк 2016
сухофрукты		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	540			15,46	16,75	60,07	457,58	18,33	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)	150			4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
Ватрушка с творогом	50			2,15	3,65	6,12	108,00	0,03	№410,468 шк 2017
мука пшеничная		26,50	26,50						
Яйцо куриное		1,68	1,40						
Масло сливочное		1,20	1,20						
вода питьевая		10,70	10,70						
сахарный песок		1,40	1,40						
дрожжи сухие		0,20	0,20						
соль йодированная		0,40	0,40						
мука пшеничная		1,20	1,20						
творог		19,70	19,50						
Яйцо куриное		1,08	0,90						
сахарный песок		-1,1	1,1						

	мука пшеничная		0,9	0,9						
	Яйцо куриное		1,2	1						
	Масло растительное		0,2	0,2						
	Масло растительное		0,2	0,2						
Итого:		200			6,50	7,40	12,12	183,00	1,08	
УЖИН										
Биточки рубленые из рыбы		50			4,67	4,88	5,91	75,86	0,16	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		51,0	37,5						
	Крупа манная		39,4	37,5						
	яйцо		1,25	1,3						
	Лук репчатый		9,00	7,50						
	вода		11,10	9,30						
	соль иодированная		3,75	3,8						
	сахар		0,4	0,4						
	сахар		0,1	0,1						
	сухари панировочные		3,8	3,8						
	Масло растительное		1,3	1,3						
	Масса полуфабриката			59,0						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		110/2			3,47	5,06	10,23	87,40		№180, сб дошк 2016
	крупа гречневая		47,6	47,6						
	вода питьевая		71,0	71,0						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	масса каши			100,0						
	морковь		16,5	13,2						
	лук репчатый		2,0	1,7						
	масса каши с овощами			110,0						
	масло сливочное		2,0	2,0						
Чай с мармеладом		160/13,5			0	0	27,79	43,36	0,03	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		160	160						
	мармелад		13,5	13,5						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		365,5			10,42	10,18	58,71	277,19	0,19	
ВСЕГО:		1668,5			45,04	47,17	191,97	1325,22	25,44	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3			3,72	2,37	22,73	139,45	0,82	ТТК №4Д	
		18,00	18,00							
		123,00	123,00							
		2,00	2,00							
		0,40	0,40							
		3,00	3,00							
Какао с молоком	180			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№397 Дели2010	
		2	2							
		6	6							
		110	110							
		80	80							
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010	
		25	25							
		5	5							
Итого:	353			9,31	9,91	41,64	296,77	2,25		
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	120	120	120	1,80	0,60	25,20	114,00	12,00	№386 СБ дошк 2016	
Итого:	120			1,80	0,60	25,20	114,00	12,00		
ОБЕД										
Винегрет с солеными огурцами	40			0,56	4,02	2,92	50,04	3,85	№46, сб дошк 2016	
		13,76	10							
		10,2	8							
		7,56	6							
		14,56	8							
		2,4	2,4							
		7,14	6,00							
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/5			1,17	3,68	5,27	58,85	11,11	№73, сб дошк 2016	

