



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	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		18,00	18,00						
	Молоко		123,00	123,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	Соль йодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон вагашной		25,00	25,00						
	Сыр		10,20	10,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		369			13,18	15,71	49,56	393,07	1,91	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или миндарины)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	дошк. 2016
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с		30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№10, сб дошк 2016
	кукуруза к/с		46,60	27,90						
	сахар		0,60	0,60						
	Масло растительное		1,80	1,80						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне		150			2,58	2,86	11,27	89,36	3,45	№91 сб дошк 2016
	картофель		66,60	50,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,20	6,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	бульон		112,50	112,50						
	клецки:			15,00						
	Мука пшеничная		4,60	4,60						
	масло сливочное		0,50	0,50						
	яйцо		1,60	1,32						
	вода		7,30	7,30						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса теста			13,50						
	Масса готовых клецек			15,00						
Птица тушеная с овощами по-татарски		30/30			7,72	9,04	3,92	128,16	1,97	ТТК №753 от 20.08.2022
	пятица-бройлеры погр с/м		72,90	69,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса отварной мякоти птицы			30,00						
	лук репчатый		26,40	22,00						
	морковь		12,50	12,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	бульон		10,00	10,00						
Пюре Картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№339 СБ дошк
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль йодированная		0,45	0,45						
Запеканка из сухофруктов		150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 СБ дошк
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		
Итого:		575			18,69	18,32	76,57	556,91	23,28	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК										
использованный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016

ванилильный, ржанка)	кисломолочный напиток		155,00	150,00							
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40			табл 6 стр 136, Дети +, 2012 №275,366 С6 помж 2016
Биточки ржаные из рыбы		40/20			5,46	4,70	8,85	99,98	0,74		
Значительное в томатном соусе с	рыба (минтай с/м БГ)		41,10	30,0							
	или фарш рыбный		31,50	30,0							
	хлеб пшеничный		4,00	4,00							
	вода питьевая		6,50	6,50							
	Лук репчатый		9,00	7,50							
	масло растительное		0,60	0,60							
	масса припущенного лука			3,75							
	яйцо куриное		0,72	0,60							
	соль йодированная		0,35	0,35							
	судари панировочные		4,00	4,00							
	Масса полуфабриката			47,2							
	Масло растительное		1,00	1,00							
	масса готовых колбас			40,0							
Соус томатный с овощами				20,0							
	лук репчатый		2,4	2,00							
	морковь		5,0	4,00							
	масло растительное		0,6	0,60							
	бульон или вода		20,0	20,0							
	Масло сливочное		0,9	0,9							
	мука пшеничная		0,9	0,9							
	морковь		1,5	1,2							
	лук репчатый		0,72	0,6							
	томатная паста		1,2	1,2							
	Масло сливочное		0,3	0,3							
	сахар		0,2	0,2							
	соль йодированная		0,2	0,2							
	масса готового томатного соуса			18,0							
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		110/2			2,65	1,77	25,86	134,03			№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		39,60	39,60							
	соль йодированная		0,50	0,50							
	Вода питьевая		240,00	240,00							
	Масло сливочное		2,00	2,00							
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00		табл 6 стр 134, Дети +, 2012
Чай с сахаром		150/5			0,06	0,02	5,01	19,95	0,03		№410, 411 Дети 2016
	чай зеленый		0,40	0,40							
	Сахар		5,00	5,00							
	Вода		150,00	150,00							
Итого:		527			16,31	12,43	75,68	483,93	1,22		
ВСЕГО:		1571			48,59	46,85	211,61	1480,92	36,41		

День 2-ой

Наименование блюд и продуктов	Индикаторы	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каши пшеничная молочная с маслом сливочным		140/3			3,83	2,34	19,46	117,34	0,00	ТТК №6Д
	крупя пшено		17,70	17,70						
	молоко		70,00	70,00						
	вода		53,00	53,00						
	сахар		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Салат с яблоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дети 2016
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Булочка с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дети 2016
	Батон вчерашний		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			9,42	9,88	43,25	306,62	1,43	
2-ой ЗАВТРАК										
ок в индукционной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дети 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										

