



**Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 8-10,5 - часовым пребыванием от 1 года до 3 лет**

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,67	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	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк, 2016
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			8,99	11,69	46,65	328,64	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте в инд. упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
Салат из кукурузы к/с	30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,790	№12 сб дошк Дели 2016
кукуруза к/с		46,76	28,00						
сахар		0,50	0,50						
масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с вермишелью, с мясными фрикадельками	150/10			3,95	3,56	10,51	97,15	5,190	№88 СБ дошк 2016
говядина б/к (котлетное мясо)		11,97	11,4						
или фарш говяжий		11,97	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
Яйцо		0,96	0,8						
Вода для фарша		1	1						
соль иодированная		0,1	0,1						
масса полуфабриката			14,3						
масса готовых фрикаделек			10						
Картофель		59,90	45,00						
вермишель		6,00	6,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,20	6,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Вода		105,00	105,00						
Котлеты рубленые из говядины	50			8,42	9,35	8,22	150,76	0,600	ТТК от 25.01.2023
говядина (котлетное мясо б/к)		36,57	35						
или фарш говяжий		36,75	35						
лук репчатый		10,4	8,75						
Хлеб пшеничный		8,13	8,13						
Вода		5,2	5,2						
сухари панировочные		2,8	2,8						
соль 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	20,500	№354 сб дошк 2016
Капуста свежая		172,00	137,60						
Лук репчатый		5,76	4,80						
Морковь		3,00	2,40						
Томатная паста		2,88	2,88						
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	0,540	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						

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						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне,со сметаной	масло растительное		2,00	2,00						№63 сб дошк2016
		150/7			1,26	4,00	6,81	73,58	6,43	
	Капуста свежая		15,6	12,5						
	Картофель		16,63	12,5						
	Морковь		11,25	9,0						
	Лук репчатый		7,80	6,5						
	Свекла		32	25,0						
	Сахар		1,5	1,5						
	Масло растительное		3,0	3,0						
	соль иодированная		0,65	0,7						
Фрикадельки куриные в молочном соусе	Бульон		120	120,0						№ 325 сб дошк 2016
	Сметана		7,0	7,0						
		40/20			5,99	7,13	5,16	109,04	0,47	
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		45,6	29,3						
	Хлеб пшеничный		30,77	29,3						
	Вода		7,3	7,3						
	соль иодированная		9,0	9,0						
	Масса полуфабриката		0,3	0,3						
	Масло растительное			46,0						
	Соус молочный:		0,6	0,6						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	Молоко		20,0	20,0						№219 Сб дошк.2016
	Масло сливочное		10,0	10,0						
	Мука пшеничная		1,04	1,0						
	Вода		1,04	1,0						
	Сахар		10,0	10,0						
	соль иодированная		0,2	0,2						
			0,2	0,2						
		110/3			4,17	2,66	23,45	134,38	0,00	
	макаронные изделия		38,5	38,5						
	вода		231,0	231,0						
Кисель	соль иодированная		0,45	0,45						ТТК
	масло сливочное		3	3						
		150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	
	Кисель-концентрат		17,5	17,5						
Булочка дорожная	Сахар		5	5						№453 сб дошк2016
	вода		150	150						
		50			3,39	6,98	21,07	160,50		
	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 для крошки:			57,00						
	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						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		605			18,06	24,41	87,43	654,06	10,14	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК										
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,50	0,45	№386 Сб дошк 2017
(кефир,ряженка,катык)	кисломолочный напиток		155	150						
Запеканка творожная с повидлом		110/20			8,11	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		20,40	20,00						

Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№412 сб дошк Дели2016
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
лимон		5,55	5						
Вода		150,0	150,0						
Итого:	440			12,56	12,52	33,40	335,33	3,08	
ВСЕГО:	1514,00			43,00	53,66	172,50	1390,05	24,72	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/4			5,32	5,60	35,51	214,00	0,67	ТТК № 2Д
Крупа кукурузная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		4	4						
Чай с молоком, сахаром	170/6			2,32	2,00	9,83	66,80	1,04	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		82	80						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	350			9,55	11,95	58,26	379,30	1,71	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте в инд.упаковке	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	40			0,57	2,03	3,60	34,96	12,98	№21 СБ дошк 2016
капуста свежая		46,25	37,00						
масса прогретой капусты			33,40						
морковь		5,00	4,00						
сахар		0,65	0,65						
соль йодированная		0,40	0,40						
масло растительное		2,00	2,00						
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	150			3,29	3,16	9,92	88,95	3,50	СБ дошк.2016 №87
Картофель		40,05	30						
Горох колотый		12,15	12						
лук репчатый		7,2	6						
Морковь		9,6	7,5						
соль иодированная		0,15	0,15						
Масло растительное		3	3						
Бульон		105	105						
Плов из отварной говядины	150			12,71	7,85	26,80	229,00	4,52	№321 сб дошк2016
говядина б/к (лопатка)		38,40	38,4						
масса отварной говядины			24,0						
масло сливочное		5,0	5,0						
Лук репчатый		8,9	7,5						
Морковь		12,5	10,0						
Крупа рисовая		32,0	32,0						
вода		65,0	65,0						
соль иодированная		0,5	0,5						
масса Гарнира			126,0						
Компот из урюка	150			0,33	0,02	10,83	44,85	0,00	№394 СБ дошк 2016
урюк		15,3	15,0						
масса отварных сухофруктов			27,6						
Вода		152	152,0						
сахар		5	5						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	555			19,21	13,48	65,01	467,06	21,00	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 СБ дошк 2016
молоко									
Фрикадельки рыбные отварные	60			10,06	2,12	0,85	66,00	1,00	№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						

Картофель тушёный с овощами в соусе	соль иодированная		0,10	0,10						
	вода питьевая		9,00	9,00						
		120			2,61	10,07	18,12	172,80	15,97	№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						
Чай с мармеладом	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
	соль иодированная		0,16	0,16						
		170/10			0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб лощк 2016
	чай весовой		0,5	0,5						
	вода питьевая		170	170						
	мармелад		10	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:	535			18,99	16,16	49,22	421,14	18,94		
ВСЕГО:	1640			48,75	41,58	192,69	1352,30	45,65		

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	C	
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			3,05	6,11	19,47	145,06		ТТК №10Д
Крупа ячневая		17,5	17,5						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк,2016
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	25/5/10			1,98	4,38	14,82	106,70	0,16	№2 сб дошк,2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
повидло		10	10						
Итого:	369			7,87	12,90	44,64	326,34	1,33	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие	100	100	100	1,50	0,50	21,00	95,00	75,00	стр 184 табл 9 Деми+ 2012
(яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)									
Итого:	100			1,50	0,50	21,00	95,00	75,00	
ОБЕД									
Салат из моркови	40			0,53	0,04	3,03	14,53	1,92	№42,сб дошк2016
морковь		50,00	40,00						
сахар		0,40	0,40						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне	150			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№86 сб дошк 2016
крупа пшенная		9	9						
картофель		60	45						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль йодированная		0,5	0,5						
Бульон		105,0	105,0						
Птица, тушеная в соусе с овощами	150			13,34	10,37	12,90	198,00	8,71	№319 Сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		73	69,0						
масса отварной мякоти птицы			30,0						
соус сметанный :									
Вода или отвар		15,0	15,0						
сметана		5,0	5,0						
мука пшеничная		1,5	1,5						
соль йодированная		0,16	0,16						
масса соуса			20,0						
Картофель		87,2	65,6						№372 Сб дошк 2016
морковь		32,0	25,6						
Лук репчатый		17,6	14,4						

