



с 1103/242

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)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Ккал	Витамин С	Ссылка
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
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	5,99	42,67	1,17	№414 Делн 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 сб доиж Делн2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			8,99	11,69	42,29	296,73	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие(яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 доиж СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Икра морковная	30			0,6	0,03	6,17	27,36	1,66	ТТК 125 от 26.02.2019
морковь		31,30	25,00						
лук репчатый		6,00	5,00						
томатная паста		4,00	4,00						
масло растительное		1,50	1,50						
сахарный песок		0,30	0,30						
соль иодированная		0,30	0,30						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10			3,61	2,87	10,55	90,56	5,05	№103 СБ доиж 2016
говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		11,9	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						
фрикаделек			14,3						
масса готовых фрикаделек			10						
вермишель		6	6						
Картофель		60,00	45,00						
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 рубленые из говядины	50			8,42	9,35	8,22	150,76	0,600	ТТК от 25.01.2023
говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		36,57	35						
лук репчатый		36,75	35						
Хлеб пшеничный		10,4	8,75						
Вода		8,13	8,13						
сухари пшеничные		5,2	5,2						
соль иодированная		2,8	2,8						
соль иодированная		0,4	0,4						
масса полуфабриката			62						
Масло растительное		0,60	0,60						
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	110/2			3,37	5,12	15,08	119,90		№ 303 сб шк 2017
Крупа гречневая		27,5	27,5						
Вода		88	88						
Масло сливочное		2	2						
соль иодированная		0,28	0,28						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	17,34	57	0,54	2016

	вода	15	15,00	152,00	1,14	0,12	7,38	35	0	134,Дели +
		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		144,Дели +
		552,00			19,95	17,98	78,58	549,88	7,85	
ПОЛДНИК										
	кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	2016
	(Кефир, ряженка, катык)		155	150						
	Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	3,28	6,10	45,84	249,00		136,Дели
	вафли									
	Итого:	170			7,63	9,85	51,84	324,00	1,05	
УЖИН										
	Котлеты рыбные	50			6,10	3,88	7,33	89,00	0,16	2016
	рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	хлеб пшеничный		9	9						
	молоко		12,60	12,60						
	сухари панировочные		5,00	5,00						
	масса полуфабриката			58,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	Пюре Картофельное	120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	дожк 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			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	дожк
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
	Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	134,Дели +
	Итого:	345,00			10,12	7,90	38,54	265,88	14,71	
	ВСЕГО:	1526,00			47,10	47,82	221,05	1483,50	35,45	

День 2-ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			каля ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каши: полбяная молочная с маслом сливочным	140/3			3,76	6,13	22,96	162,00		ТТК №1Д
Крупа полбяная		18	18						
Молоко		75	75						
вода		48	48						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Каша с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	Дожк 2016
Каша-порошок		2	2						
Сахар		6	6						
Молоко		110	110						
Вода		80	80						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,23	5,69	12,92	115,67	0,04	№3 об дожк 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	364			10,66	15,00	41,86	336,49	1,47	
2-ой ЗАВТРАК									
Сок	125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	
Итого:	125			1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	
ОБЕД									
Салат из картофеля с соевыми огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56	2,41	№23 об дожк 2016
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, с куриными фрикадельками, со сметаной	150/10/7			2,66	5,26	7,69	94,08	6,43	№88, об дожк 2016
цыпленок - бройлеры с/м или фарш куриный		17,56	11,4						
Лук репчатый		11,97	11,4						
Яйцо		1,2	1						
Вода для фарша		0,96	0,8						
соль иодированная		1	1						
		0,1	0,1						