Салат картофельный с морковью и соевыми огурцами	40			0,55	2,09	3,43	34,64	4,80	№23, сб дощк 2016
картофель		21,92	16,00						
огурцы соевые		21,84	12,00						
морковь		10,24	8,00						
лук репчатый		2,40	2,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Борщ со свеклой капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб дощк 2016
капуста свежая		15,00	12,00						
картофель		15,96	12,00						
морковь		9,38	7,50						
лук репчатый		7,14	6,00						
свекла		30,72	24,00						
масло растительное		3,00	3,00						
сахар		0,15	0,15						
Томатная паста		1,50	1,50						
соль йодированная		0,50	0,50						
бульон		120,00	120,00						
сметана		5,00	5,00						
Гуаш из отварной говядины	30/30			8,73	10,07	1,73	132,60	0,56	№292 сб рецептур 2017
говядина полотва б/к		48,00	48,00						
соль йодированная		0,30	0,30						
масло отварной говядины			30,00						
морковь		13,13	10,50						
лук репчатый		6,36	5,30						
вода питьевая		22,50	22,50						
Томатная паста		0,90	0,90						
Мука пшеничная в/с		1,50	1,50						
масло растительное		2,00	2,00						
соль йодированная		0,15	0,15						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	110/2			6,45	3,13	29,16	170,14	0,00	№179 сб дощк 2016
гречневая крупа		52,40	52,40						
вода питьевая		78,10	78,10						
соль йодированная		0,30	0,30						
масло сливочное		2,00	2,00						
Компот из свежих яблок	150			0,12	0,12	20,91	85,95	2,85	№342 сб шк 2017
яблоки свежие		28,50	25,00						
сахар		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дени +, 2012
Итого:	552			19,97	19,53	75,81	562,87	14,64	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (казык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дощк 2016
кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Булочка сладкая	35			2,95	3,36	14,64	123,90		Сб рецептур изощренных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 Сб Казань, 1997
Мука пшеничная		21,70	21,70						
Мука пшеничная		0,70	0,70						
дрожжи сухие		0,28	0,28						
соль йодированная		0,28	0,28						
сахар		0,70	0,70						
масло сливочное		1,75	1,75						
яйцо		2,10	1,75						
Молоко		8,75	8,75						
Масса теста			35,00						
сахар		3,50	3,50						
масло сливочное		1,75	1,75						
Масса ПФ			40,25						
яйцо куриное		0,60	0,50						
масло растительное		0,10	0,10						
Омлет натуральный	130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб дощк 2016
яйцо		96,00	80,00						
Молоко		55,00	55,00						
Масса Омлетной смеси			135,00						
масло сливочное		2,00	2,00						
соль йодированная		0,30	0,30						
Масса готового омлета			130,00						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дени + 2012
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дени 2016
чай в пакетиках		0,40	0,40						
Сахар		5,00	5,00						
лимон		5,55	5,00						
Вода		150,00	150,00						
Итого:	440			21,01	28,81	38,25	519,71	2,94	
ВСЕГО:	1551			51,39	58,22	177,50	1474,00	23,01	