Напиток из сухофруктов	масло растительные		1,2	1,20						
	соль иодированная		0,6	0,6						
	масса овощей с соусом			120,0						
	сухофрукты	150	12,75	12,50	0,50	0,07	17,34	73,33	0,54	№394 Сб дошк 2016
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		525			17,86	12,52	54,40	406,61	16,12	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток		155	150						
	сахар		2	2						
Омлет с сыром		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,22	№229, сб дошк 2016
	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			0,053	0,015	5,018	20,085	0,02	№411 сб дошк Дели 2016
	чай всесовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Булочка с сахаром		50			3,80	2,60	24,46	136,67	0,15	№442 СБ шк 2017
	Мука пшеничная		30,00	30,00						
	Мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	Сахарный песок		3,90	3,90						
	масло сливочное		1,40	1,40						
	Яйцо		2,88	2,40						
	Дрожжи сухие		0,25	0,25						
	Молоко		13,00	13,00						
	Соль йодированная		0,35	0,35						
	Вода		11,80	11,80						
	Масса полуфабриката			59,00						
	Яйцо (на смазку изделий) листов		1,44	1,20						
			1,00	1,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		512			22,18	28,08	52,06	549,54	1,44	
ВСЕГО:		1506			49,42	54,01	172,09	1377,49	93,89	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Суп молочный с вермишелью	180			3,94	3,42	12,93	108,00	0,59	№100,сб дошк 2016
вермишель		14,40	14,40						
Сахар		1,00	1,00						
Молоко		126,00	126,00						
Вода		54,00	54,00						
Масло сливочное		1,80	1,80						
Соль		0,70	0,70						
Какао с молоком	150/6			3,06	2,66	4,99	48,86	1,19	№416 Дели2016
Какао-порошок		1,7	1,7						
Сахар		5	5						
Молоко		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5	67	67	4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3,сб дошк 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		10,2	10						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	376			11,54	13,09	30,84	289,69	1,85	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 Дели2016
в ассортименте в инд.упаковке									
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
Салат из свеклы отварной с яблоками	40			0,44	2,43	4,48	41,56	2,58	№36, сб дошк2016
свекла		42,24	33						
яблоки свежие		7,98	7						
масло растительное		2	2						

Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	150/5			1,08	3,74	5,67	65,25	6,25	ТТК 535 23,12,2020
картофель		57,19	43,00						
капуста свежая		23,75	19,00						
морковь		9,40	7,50						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
Бульон		112,50	112,50						
Сметана		5,00	5,00						
Гуляш из отварной говядины	30/30			8,02	8,45	1,96	98,40	0,72	293 сб дошк 2016
говядина (лопатка б/к)		48,00	48,00						
соль йодированная		0,30	0,30						
масса отварной говядины			30,00						
морковь		13,13	10,50						
Лук репчатый		6,36	5,30						
томатная паста		0,90	0,90						
масло растительное		2,00	2,00						
вода		22,50	22,50						
мука пшеничная		1,50	1,50						
Каша гречневая рассыпчатая	110			6,46	2,96	29,15	169,00		№179 сб шк 2017
Крупа гречневая		52,00	52,00						
Вода		78,00	78,00						
Масло сливочное		1,70	1,70						
соль иодированная		0,24	0,24						
Компот из свежих яблок	150			0,12	0,12	11,00	46,05	0,68	342 сб шк 2017
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:	555			18,75	18,18	68,10	499,46	10,23	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое	150			4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 СБ дошк 2016
молоко		158	150						
Запеканка картофельная с мясом птицы со сметанным соусом	130/20			15,70	17,03	19,49	285,96	4,45	№308 СБ дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		52,36	34,00						
или фарш куриный		35,70	34,00						
масло сливочное		2,40	2,40						
масса готового куриного 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		0,50	0,50						
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	5,17	21,78	2,02	№412 сб дошк Дели2016
чай весовой		0,8	0,8						
Сахар		5	5						
лимон		5,55	5						
Вода		150,0	150,0						
Хлеб пшеничный	20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00		табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	480			21,66	20,96	41,70	435,00	8,42	
ВСЕГО:	1611			52,96	52,22	160,84	1308,95	24,50	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/4			3,94	7,57	22,40	173,40	0,00	ТТК №6Д
Крупа пшено		17,7	17,7						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						