	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		0,5	0,5						
	Бульон		120	120,0						
	Сметана		7,0	7,0						
	Томатная паста		0,8	0,8						
Фрикадельки куриные в молочном соусе		40/20			5,99	7,13	5,16	109,04	0,47	№ 305 сб доиск 2016
	цыпленок - бройлеры с/м или фарш куриный		45,6	29,3						
	Хлеб пшеничный		30,8	29,3						
	Хлеб пшеничный		7,3	7,3						
	Вода		9,0	9,0						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	Масса полуфабриката			46,0						
	Масло растительное		0,6	0,6						
	Соус молочный:			20,0						
	Молоко		10,0	10,0						
	Масло сливочное		1,0	1,0						
	Мука пшеничная		1,0	1,0						
	Вода		10,0	10,0						
	Сахар		0,2	0,2						
	соль иодированная		0,2	0,2						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№ 219 Сб доиск 2016
	макаронные изделия		38,5	38,5						
	вода		231,0	231,0						
	соль иодированная		0,45	0,45						
	масло сливочное		3,0	3,0						
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	11,00	46,05	0,68	2017
	яблоки свежие		27,4	24						
	сахар		5	5						
	вода		153	153						
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	134, Дели +
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		144, Дели +
Итого:		585			17,26	18,89	74,58	544,41	9,99	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	2016
	кисломолочный напиток		155	150						
Булочка дорожная		35			2,37	2,94	14,75	112,35		доиск 2016
	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			39,90						
	для крошки:									
	мука пшеничная		0,84	0,84						
	масло сливочное		0,70	0,70						
	масса крошки			1,40						
	смазки изделий		0,70	0,70						
Итого:		185			6,72	6,69	21,05	188,35	0,45	
УЖИН										
Запеканка творожная с повидлом		100/30			10,92	12,11	47,10	345,50	1,83	№ 251 сб доиск 2016
	Творог		92,9	91,1						
	крупа манная		6	6						
	Яйцо		4,8	4						
	Сахар		8	8						
	Сметана		4	4						
	Масло сливочное		4	4,0						
	Сухари панировочные		4	4						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	повидло		30,6	30						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	Дели 2016
	чай вейвовый		0,8	0,8						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Итого:		290			11,02	12,13	52,27	367,28	3,85	

наименование блюда и порции	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			калорийная ценность	Витамины С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
масса кукурузная молочная с маслом сливочным	140/4			5,32	5,60	35,51	213,96	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 монококом, сахаром	170/6			2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	№ 413 сб док 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 сб док Дели2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	350			9,97	12,10	58,43	382,87	1,92	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие(яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 док СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из припущенной моркови с яблоками	40			0,43	0,07	3,45	16,16	1,86	№39 сб док 2016
морковь		38,12	30,50						
яблоки свежие		11,40	10,00						
сахар		2,00	2,00						
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с мясом	150/10			6,10	3,54	9,97	103,78	3,50	СБ док 2016 №87
говядина б/к (лопатка)		16	16						
масса отварной говядины			10						
Картофель		40,00	30						
Горох колотый		12,15	12						
лук репчатый		7,2	6						
Морковь		9,6	7,5						
соль иодированная		0,5	0,5						
Масло растительное		3	3						
Бульон		105	105						
Плов из говядины	150			15,30	14,33	24,38	297,00	0,26	2017
говядина б/к (лопатка)		38,40	38,40						
масса отварной говядины			24,00						
масло сливочное		5,00	5,00						
Лук репчатый		8,93	7,50						
Морковь		12,50	10,00						
Крупа рисовая		32,00	32,00						
вода		65,00	65,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
масса гарнира			126,00						
Компот из урожая	150			0,33	0,02	10,83	44,85	0,00	№394 СБ док 2016
урок		15,30	15,00						
масса отварных сухофруктов			24,0						
Вода		152,00	152,00						
сахар		5,0	5,0						
Хлеб пшеничный	20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	134, Дели +
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		144, Дели +
Итого:	555			25,99	18,53	72,33	578,09	5,62	
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	2016
молоко		158	150						
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		136, Дели
печенье									
Итого:	170			5,99	7,44	29,92	200,50	1,95	
УЖИН									
Фрикадельки рыбные отварные	50			8,38	1,77	0,71	55,00	0,83	№279 сб док 2016
рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		51,30	37,50						
хлеб пшеничный		39,38	37,50						
яйцо		10,00	10,00						
масло сливочное		6,00	5,00						
соль иодированная		1,60	1,60						
		0,10	0,10						