Тень 3 - ий

Наименование блюд и продуктов

Ингредиенты

Масса порции

Кол - во

Кол - во

Пищевые вещества

Энергетическая

Витамины

Сборник рецептов

брутто

нетто

белки

жиры

угл-ды

Ккал

С

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

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса г/порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецепту
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным		140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д
	Крупа манная		18,00	18,00						
	Молоко		123,00	123,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			9,01	11,37	45,88	322,34	1,99	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в индустриальное		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками		40			0,44	3,10	2,07	30,68	2,58	№26 дошк. 2016
	свекла		41,00	32,00						
	яблоки свежие		8,00	7,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Суп-лапша домашняя на бульоне из индейки		150			1,54	3,33	6,97	69,45	0,30	№94 сб дошк 2016
	мука пшеничная		11,30	11,30						
	яйцо		3,60	3,00						
	вода питьевая		2,10	2,10						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	масса подсушенной лапши			12,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	бульон		143,00	143,00						
	соль йодированная		0,65	0,65						
Индейки тушеная с овощами по-тайски		30/30			10,03	8,30	17,97	101,63	16,41	ТТК №753 от 20.08.2022
	филе индейки (филе грудок или бедра индейки)		42,00	42,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса отварного филе индейки			30,00						
	лук репчатый		26,40	22,00						
	морковь		12,50	12,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	бульон		10,00	10,00						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		110/2			2,65	1,77	25,86	134,03		№304 сб шк 2017
	крупа рисовая		39,60	39,60						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	вода питьевая		240,00	240,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
Фрукт из урюка		150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
	урюк		15,30	15,00						
	масса отварных сушфруктов			24,00						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		5,00	5,00						

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

День 5 -ый

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

			0,20	0,20						
	масло растительное		3,00	3,00						
	вода питьевая		105,00	105,00						
	Говядина (конт.ное мясо б/к)		11,97	11,40						
	или фарш говяжий		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо куриное		0,96	0,80						
	вода питьевая		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаленек			14,30						
	масса полуфабриката фрикаленек			10,00						
Тефтели мясные		50			5,79	5,21	5,62	92,46	0,04	СБ дошкольн. №303, 2016
	Говядина (конт.ное мясо б/к)		33,30	31,70						
	или фарш говяжий		33,30	31,70						
	лук репчатый		12,00	10,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	хлеб пшеничный		6,70	6,70						
	вода питьевая		10,00	10,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Мука пшеничная в/с		3,40	3,40						
	масса полуфабриката			60,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
Рагу из овощей		120			2,02	12,56	9,83	162,29	14,30	2016
	картофель		53,20	40,00						
	морковь		24,00	19,20						
	Масса замороженной моркови			18,00						
	лук репчатый		20,40	16,80						
	Масса припущенной лука			13,20						
	капуста свежая		32,75	26,20						
	Масса припущенной капусты			24,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	масло растительное соус		4,00	4,00						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 свежих фруктов		150			0,17	0,09	7,44	32,89	6,16	ТТК
	яблоки свежие		22,80	20,00						
	апельсин		7,50	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	вода		152,00	152,00						
	сахар		5,00	5,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Печи + 2012
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		640			17,83	23,23	68,36	569,39	34,05	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк
(катык, кофир, напиток ацидофильный, ржженка)			155,00	150,00						
Кондитерское изделие		20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Вафли										
Запеканка творожная с мяшком луценым		110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,49	№251 сб дошк 2016
	творог		103,20	101,20						
	крупя манная		6,60	6,60						
	яйцо		5,28	4,40						
	сахар		8,80	8,80						
	сметана		4,40	4,40						
	масло сливочное		4,40	4,40						
	судари папироочные		4,40	4,40						
	соль йодированная		0,55	0,55						
	молоко ступенное		20,40	20,00						
ай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
	чай всовой		0,40	0,40						

лимон		5,55	5,00						
вода		150,00	150,00						
Итого:		460		25,93	26,85	53,47	559,68	3,18	
ВСЕГО:		1663		55,71	63,31	191,44	1574,96	42,47	