Чай с молоком,сахаром	соль йодированная		0,4	0,4						
	Масло сливочное	170/6	4	4						
	чай весовой		0,45	0,45	1,29	1,15	1,79	21,85	1,13	№ 413 сб дошк 2016
	Сахар		6	6						
	Молоко		82	80						
Бутерброд с маслом сливочным	Вода		90	90						
	Батон нарезной	25/5	25	25	1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2016
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		350			7,14	13,08	37,11	293,75	1,13	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
(яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)										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	3,60	34,96	12,98	№21 СБ дошк 2016
	капуста свежая		46,25	37,00						
	масса протертой капусты			33,40						
	морковь		5,00	4,00						
	сахар		0,65	0,65						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масло растительное		2,00	2,00						
Рассольник ленинградский на курином бульоне,со сметаной		150/6			1,37	3,95	7,40	74,07	5,05	№82 сб дошк2016
	Картофель		59,85	45						
	Лук репчатый		3,57	3						
	Морковь		7,5	6						
	Перловая крупа		6	6						
	Огурцы соленые		16,38	9						
	Масло растительное		2	2						
	соль йодированная		0,8	0,8						
	Бульон		114	114						
	Сметана		6	6						
Жаркое из отварной птицы по-домашнему		150			13,89	15,51	14,21	252,86	5,79	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 йодированная		0,60	0,60						
	вода питьевая		18,80	18,80						
Кисель		150			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		541			18,67	22,00	55,25	506,43	24,81	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
(кефир,ряженка,катык)										
Вареники ленивые со сметанным соусом		110/20	155	150	16,98	8,95	17,94	218,32	0,22	№ 243,244 сб дошк 2016
	творог		87,89	86,10						
	мука пшеничная в/с		12,00	12,00						
	сахар		6,30	6,30						
	яйцо куриное		7,56	6,30						
	соль йодированная		0,25	0,25						
	масса полуфабриката			105,00						
	соус			20,00						
	сметана		5,00	5,00						
	мука пшеничная в/с		1,50	1,50						
	вода питьевая		15,00	15,00						
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	15,57	66,15	75	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Кондитерское изделие		20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Дели +,2012
Итого:		455			23,34	14,87	54,69	443,87	75,67	
ВСЕГО:		1446			49,55	50,34	156,85	1291,05	111,61	

День 7 - ой

Наименование блюд и	Масса	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамин	Сборник
---------------------	-------	----------	----------	------------------	----------------	---------	---------

продуктов	порции	(в гр)					ценность		рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	140/3			4,17	4,69	30,01	179,36	0,67	ТТК №8Д
Крупа рисовая		17,7	17,7						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк 2016
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3 сб дошк 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		10,2	10						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	369			11,56	14,12	53,28	386,77	1,91	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
в ассортименте в инд.упаковке									
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	30			0,89	1,56	1,88	25,08	3,60	№10 СБ дошк 2016
зеленый горошек к/с		48,10	28,80						
масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с клецками, с мясными фрикадельками	150/10			4,47	4,61	11,31	112,75	3,69	№91,128 сб дошк 2016
говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий		11,97	11,4						
лук репчатый		11,97	11,4						
яйцо куриное		1,19	1						
вода питьевая		0,96	0,8						
соль йодированная		1	1						
масса полуфабриката фрикаделек		0,1	0,1						
			14,3						
масса готовых фрикаделек			10						
картофель		66,6	50						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,2	6						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль йодированная		0,5	0,5						
бульон		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			11,21	18,94	9,15	253,56	14,05	№148 ,сб дошк 2016
фарш говяжий		52,50	50,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
масса готового мясного фарша			40,00						
картофель		46,55	35,00						
морковь		23,40	17,60						
масса запеченной моркови			16,00						
Лук репчатый		18,48	15,40						
масса припущенного лука			12,32						
капуста свежая		32,13	25,70						
масса припущенной капусты			22,70						
соль йодированная		0,50	0,50						
Масло растительное		4,00	4,00						
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 рагу с фаршем			150,00						
Итого:	50			6,15	3,65	19,45	134,67	0,03	№410,468 шк 2017
Ватрушка с творогом									