шпатель с соусом	120			2,61	10,07	18,12	172,80	15,97	№144 сблж 2016
Картофель		146,30	110,00						
масло растительное		4,50	4,50						
Лук репчатый		7,20	6,00						
Морковь		10,63	8,50						
соль иодированная		0,34	0,34						
соус			20,00						
сметана		5,00	5,00						
Мука пшеничная		1,50	1,50						
вода		15,00	15,00						
соль иодированная		0,16	0,16						
Напиток из шпательника	150/5			0,5	0,2	12,23	52,5	75	2016
шпательник		15,3	15						
сахар		5	5						
вода		150	150						
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	134, Дели +
Итого:	345			13,01	12,20	40,91	327,30	91,80	
ВСЕГО:	1520			55,36	50,67	211,39	1535,76	111,29	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			кал	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Квал	С	
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			5,08	4,78	27,39	173,76	0,67	ТТК №10Д
Крупа ячневая		17,5	17,5						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,5	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:	369			9,91	11,57	48,19	323,13	2,00	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	сборника
Итого:	125			1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	30			0,89	1,56	1,88	25,08	3,60	№10 СБ дожк 2016
зеленый горошек к/с		48,10	28,80						
масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с пшениной крупой на курином бульоне, с мясом птицы	150/10			3,52	3,48	7,30	77,65	5,00	№86 сб дожк 2016
цыплята-бройлеры с/м		24,3	23,0						
масса отварной мякоти птицы			10,0						
крупка пшеничная		9	9						
картофель		60	45						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль иодированная		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 дожк 2016
цыплята - бройлеры с/м		73,14	69,0						
масса отварной мякоти птицы			30,0						
соус сметанный									2016
Вода или отвар		15,0	15,0						
сметана		5,0	5,0						
мука пшеничная		1,5	1,5						
соль иодированная		0,16	0,16						
масса соуса			20,0						
Картофель		87,2	65,6						

	Лук репчатый		7,2	6						
	Масло растительное		3	3						
	огурцы соленые		16,38	9						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	бульон		105,00	105,00						
	Сметана		5,00	5,00						
Залеканка картофельная с мясом птицы со сметанным соусом		130/20			9,93	8,14	23,31	206,57	19,35	№308 СБ докв 2016
	шпикета-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	124,5/120,4						
	масса отварного протертого картофеля			118,00						
	Лук репчатый		10,80	9,00						
	Масло растительное		1,60	1,60						
	масса приущенного лука			6,50						
	Масло сливочное		1,60	1,60						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	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						
Кисель		150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ГТК
	Кисель-концентрат		17,5	17,5						
	Сахар		5,0	5,0						
	вода		150,0	150,0						
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,20		144,Дели +
Итого:		536			16,32	15,75	63,79	475,62	30,19	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20	20	1,28	3,36	13,71	90,20		
Итого:		170			5,86	7,44	21,29	175,20	1,95	
УЖИН										
Эч-почмак с говядиной		75			9,90	11,20	43,00	310,72		сборник
	мука пшеничная		23,25	23,25						
	в том числе на подпыл		0,75	0,75						
	яйцо		2,34	1,95						
	масло сливочное		1,95	1,95						
	сахарный песок		0,75	0,75						
	молоко		9,40	9,40						
	дрожжи сухие		0,23	0,23						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса теста			37,50						
	фарш:									
	говядина б/к (лопатка)		17,00	17,00						
	картофель		29,30	22,00						
	Лук репчатый		7,80	6,50						
	Масло сливочное		3,40	3,40						
	соль		0,40	0,40						
	масса фарша			49,00						
	яйцо для смазки изделий		1,44	1,20						
	масло растительное для смазки листов		0,23	0,23						
	масса готового эч-почмака			75,00						
	масло растительное для смазки изделий		0,75	0,75						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	Дели2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Итого:		235			10,00	11,22	48,17	332,50	2,02	
ВСЕГО:		1411			41,54	46,37	166,49	1258,93	45,98	