2 неделя

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
			брутто	нетто						
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,60	ТТК №7Д
	крупа рисовая		10,00	10,00						
	крупа пшеничная		7,50	7,50						
	молоко		75,00	75,00						
	вода		48,00	48,00						
	сахар		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		92,00	90,00						
	вода		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Деги 2016
	батон нарезной		25,00	25,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			9,17	11,67	46,78	329,82	1,98	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в инд упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Деги 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из кукурузы м/с		30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№10, сб дошк 2016
	кукуруза м/с		46,60	27,90						
	сахар		0,60	0,60						
	масло растительное		1,80	1,80						
Суп картофельный с мясными фрикадельками		150/10			3,40	2,87	10,20	88,01	7,25	№83 сб дошк 2016
	картофель		90,00	67,50						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	Булочки		105,00	105,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	фрикадельки мясные:									
	говядина (копченое мясо б/к)		11,97	11,40						
	или фарш говяжий		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо куриное		0,96	0,80						
	вода питьевая		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом		110/20			8,88	9,20	18,73	179,14	0,50	№314 сб дошк 2016
	вишета свежая (мясо)		83,4	66						
	или фарш говяжий		43,85	42						
	или фарш говяжий		42	42						
	крупа рисовая		5,5	5,5						
	масло отварного риса			15,6						
	лук репчатый		10,71	9						
	масло растительное		2,75	2,75						
	масса припущенной лука			9						
	яйцо		5,40	4,50						
	соль йодированная		0,55	0,55						
	масса полуфабриката			127,00						
	масло растительное		0,90	0,90						
соус сметанно-томатный										
	мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
	сметана		5,00	5,00						
	томатная паста		0,80	0,80						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	масса соуса сметанно-			20,00						
Лангош из сухофруктов		150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 Сб дошк
	сухофрукты		12,75	12,50						
	сахар		5,00	5,00						

Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,
Итого:	505			15,95	14,41	59,18	426,17	11,08	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (казык, кефир, напиток андифильный, ряженка)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
Булочки дрожжевые	35	155,00	150,00	2,73	4,90	18,25	126,70		№453 сб дошк 2016
		Мука пшеничная	21,35	21,00					
		Мука пшеничная на пшениц	0,70	0,70					
		Сахар	4,20	4,20					
		Масло сливочное	4,55	4,55					
		Соль иодированная	0,21	0,21					
		Дрожжи сухие	0,14	0,14					
		Вода	10,70	10,70					
		Масса полуфабриката для крошки:		39,90					
		Мука пшеничная	0,84	0,84					
		Масло сливочное	0,70	0,70					
		Масса крошки		1,40					
		Масло растительное для смазки изделий	0,70	0,70					
Омлет натуральный	130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб дошк
		Яйцо	96,00	80,00					
		Молоко	55,00	55,00					
		Масса омлетной смеси		135,00					
		Масло сливочное	2,00	2,00					
		Соль иодированная	0,30	0,30					
		Масса готового омлета		130,00					
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,31	58,81	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2014
Чай с сахаром, с яблоками	150/5/10			0,09	0,06	5,99	24,70	1,02	№412 Дели 2016
		чай весовой	0,40	0,40					
		Сахар	5,00	5,00					
		яблоки свежие	11,40	10,00					
		Вода	150,00	150,00					
Итого:	505			21,15	30,43	45,14	537,24	1,72	
ВСЕГО:	1569			47,27	56,51	171,30	1378,03	18,78	

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Завтрак личная молочная с маслом сливочным		140/3			4,70	4,80	23,25	171,47		ТТК №10Д
			Крупа ячменная	17,50	17,50					
			Молоко	70,00	70,00					
			Вода	53,00	53,00					
			Сахар	2,00	2,00					
			соль иодированная	0,40	0,40					
			Масло сливочное	3,00	3,00					
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
			Кофейный напиток	2,50	2,50					
			Сахар	6,00	6,00					
			Молоко	90,00	90,00					
			Вода	108,00	108,00					
Батон с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
			Батон вареной	25,00	25,00					
			Масло сливочное	5,00	5,00					
Итого:		359			9,47	11,57	46,52	344,55	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Булочки свежие		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Батон из заквашенной заквасы		30			0,51	1,50	2,54	25,71	5,95	№47 Дели 2017
			закваса заквашенная	34,30	24,00					
			лук репчатый	3,60	3,00					
			масло растительное	1,50	1,50					
			сахар	1,50	1,50					

