

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




Согласовано
 Руководитель дошкольной образовательной
 организации

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

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	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	ТТК №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 Дели2010
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 Дели2010
Батон парезной		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 Дели2016
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 дошк2016
морковь		37,50	30,00						
яблоки		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
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		17,5	11,4						
Лук репчатый		11,97	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
Яйцо		0,96	0,8						
Вода для фарша		1	1						
соль иодированная		0,1	0,1						
масса 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 (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		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 иодированная		0,4	0,4						
масса полуфабриката			61,9						
Масло растительное		0,60	0,60						
Капуста тушеная	120			2,45	4,42	9,47	92,40	20,50	№354 сбдошк2016
Капуста свежая		172,00	137,60						
Лук репчатый		5,71	4,80						
Морковь		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

	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:		555,00			14,25	15,58	61,50	443,86	30,78	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОДДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, рожженка, йогурт, 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						
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						
Кондитерские изделия	вафли	10	10,00	10,00	0,39	3,06	6,25	54,20		табл 6 стр 136,Дели +,2012
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		522,00			16,55	17,34	68,69	486,45	15,92	
ВСЕГО:		1630,00			40,36	42,94	191,86	1292,84	52,47	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		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
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
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 сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,27	5,06	12,26	107,57	0,04	№3 сб дошк2016
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
Итого:	358			9,15	10,26	42,36	289,71	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 соевыми огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56	2,41	№23 сб дошк2016
		огурцы соевые	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	35			2,31	0,42	13,85	69,23		2012
			35	35					
Итого:	532			13,99	15,82	57,07	440,57	9,79	
УПЛОТНЕННЫЙ 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					
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 панирочные	4,4	4,4					
		соль иодированная	0,55	0,55					
		повидло	20	20					
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,89	2,24	№393 Делик2010
		чай весовой	0,4	0,4					
		Сахар	5	5					
		лимон	5,55	5					
		Вода	150,0	150,0					
Булочка дорожная	35			2,37	4,88	14,73	112,24		№453 сб дошк2016
		Мука пшеничная	21,35	21,00					
		мука пшеничная на подпыл	0,70	0,70					
		Сахар	4,20	4,20					
		Масло сливочное	4,55	4,55					
		соль иодированная	0,21	0,21					
		дрожжи сухие	0,14	0,14					
		вода	10,70	10,70					
		масса полуфабриката для крошки:		39,90					
		мука пшеничная	0,84	0,84					
		масло сливочное	0,70	0,70					
		масса крошки		1,40					
		масло растительное для смазки изделий	0,70	0,70					
Итого:	475			15,23	17,40	48,15	447,17	3,30	
ВСЕГО:	1465,00			38,77	43,88	157,37	1224,44	25,23	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/4			3,55	3,34	19,64	125,05	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	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			8,21	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 инд.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
капуста свежая		30,00	24,00						
морковь		3,75	3,00						
масло растительное		1,50	1,50						
Сахар		1,50	1,50						
соль иодированная		0,15	0,15						
Суп картофельный с пшеничной крупой на курином бульоне	150			1,31	1,71	8,58	54,90	4,95	№86 сб дошк 2016
крупка пшеничная		9	9						
картофель		60	45						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль иодированная		1,0	1,0						
Бульон		105,0	105,0						
Фрикадельки куриные в молочном соусе	40/20			6,30	6,24	5,50	103,28		№ 305 сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		45,60	29,30						
или фарш куриный		30,75	29,30						
Хлеб пшеничный		7,30	7,30						
Вода		9,00	9,00						
соль иодированная		0,28	0,28						
Масса полуфабриката			46,00						
Масло растительное		0,60	0,60						
Соус молочный:			20,00						
Молоко		10,00	10,00						
Масло сливочное		1,04	1,04						
Мука пшеничная		1,04	1,04						
Вода		10,00	10,00						
Сахар		0,24	0,24						
соль иодированная		0,24	0,24						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110/3			3,14	4,00	23,44	111,32		№219 Сб дошк.2016
макаронные изделия		38,50	38,50						
вода		231,00	231,00						
соль иодированная		1,10	1,10						
масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из свежемороженых фруктов	150			0,18	0,11	9,66	40,00	1,02	ТТК Акт 1 Проработки 843
компотная смесь с/м		15,0	15,0						
Сахар		6,50	6,50						
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:	558			13,66	14,00	63,74	404,95	8,54	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	150	158	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 Сб дошк 2016