	Капуста свежая		37,5	30							
	Картофель		23,94	18							
	Морковь		7,5	6							
	Лук репчатый		7,14	6							
	Масло растительное		3	3							
	соль иодированная		1	1							
	вода		120	120							
	Сметана		5	5							
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе		40/20			6,19	5,36	14,58	136,77	1,91	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 иодированная		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							
Вермишель отварная с маслом сливочным		110/3			3,17	2,30	23,44	131,32		№219 Сб дошк.2016	
	вермишель		38,50	38,50							
	вода		231,00	231,00							
	соль иодированная		1,10	1,10							
	масло сливочное		3,00	3,00							
Напиток из мандаринов		150			0,30	0,08	8,12	35,80	15,83	№394 СБ дошк 2016	
	мандарины		33,75	25,00							
	цедра		3,75	3,75							
	Вода		152,00	152,00							
	сахар		5,00	5,00							
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144,Дели + 2012	
Итого:		558			14,03	15,92	70,17	491,98	32,70		
ПОЛДНИК											
Молоко кипяченное (молоко)	молоко	150	158	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 СБ дошк 2016	
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Ддели +,2012	
Итого:		170			6,08	6,04	22,46	168,40	2,05		
УЖИН											
Омлет натуральный	яйцо	130	84	70	9,67	11,37	26,30	206,15	0,25	№229,сб дошк2016	
	молоко		65	65							
	масса омлетной смеси			135							
	масло сливочное		4	4							
	соль иодированная		0,6	0,6							
	масса готового омлета			130							
Чай с сахаром	чай весовой	150/5	0,4	0,4	0,04	0,01	5,01	19,95	0,02	№392 Дели2010	
	Сахар		5	5							
	Вода		150	150							
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012	
Итого:		315			11,99	11,62	46,08	296,67	0,27		
ВСЕГО:		1516			43,21	44,09	205,55	1367,83	49,27		

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			2,54	2,60	19,77	113,50	0,67	ТТК №9Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						

Чай с молоком, сахаром	Масло сливочное	170/6	3	3	2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	№ 413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6	6						
	Молоко		82	80						
	Вода		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/10/5			4,58	6,39	12,26	124,74	0,04	№3, сб дошк 2016
	Батон нарезной		25	25						
	Сыр		10,2	10						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		359			9,86	11,14	42,03	308,65	1,96	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 Дели2016
в ассортименте в индупаковке										
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
ОБЕД										
Салат из квашеной капусты		30			0,51	1,50	2,54	25,71	5,95	№47, сб дошк2016
	капуста квашеная		34,32	24,00						
	лук репчатый		3,60	3,00						
	сахар		1,50	1,50						
	Масло растительное		1,50	1,50						
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной		150/10/6			2,51	6,73	21,51	166,84	5,13	№82 сб дошк2016
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		17,5	11,4						
	Лук репчатый		11,9	11,4						
	Лук репчатый		1,19	1						
	яйцо		0,96	0,8						
	вода		1	1						
	соль иодированная		0,1	0,1						
	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 иодированная		0,8	0,8						
	Бульон		114	114						
	Сметана		6,0	6,0						
Рыба запеченная с картофелем		150			8,93	7,83	20,83	165,79	4,26	№264,370 сб дошк 2016
	рыба (мятай с/м БГ)		81,60	60,0						
	соль иодированная		0,6	0,6						
	Картофель		84,5	50,6						
	Масло сливочное		5,0	5,0						
	сухари панировочные		2,80	2,8						
	масса соуса			51,0						
	Молоко		26,0	26,0						
	Масло сливочное		5,6	5,6						
	мука пшеничная		5,6	5,6						
	вода питьевая		26,00	26,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса полуфабриката			166,00						
Кисель		150			0,00	0,00	13,00	52,00	0,83	№648 сбшк2004
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		536			14,59	16,55	73,73	489,54	16,17	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, матык, напиток ацидофильный/йогурт)		150			4,50	3,75	6,00	56,00	1,20	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		152,00	150,00						
Слойка сладкая		50			4,22	4,81	25,22	151,00	0,17	стр 150 СБКазань 1997
	мука пшеничная		31,00	31,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	яйцо		3,00	2,50						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	молоко		12,50	12,50						
	сахар		1,00	1,00						
	дрожжи сухие		0,40	0,40						