Крупой и томатом, с куриными фрикадельками	150/10			2,61	2,89	8,06	71,65	5,16	№86 сб дошк 2
Крупа рисовая		5,00	5,00						
картофель		60,00	45,00						
морковь		7,50	6,00						
лук репчатый		7,14	6,00						
масло растительное		1,50	1,50						
томатная паста		1,80	1,80						
соль йодированная		0,5	0,5						
бульон или вода		105,00	105,00						
цыпленок-бройлеры пор. с/м или фарш куриный		17,56	11,40						
лук репчатый		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						
Биточки рубленные из рыбы	50			6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ТТК №3
рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		51,00	37,50						
Крупа манная		39,40	37,50						
яйцо		1,30	1,25						
лук репчатый		0,90	0,75						
вода		11,10	9,30						
соль йодированная		7,00	7,00						
сахар		0,35	0,35						
сулери панировочные		0,14	0,14						
масло растительное		5,00	5,00						
Масса полуфабриката		1,25	1,25						
Пюре картофельное с маслом сливочным	120/3			2,47	6,02	16,39	129,60	14,53	№339 СБ дошк 2016
картофель		136,80	102,60						
Молоко		18,96	18,00						
масло сливочное		4,20	4,20						
соль йодированная		0,45	0,45						
масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из свежих яблок	150			0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	№342 сб шк 2017
яблоки свежие		28,50	24,00						
сахар		5,00	5,00						
вода		153,00	153,00						
Хлеб ржаной	35			2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,
Итого:	548			14,12	14,83	69,09	471,14	26,48	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоки)	150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 СБ дошк 2016
Молоко		158,00	150,00						
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012
Макаронные изделия открытые с сыром	130			9,00	7,70	18,45	178,82	0,15	№204 СБ дошк 2016
Макаронные изделия		43,00	43,00						
вода		258,00	258,00						
соль йодированная		0,40	0,40						
сыр голландский		10,20	10,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника	150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016
шиповник		15,30	15,00						
сахар		5,00	5,00						
вода		150,00	150,00						
Итого:	475			17,79	12,41	55,20	403,17	77,20	
ВСЕГО:	1482			41,77	39,20	180,61	1265,86	114,85	

Июн 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-лы			
ЗАВТРАК										
Инд Геркулесовая мюччатая с маслом сливочным		140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		18,00	18,00						
	Молоко		123,00	123,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	Соль йодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Тесто с маком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016

	Сахар	4,00	2,00							
	Молоко	6,00	6,00							
	Вода	110,00	110,00							
Бутерброд с маслом сливочным		80,00	80,00							
	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Деял 2016	
	Батон паровой	25,00	25,00							
	Масло сливочное	5,00	5,00							
Итого:		359		11,38	13,82	50,08	374,94	2,10		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в индивидуальной упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Деял 2016
Итого:		200		1,00	0,00	20,20	84,80	4,00		
ОБЕД										
Салат из принудительной моркови		40								
	морковь	41,25	33,00	0,43	0,07	3,45	16,16	2,5	№39, сб дошк 2	
	яблоки	9,12	8,00							
	масло растительное	2,00	2,00							
	Сахарный песок	0,80	0,80							
Фарш со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной		150/5		1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб дошк 2016	
	капуста свежая	15,00	12,00							
	картофель	15,96	12,00							
	морковь	9,38	7,50							
	лук репчатый	7,14	6,00							
	сметана	30,72	24,00							
	масло растительное	3,00	3,00							
	сахар	0,15	0,15							
	Томатная паста	1,50	1,50							
	соль йодированная	0,50	0,50							
	бульон	120,00	120,00							
	сметана	5,00	5,00							
Котлеты из мяса птицы с маслом сливочным		50/2		8,70	6,20	8,10	123,20	0,45	№322, сб дошк 2016	
	пшеница-бройлеры потр с/м	58,50	37,00							
	или фарш куриный	38,90	37,00							
	хлеб пшеничный	9,00	9,00							
	вода питьевая	13,00	13,00							
	соль йодированная	0,50	0,50							
	сушари паниромочные	5,00	5,00							
	масса полуфабриката		60,00							
	масло растительное	1,00	1,00							
	масло сливочное	2,00	2,00							
Гороховое пюре		110		9,96	2,48	25,64	163,9		№199 сб шк 2017	
	горох	56,10	55,00							
	соль йодированная	0,40	0,40							
	вода питьевая	138,00	138,00							
	масло сливочное	2,00	2,00							
Компот из урюка		150		0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№274 сб дошк 2016	
	урюк	15,30	15,00							
	масса отварных сухофруктов		24,00							
	вода питьевая	152,00	152,00							
	сахар	5,00	5,00							
Хлеб пшеничный		20	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Деял +, 2012	
Хлеб ржаной		35	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Деял +, 2012	
Итого:		412		25,07	13,05	81,44	546,63	9,38		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (казык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		150		4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016	
Кондитерское изделие		20	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Деял +, 2012	
Тушиг творожный с повидлом		110/20		16,73	11,84	39,76	330,50	0,21	№249 Сб дошк 2016	
	творог	94,82	93,50							
	манная крупа	8,80	8,80							
	яйцо	5,28	4,40							
	сахарный песок	8,80	8,80							
	соль йодированная	0,40	0,40							
	масло сливочное	4,40	4,40							
	сушари паниромочные	4,40	4,40							
	сметана	4,40	4,40							
	повидло	20,40	20,00							
чай с сахаром		150/5		0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Деял	
	чай в пакетиках	0,40	0,40							
	сахар	5,00	5,00							
	вода	150,00	150,00							
Итого:		455		22,63	17,57	65,96	509,98	0,68		