Фрикадельки рыбные отварные	60			5,17	4,89	4,85	57,34	0,31	№279 сб дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ)		61,20	45,00						
или фарш рыбный		47,25	45,00						
хлеб пшеничный		9,00	9,00						
яйцо		7,20	6,00						
масло сливочное		2,00	2,00						
соль водированная		0,10	0,10						
вода питьевая		9,00	9,00						
Картофель тушёный с овощами в соусе	120			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 водированная		0,34	0,34						
соус			20,00						
сметана		5,00	5,00						
Мука пшеничная		1,50	1,50						
вода		15,00	15,00						
соль водированная		0,16	0,16						
Чай с мармеладом	160/15			0	0	28,98	109,342	0,03	№ 411 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
вода питьевая		160	160						
мармелад		15	15						
Кондитерские изделия	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		+2012
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	550			16,65	17,68	83,80	566,85	33,24	
ВСЕГО:	1658			39,52	41,53	210,30	1351,10	47,70	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	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
Крупа ячневая		17,5	17,5						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль водированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395 Дели2010
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	
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
повидло		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 мангрия)	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
свекла		42,24	33						
яблоки свежие		7,98	7						
масло растительное		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 водированная		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 сметана		15,0	15,0							
	мука пшеничная		5,0	5,0							
	соль иодированная		1,5	1,5							
	масса соуса		0,16	0,16							
	Картофель		20,0	20,0							
	морковь		87,2	65,6							
	Лук репчатый		32,0	25,6							
	масло растительные		17,6	14,4							
	соль иодированная		1,2	1,20							
	масса овощей с соусом		0,6	0,6							
Напиток из сухофруктов		150		120,0	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		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012	
Итого:		525			14,67	17,91	66,17	441,50	32,11		
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацилофильный/йогурт)	кисломолочный напиток	150	152,00	150,00	4,50	3,75	6,00	56,00	1,20	№420 СБ дошк 2016	
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							
Булочка с сахаром		35			2,71	1,22	13,59	87,41	0,20	№442 СБ шк 2017	
	Мука пшеничная		21,00	21,00							
	Мука пшеничная на подпыл		0,70	0,70							
	Сахарный песок		2,73	2,73							
	масло сливочное		1,00	1,00							
	Яйцо		2,04	1,70							
	Дрожжи сухие		0,18	0,18							
	Молоко		9,10	9,10							
	Соль йодированная		0,20	0,20							
	Вода		8,26	8,26							
	Масса полуфабриката			41,00							
	Яйцо (на смазку изделий) листов		0,84	0,84							
			0,70	0,70							
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012	
Итого:		495			18,90	17,95	54,77	472,66	1,72		
ВСЕГО:		1533			43,72	47,75	177,26	1299,50	125,16		

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды			
Суп молочный с геркулесовой крупой	180			2,37	2,01	24,26	134,23	0,59	№101,сб дошк 2016
		11,00	11,00						
		1,40	1,40						
		126,00	126,00						
		54,00	54,00						
		1,80	1,80						
		1,00	1,00						
Какао с молоком	150			3,06	2,66	4,99	48,86	1,19	№397 Дели2010
		1,7	1,7						
		5	5						
		90	90						
		67	67						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,27	5,06	12,26	107,57	0,04	№3,сб дошк 2016
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
Итого:	365			8,69	9,73	41,51	290,65	1,82	
Сок	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	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		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
	цаплята - бройлеры с/м		17,5	11,4						
	или фарш куриный		11,9	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 йодированная		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	Молоко		13,00	13,00						№371 СБ дошк 2016
	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:		543			13,68	11,82	69,51	445,13	9,96	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 СБ дошк 2016
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 прижущенного 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	чай весовой	150/5/5	0,4	0,4	0,10	0,02	5,18	21,89	2,24	№393 Дели2010

Кондитерское изделие	Сахар лимон Вода крекер	15	5 5,55 150,0 15	5 5 150,0 15	1,35	2,70	9,60	67,47		
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		495			17,73	18,84	67,72	525,09	9,92	
ВСЕГО:		1603			41,10	40,38	198,94	1346,21	25,70	