	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса теста			50,00						
	прослойка:									
	сахар		5,00	5,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	масса полуфабриката			57,50						
	яйцо для смазки изделий		0,90	0,75						
	масло растительное для смазки листов		0,13	0,13						
Итого:		200			8,72	8,56	31,22	207,00	1,37	
УЖИН										
Запеканка рисовая с творогом		130			7,16	10,87	16,76	162,39	0,05	№203 сб дошк 2016
	крупя рисовая		32,00	32,00						
	вода		65,00	65,00						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	творог		40,40	40,00						
	яйца		5,16	4,30						
	сахар		5,00	5,00						
	масло сливочное		3,50	3,50						
	сухари панировочные		3,50	3,50						
	сметана		3,50	3,50						
	масса полуфабриката			147,00						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,89	2,24	№393 Дели2010
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150	150						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		320			9,55	11,13	36,71	254,85	2,29	
ВСЕГО:		1615			43,72	47,37	203,88	1345,38	25,79	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			свая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	3,27	23,87	152,91	0,67	ТТК №5Д
		18	18						
		123	123						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395 Дели2010
		2,5	2,5						
		6	6						
		90	90						
		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010
		25	25						
		5	5						
Итого:	353,00			9,01	10,04	42,77	294,09	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из кукурузы к/с	30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	СБ дошк,2016 №12
		46,60	27,90						
		0,60	0,60						
		1,80	1,80						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	150			1,71	3,69	12,75	118,83	0,30	№94 сб дошк2016
		11,3	11,3						
		3,6	3						
		2,1	2,1						
		0,2	0,2						
			12						
		7,50	6,0						
		7,1	6,0						
		3	3						

Биточки "Домашние"	Бульон		143	143,00							
	Соль		0,5	0,5							
		50			7,87	6,36	10,68	110,54	0,05	25.12.2018 №569	
	цыплята - бройлеры с/м		59,5	39,38							
	или фарш куриный		41,4	39,38							
	морковь		11,75	9,4							
	Лук репчатый		9	7,5							
	соль иодированная		0,4	0,4							
	яйцо		0,6	0,5							
	Мука пшеничная		3,75	3,75							
Рагу из овощей	масло растительное		1,9	1,9							
		120			1,80	5,90	22,86	138,40	6,94	№148 ,сб дошк 2016	
	картофель		71,50	53,00							
	морковь		24,00	19,20							
	масса запеченной моркови			18,00							
	Лук репчатый		20,40	16,80							
	масса припущенного лука			13,20							
	капуста свежая		16,80	13,20							
	масса припущенной капусты			12,00							
	соль йодированная		0,60	0,60							
Компот из яблок	Масло растительное		4,00	4,00							
	соус:									№366 ,сб дошк 2016	
	вода		35,00	35,00							
	Масло сливочное		1,58	1,58							
	Мука пшеничная		1,58	1,58							
	Морковь		2,63	2,10							
	Лук репчатый		1,26	1,05							
	томатная паста		2,10	2,10							
	Масло сливочное		0,53	0,53							
	сахар		0,35	0,35							
Хлеб ржаной	соль йодированная		0,35	0,35							
	масса соуса			35,00							
	масса рагу			120,00							
		150			0,11	0,11	7,78	33,34	2,85	№390 СБ дошк 2016	
	яблоки свежие		27,40	24,00							
	вода		152,00	152,00							
	сахар		5,00	5,00							
		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144,Дели + 2012	
	Итого:	540			15,00	18,40	72,32	510,10	12,93		
	ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 СБ дошк 2016	
	Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40	табл 6 стр 156,Ддели +,2012	
Итого:	170			6,08	6,04	22,46	168,40	2,05			
УЖИН											
Макаронные изделия отварные с сыром	макаронные изделия	130	43,00	43,00	9,12	11,54	35,47	260,60		№204 СБ шк 2017	
	соль йодированная		0,40	0,40							
	Вода питьевая		258,00	258,00							
	Масло сливочное		2,00	2							
	сыр голландский		8,16	8							
Напиток из шиповника	шиповник	150/5	15,3	15	0,18	0,08	14,00	70,70	36,60	№399 сб дошк 2016	
	сахар		5	5							
	вода		150	150							
		30	30	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012	
Итого:	315			11,58	11,86	64,24	401,87	36,60			
ВСЕГО:	1478,00			42,07	46,74	211,60	1421,46	63,42			
ИТОГО за 10 дней	15877,00			426,94	450,45	1952,34	13406,95	509,74			
В среднем на 1 ребенка в день	1587,70			42,69	45,05	195,23	1340,70	50,97			

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 И.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 упитанности ;

сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы

яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г

картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%