1420

60,08

44,44

217,68

1516,35

16,16

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол-во	Кол-во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
			брутто	нетто						
ЗАВТРАК										
Каша рисовая молочная с маслом сливочным		140/3			4,17	4,69	30,01	179,40	0,67	ТТК № 12Д
	крупа рисовая		17,70	17,70						
	молоко		70,00	70,00						
	вода		53,00	53,00						
	сахар		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк
	чай в/свой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		92,00	90,00						
	вода		90,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон в/свой		25,00	25,00						
	Сыр		10,20	10,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		369			11,75	14,10	53,41	388,00	2,12	
2-ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан или мандарин)		100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дем +, 2012
Итого:		100			0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	
ОБЕД										
Винегрет овощной		40			0,55	2,46	3,37	37,92	4,10	№46 сб дошк 2016
	картофель		13,70	10,00						
	сезола		12,80	10,00						
	морковь		8,82	7,00						
	зеленый горошек в/с		6,68	4,00						
	огурцы соленые		7,28	4,00						
	лук репчатый		4,02	3,35						
	масло рафинированное лука			3,00						
	масло растительное		2,40	2,40						
Суп-лапша домашняя на бульоне из индейки		150			1,54	3,33	6,97	69,45	0,30	№94 сб дошк 2016
	мука пшеничная		11,30	11,30						
	яйцо		3,60	3,00						
	вода питьевая		2,10	2,10						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	масса поджаренной лапши			12,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	бульон		143,00	143,00						
	соль йодированная		0,65	0,65						
Гуляш из отварной индейки		30/30			9,56	5,30	2,04	92,63	2,38	№293 сб рецептур 2017
	филе индейки (филе грудок)		42,00	42,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса отварного филе индейки			30,00						
	морковь		13,13	10,50						
	лук репчатый		6,36	5,30						
	вода питьевая		22,50	22,50						
	томатная паста		0,90	0,90						
	мука пшеничная в/с		1,50	1,50						
	масло растительное		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,15	0,15						
Салат гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		110/2			6,45	3,13	29,16	170,14	0,00	№179 сб дошк 2016
	гречневая крупа		52,40	52,40						
	вода питьевая		78,10	78,10						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масло сливочное		2,00	2,00						
мелко		150			0,45	0,08	13,5	63	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
леб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144.
Итого:		547			20,86	14,71	68,89	502,07	7,61	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
сломочный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 сб дошк 2016