2 неделя

День 6 - ый

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 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 (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 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 иодированная		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						
соль иодированная		1	1						
Вода		112,5	112,5						
Сметана		5	5						
Жаркое из отварной птицы по-домашнему	150			11,75	7,98	14,70	177,15	0,54	ТТК 580/а от 24.06.2020
цыплята - бройлеры с/м		80,50	76,00						
масса готовой мякоти птицы			33,00						
картофель		144,70	108,80						
лук репчатый		11,30	9,40						
морковь		5,90	4,70						
Масло сливочное		3,80	3,80						
соль иодированная		0,60	0,60						
вода питьевая		18,80	18,80						
Кисель	150			0,43	0,04	9,67	40,78	0,82	№648 сбшк2004
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:	530			16,14	14,22	47,94	387,34	20,58	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 С6 дошк 2016

(кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный /йогурт)	кисломолочный напиток		155	150						
Запеканка творожная с повидлом		110/20			9,45	10,49	23,41	242,13	0,61	№ 251 сб дошк 2016
	Творог		103,20	101,2						
	крупа манная		6,6	6,6						
	Яйцо		5,3	4,4						
	Сахар		8,80	8,8						
	Сметана		4,40	4,4						
	Масло сливочное		4,4	4,4						
	Сухари панировочные		4,4	4,4						
	соль иодированная		0,6	0,6						
	повидло		20,0	20,0						
Напиток из шиповника		150/5			0,18	0,08	14,00	70,70	36,6	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Кондитерское изделие	печенье	15	15,00	15,00	1,35	2,70	9,60	67,47		
Итого:		460			15,33	17,02	53,31	456,30	37,66	
ВСЕГО:		1440			40,36	41,21	153,44	1183,49	69,49	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	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	140/3			4,26	3,41	21,97	146,61	0,67	ТТК № 2Д
		18	18						
		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	25/5			1,915	4,355	12,92	98,5		№1 Дели2010
		25	25						
		5	5						
Сыр порционно	10	10,2	10	2,63	2,66		34,33		№15 сб шк2017
Итого:	363			11,66	12,84	40,88	322,11	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	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	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	30			0,89	1,55	1,87	25,08		№10 СБ дошк 2016
		48,10	28,80						
		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
		24,4	23,0						
			10,0						
		66,6	50						
		7,5	6						
		7,2	6						
		1,5	1,5						
		0,2	0,2						
		112,5	112,5						
			15						
		4,6	4,6						
		0,5	0,5						
		1,6	1,32						
		7,3	7,3						
		0,1	0,1						
			13,5						
			15						
Рагу из овощей с мясным фаршем	110/40			8,06	11,27	17,74	223,46	14,34	№148 ,сб дошк 2016
		52,50	50,00						
		2,00	2,00						
			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						№366 ,сб дошк 2016	
	соус:									
	вода	33,00	33,00							
	Масло сливочное	1,50	1,50							
	Мука пшеничная	1,50	1,50							
	Морковь	2,66	2,00							
	Лук репчатый	1,20	1,00							
	томатная паста	2,00	2,00							
	Масло сливочное	0,50	0,50							
	сахар	0,33	0,33							
	соль йодированная	0,33	0,33							
	масса соуса		33,00							
	масса ragu 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		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		535			15,12	16,69	58,08	447,61	18,33	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ржженка, латык, напиток ацидофильный/йогурт)	кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
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 йодированная		3,75	3,8						
	сахар		0,4	0,4						
	сухари панировочные		0,1	0,1						
	Масло растительное		3,8	3,8						
	Масса полуфабриката		1,3	1,3						
				59,0						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		110/2			3,47	5,06	10,23	87,40		№180, сб дошк2016
	крупа гречневая		47,6	47,6						
	вода питьевая		71,0	71,0						
	соль йодированная		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		160/15			0	0	28,98	109,342	0,03	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		160	160						
	мармелад		15	15						
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						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		564			16,54	17,54	69,54	514,35	1,27	
ВСЕГО:		1662			44,32	47,07	188,69	1369,41	25,44	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3			3,72	2,37	22,73	139,45	0,82	ТТК №4Д
Крупа манная		18,00	18,00						
Молоко		123,00	123,00						
Сахар		2,00	2,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		3,00	3,00						
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 маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		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
Картофель		13,76	10						
Свекла		10,2	8						
Морковь		7,56	6						
Огурцы соленые		14,56	8						
Масло растительное		2,4	2,4						
Лук репчатый		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 или фарш куриный		39,10	25,40						
вода		26,67	25,40						
рис		4,00	4,00						
масса отварного рассыпчатого риса		3,40	3,40						
Лук репчатый		8,64	7,20						
Масло растительное		1,20	1,20						
масса приущенного 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 иодированная		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	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	553			13,70	15,86	68,17	482,02	32,70	