	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 иодированная		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						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	17,34	73,33	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	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		575			25,54	29,25	72,98	668,69	21,91	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток		155	150						
	сахар		2	2						
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		51,0	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						
	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			3,21	1,62	22,36	116,60	0,41	№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		170/10			0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,5	0,5						
	вода питьевая		170	170						
	мармелад		10	10						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		519			15,63	9,46	60,74	390,69	1,64	
ВСЕГО:		1663			53,73	52,82	207,20	1530,95	29,46	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д
		18,00	18,00						
		123,00	123,00						
		2,00	2,00						
		0,40	0,40						
		3,00	3,00						
Кавказ с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дели 2016
		2	2						
		6	6						
		110	110						
		80	80						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
		25	25						
		5	5						

Итого:	359			9,83	12,14	41,52	306,59	2,25	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	1,50	0,50	21,00	95,00	75,00	2012
Итого:	100			1,50	0,50	21,00	95,00	75,00	
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, с куриными фрикадельками и со сметаной	150/10/5			2,48	5,02	4,74	77,60	6,77	№73, 128сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		17,5	11,4						
Лук репчатый		11,9	11,4						
яйцо		1,19	1						
вода		0,96	0,8						
соль иодированная		1	1						
Капуста свежая		0,1	0,1						
Картофель		37,5	30						
Морковь		23,94	18						
Лук репчатый		7,5	6						
Масло растительное		7,14	6						
соль иодированная		3	3						
Бульон		0,5	0,5						
Сметана		120	120						
Тефтели куриные с рисом в сметанно- томатном соусе	40/20	5	5	5,81	6,29	4,59	98,42	0,68	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			10,00						
Масло растительное		8,64	7,20						
масса припущенного лука		1,20	1,20						
соль иодированная			6,00						
мука пшеничная		0,20	0,20						
масса полуфабриката		2,80	2,80						
соус сметанно- томатный:			48,00						
сметана			20,00						
мука пшеничная		5,00	5,00						
вода		1,50	1,50						
томатная паста		15,00	15,00						
соль йодированная		0,80	0,80						
Вермишель отварная с маслом сливочным	110/3	0,16	0,16	4,17	2,66	23,45	134,38		№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						
Компот из изюма и яблок	150			0,29	0,10	21,77	89,96	1,20	ТТК
яблоки свежие		13,68	12,00						
изюм		7,65	7,50						
сухофруктов			12,00						
Вода		152,00	152,00						
сахар		5,00	5,00						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	563			15,62	18,51	71,32	519,70	12,50	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	150			4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 Сб дошк 2016
молоко		158	150						
Омлет натуральный	130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,22	№229, сб дошк.2016
яйцо		84	70						
молоко		65	65						
масса омлетной смеси			135						
масло сливочное		2	2						
соль иодированная		0,3	0,3						
масса готового омлета			130						
Чай с сахаром	150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№411 сб дошк Дели2016
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
Вода		150	150						

Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		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:		480			19,88	27,44	41,68	493,52	2,19	
ВСЕГО:		1502			46,83	58,59	175,53	1414,81	91,94	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
Крупа пшеничная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком,сахаром	170/6			1,29	1,15	1,79	21,85	1,13	№ 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			4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3,сб дошк 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		10,2	10						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			11,85	13,00	45,68	346,64	1,87	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте в индивидуальной упаковке	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	40			0,57	2,03	3,60	34,96	12,98	№21 СБ дошк 2016
капуста свежая		46,25	37,00						
масса протертой капусты			33,40						
морковь		5,00	4,00						
сахар		0,65	0,65						
соль йодированная		0,40	0,40						
масло растительное		2,00	2,00						
Суп картофельный с фасолью на курином бульоне, с мясом птицы	150/10			5,41	5,06	9,72	106,15	3,72	№87 сб дошк2016
цыплята - бройлеры с/м		24,3	23						
масса отварной мякоти птицы			10						
картофель		39,9	30						
фасоль		12,15	12						
лук репчатый		7,2	6						
морковь		9,38	7,5						
масло растительное		3	3						
соль йодированная		0,5	0,5						
бульон		105	105						
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	130/20			9,93	8,14	23,31	206,57	5,63	№308 СБ дошк 2016
говядина (котлетное мясо или фарш говяжий)		35,50	34,00						
масло сливочное		35,70	34,00						
масса готового мясного фарша		2,40	2,40						
Картофель			26,00						
масса отварного протертого картофеля		165,60	124,31/120						
Лук репчатый			118,00						
Масло растительное		10,80	9,00						
масса припущенного лука		1,60	1,60						
Масло сливочное			6,50						
соль йодированная		1,60	1,60						
сухари панировочные		0,70	0,70						
масса полуфабриката		2,40	2,40						
Соус :			153,0						
Сметана		5,0	5,0						
Мука пшеничная		1,3	1,3						
вода		15,0	15,0						
Соус сметанный			20,0						
Кисель	150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
Кисель-концентрат		17,50	17,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		150,00	150,00						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40	табл 6 стр 136,Дели +,2012

Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	555			20,17	17,69	78,87	563,08	23,16	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,50	0,45	№386 СБ дошк 2017
(квфир, ряженка, катык)		155,00	150,00						
Королевская ватрушка	130			15,98	9,50	50,58	350,13	0,07	ТТК 810 от 15.02.2023
			35,00						
		9,00	9,00						
		17,00	17,00						
		9,00	9,00						
			95,00						
		68,00	68,00						
		13,50	13,50						
		16,20	13,50						
			14,20						
		3,50	3,50						
		7,20	7,20						
		3,50	3,50						
			144,00						
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№412 сб дошк Дели 2016
		0,8	0,8/						
		5	5						
		5,55	5						
		150	150						
Итого:	440			20,43	13,27	62,05	448,42	2,54	
ВСЕГО:	1554			53,45	43,96	206,79	1442,94	31,57	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			соя ценность	Витамин	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		18	18						
Молоко		123	123						
Сахар		2	2						
Соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк 2016
Кофейный напиток		2,5	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 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359,00			10,55	13,04	49,56	358,74	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 зеленого горошка к/с	30			0,89	1,55	1,88	25,08	3,60	№10 СБ дошк 2016
зеленый горошек к/с		96,20	28,80						
масло растительное		1,50	1,50						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	150/10			3,88	5,18	7,01	95,65	0,54	№94 сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		24,3	23						
масса отварной мякоти птицы			10						
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			7,61	11,07	7,66	161,00	0,52	Акт проработки от 25.12.2018 №569
цыплята - бройлеры с/м		59,5	39,38						
или фарш куриный		41,4	39,38						
морковь		11,75	9,4						

Рагу из овощей	Лук репчатый	120	9	7,5						№148, сб дошк 2016
	соль йодированная		0,4	0,4						
	яйцо		0,6	0,5						
	Мука пшеничная		3,75	3,75						
	масло растительное		1,9	1,9	2,02	12,56	9,83	162,29	14,30	
	картофель		53,20	40,00						
	морковь		24,00	19,20						
	масса запеченной моркови			18,00						
	Лук репчатый		20,40	16,80						
	масса припущенного лука			13,20						
Компот из свежих яблок	капуста свежая		32,75	26,20						№366, сб дошк 2016
	масса припущенной капусты			24,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соус:									
	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						342 сб шк 2017
	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						
	яблоки свежие	150	27,4	24,0	0,12	0,12	11,00	46,05	0,68	
	вода		152,0	152,0						
	сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		545			16,83	30,90	51,23	559,37	19,64	
Молоко кипяченое (молоко)	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
	молоко	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 Сб дошк 2016
	Слойка сладкая	50			3,19	5,89	25,36	166,67		стр 150 Сб Казань 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 йодированная		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						
	листов		0,13	0,13						
Макаронные изделия отварные с сыром	макаронные изделия	130	43,00	43,00	8,80	10,35	22,17	217,36	0,15	№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	0,51	0,21	15,57	66,15	75,00	№399 сб дошк 2016
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
			25,00	25,00						
Хлеб пшеничный		25			1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	2012
Итого:		510			18,74	20,40	82,60	589,18	77,10	
ВСЕГО:		1514,00			46,53	64,74	193,20	1554,28	108,58	
ИТОГО за 10 дней		15586,00			491,19	520,13	1824,92	14032,60	613,10	
В среднем на 1 ребенка в день		1558,60			49,12	52,01	182,49	1403,26	61,31	

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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептур 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 рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6. Сборник рецептур 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 соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

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