Вагрушка с повидлом	50	125,00	150,00	2,97	1,98	21,2	121,33	0	ТТК
Мука пшеничная в/с		25,30	25,30						
дрожжи сухие		0,20	0,20						
соль йодированная		0,40	0,40						
сахарный песок		1,30	1,30						
масло сливочное		1,13	1,13						
яйцо куриное		1,56	1,30						
вода питьевая		10,00	10,00						
мука пшеничная в/с		1,20	1,20						
повидло		20,20	20,00						
яйцо куриное		1,20	1,00						
масло растительное		0,20	0,20						
Котлеты рыбные	50			6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017
рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
хлеб пшеничный		9,00	9,00						
молоко		13,00	13,00						
сахари пшеничные		5,00	5,00						
макса полуфабриката			58,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Картофель запеченный	120			3,26	7,07	25,31	182,4	17,4	№147 сб шк 2017
картофель		231,60	174,00						
масло растительное		5,00	5,00						
соль йодированная		0,30	0,30						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
чай весовой		0,40	0,40						
Сахар		5,00	5,00						
лимон		5,55	5,00						
Вода		150,00	150,00						
Итого:	550			18,62	16,39	73,41	521,14	20,42	
ВСЕГО:	1 566			52,12	45,41	203,81	1454,21	90,15	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
Крупа пшеничная			18,00	18,00						
Молоко			70,00	70,00						
Вода			53,00	53,00						
Сахар			2,00	2,00						
соль йодированная			0,40	0,40						
Масло сливочное			3,00	3,00						
Чай с сахаром, с яблоком		170/6/10			0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
чай весовой			0,45	0,45						
Сахар			6,00	6,00						
яблоки			11,40	10,00						
Вода			170,00	170,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Батон вчерашний			25,00	25,00						
Масло сливочное			5,00	5,00						
Итого:		359			8,05	9,26	50,88	319,16	1,70	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в инд. упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из Зеленого Горшочка к/с		30			0,89	1,55	1,88	25,08		№10 Сб дощ. 2016
Зеленый Горшочек к/с			48,10	28,50						
масло растительное			1,50	1,50						
Ци со свежей капустой с артишоком на мясном бульоне, с сметаной		150/5			1,19	3,72	4,92	61,95	9,49	№73, сб дощ 2016
капуста свежая			37,50	30,00						
картофель			23,94	18,00						
морковь			7,50	6,00						
лук репчатый			7,14	6,00						
масло растительное			3,00	3,00						
соль йодированная			0,50	0,50						
вода или бульон			120,00	120,00						
сметана			5,00	5,00						
зу-по-тагарки с отварной индиной		150			14,09	15,73	14,42	256,52	5,88	Акт проработки от 25.12.2022
Гончидна (пшата б/к)			48	48						

	Масса отварной говядины			30						
	Картофель	133		100						
	томатная паста	4		4						
	Лук репчатый	18		15						
	Огурцы соленые	36,4		20						
	Буллон мясной	30		30						
	Масло растительное	8		8						
	Масса овощей			120						
Компот из свежих фруктов		150			0,17	0,09	7,44	32,89	6,16	ТТК
	яблоки свежие		22,80	20,00						
	апельсин		7,50	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		5,00	5,00						
Хлеб ржаной		35								
			35,00	35,00						
Итого:		520			2,31	0,42	13,85	69,23	21,53	табл 6 стр 144.
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
			155,00	150,00						
Кондитерское изделие	приники	35	35,00	35,00	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00	табл 6 стр 136, Дели + 2012
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб дошк 2016
	яйцо		96,00	80,00						
	молоко		55,00	55,00						
	масса омлетной смеси			135,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса готового омлета			130,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника	шиповник	150/5	15,30	15,00	0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк
	сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Итого:		490			20,52	27,29	51,95	535,28	76,30	
ВСЕГО:		1569			48,20	58,05	165,53	1384,91	103,53	
ИТОГО за 10 дней		15498			503,74	498,73	1970,56	14439,97	542,23	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1550			50,37	49,87	197,06	1444,00	54,22	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно-технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва 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 производство 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 уштанности;
 - 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 с1.09(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%