	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						табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		
Итого:		531			14,26	16,49	71,73	479,57	16,17	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, хатык, напиток ацидофильный/йогурт)		150			4,50	3,75	6,00	56,00	1,20	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		152,00	150,00						
Запеканка рисовая с творогом		130			7,16	10,87	16,76	162,39	0,05	№203 сб дошк 2016
	крупа 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						
Слойка сладкая		35			2,95	3,36	14,64	123,78	0,12	стр 150 СБКазань 1997
	мука пшеничная		21,70	21,70						
	мука пшеничная на подпыл		0,70	0,70						
	яйцо		2,10	1,75						
	Масло сливочное		1,75	1,75						
	молоко		8,75	8,75						
	сахар		0,70	0,70						
	дрожжи сухие		0,28	0,28						
	соль иодированная		0,28	0,28						
	масса теста			35,00						
	прослойка:									
	сахар		3,50	3,50						
	Масло сливочное		1,75	1,75						
	масса полуфабриката			40,25						
	яйцо для смазки изделий листов		0,60	0,50						
			0,10	0,10						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		500			16,61	18,20	54,87	422,80	3,61	
ВСЕГО:		1585			40,42	44,49	188,83	1279,19	25,74	

День 10 - ый

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

	Сахар		6	6						
	Молоко		90	90						
	Вода		108	108						
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:			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
	кукуруза кс		46,60	27,90						
	сахарный песок		0,60	0,60						
	Масло растительное		1,80	1,80						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне		150			1,71	3,69	12,75	118,83	0,30	№94 сб дошк2016
	Мука пшеничная		11,3	11,3						
	Яйцо		3,6	3						
	бульон		2,1	2,1						
	Соль		0,2	0,2						
	Масса лапши			12						
	Морковь		7,50	6,0						
	Лук репчатый		7,1	6,0						
	Масло растительное		3	3						
	Бульон		143	143,00						
	Соль		0,5	0,5						
Биточки "Домашние"		50			7,87	6,36	10,68	110,54	0,05	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		59,5	39,38						
	морковь		41,4	39,38						
			11,75	9,4						
	Лук репчатый		9	7,5						
	соль йодированная		0,4	0,4						
	яйцо		0,6	0,5						
	Мука пшеничная		3,75	3,75						
	масло растительное		1,9	1,9						
Рагу из овощей		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						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соус:									№366 ,сб дошк 2016
	вода		35,00	35,00						
	Масло сливочное		1,58	1,58						
	Мука пшеничная		1,58	1,58						
	Морковь		2,63	2,10						
	Лук репчатый		1,26	1,05						
	томатная паста		2,10	2,10						
	Масло сливочное		0,53	0,53						
	сахар		0,35	0,35						
	соль йодированная		0,35	0,35						
	масса соуса			35,00						
	масса рагу			120,00						
Компот из яблок		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						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:			535		14,67	18,34	70,33	500,13	12,93	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 СБ дошк 2016
Макаронные изделия отварные с сыром		130			9,12	11,54	35,47	260,60		№204 СБ шк 2017
	макаронные изделия		43,00	43,00						
	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	150/5			0,18	0,08	14,00	70,70	36,60	№399 сб дошк 2016
	шиповник	15,3	15						
	сахар	5	5						
	вода	150	150						
Кондитерское изделие	крекер	15	15	1,35	2,70	9,60	67,47		
Хлеб пшеничный		25	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		475		17,13	18,60	78,95	542,52	38,65	
ВСЕГО:		1463,00		41,21	47,38	201,85	1383,74	63,42	
ИТОГО за 10 дней		15545,00		412,28	440,63	1869,63	13075,98	509,62	

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 прайт 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) моркови, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%