2 недели

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			кал	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Итого: пищевые вещества									

День 6 - ый

	Крупа пшени		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	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 об дошк Дели2016
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		350			8,59	14,08	45,32	342,27	1,25	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок		125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	оборудовка
Итого:		125			1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	
ОБЕД										
Салат картофельный с морковью и кукурузой к/с		40			1,20	2,54	9,48	65,68	2,50	№39, об цк2017
	картофель		23,94	18,00						
	кукуруза к/с		16,70	10,00						
	морковь		12,50	10,00						
	Масло растительное		2,40	2,40						
	соль йодированная		0,20	0,20						
Суп из овощей на курином бульоне, с мясными фрикадельками, со сметаной		150/11/5			3,28	5,03	5,75	86,82	6,36	ТТК 535 23,12,2020
	говядина (жирное мясо б/к)		13,1	12,54						
	или фарш говяжий		12,54	12,54						
	Лук репчатый		1,32	1,1						
	Яйцо		1,06	0,88						
	Вода для фарша		1,1	1,1						
	соль иодированная		0,11	0,11						
	масса готовых фрикаделек			11						
	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		0,6	0,6						
	Вода		112,5	112,5						
	Сметана		5	5						
Ежики куриные в сметанно-томатном соусе		40/20			4,63	4,99	3,54	77,42	0,09	ТТК 748 от 03.10.2022
	цыплята - бройлеры с/м		39,10	25,40						
	или фарш куриный		26,67	25,40						
	вода		4,00	4,00						
	крупа гречневая		4,70	4,70						
	масса отварной рассыпчатой гречневой каши			10,00						
	Лук репчатый		14,40	12,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	масса припущенного лука			6,00						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	мука пшеничная		2,80	2,80						
	масса полуфабриката			48,00						
	соус сметанно- томатный:			20,00						
	сметана		5,00	5,00						
	мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
	томатная паста		0,80	0,80						
	соль йодированная		0,16	0,16						
Вермишель отварная		110			4,15	0,49	23,41	114,62		дошк.2016
	вермишель		38,5	38,5						
	вода		231	231						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	масло сливочное		1,7	1,7						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	17,34	73,33	0,54	2016
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб пшаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		144, Дели +

ПОЛДНИК		150		4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	2016	
кисломолочный напиток			155	150						
с сахаром		35			2,66	4,20	18,42	95,67	0,11	2017
Мука пшеничная			21	21						
Мука пшеничная на подпыл			0,75	0,75						
Сахарный песок			2,73	2,73						
масло сливочное			1	1						
Яйцо			2,04	1,7						
Дрожжи сухие			0,18	0,18						
Молоко			9,1	9,1						
Соль йодированная			0,2	0,2						
Вода			8,26	8,26						
Масса полуфабриката				41						
Яйцо (на смазку изделий)			1	0,84						
листов			0,7	0,7						
Итого:		185			7,01	7,95	24,72	171,67	0,56	
УЖИН										
Запеканка творожная с повидлом		100/30			10,92	12,11	47,10	345,50	1,83	№ 251 сб дошк 2016
Творог			92,9	91,1						
крупа манная			6	6						
Яйцо			4,8	4						
Сахар			8	8						
Сметана			4	4						
Масло сливочное			4	4,0						
Сухари панировочные			4	4						
соль йодированная			0,5	0,5						
повидло			30,6	30						
Напиток из шиповника		150/5			0,50	0,20	12,23	52,50	75	2016
шиповник			15,3	15						
сахар			5	5						
вода			150	150						
Итого:		285			11,42	12,31	59,33	398,00	76,83	
ВСЕГО:		1506			45,08	50,28	213,38	1467,11	90,63	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			калорийность	Витамин С	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/3			5,31	4,87	35,49	207,36	0,67	ТТК № 2Д	
Крупа кукурузная		18	18							
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	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016	
Кофейный напиток		2,5	2,5							
Сахар		6	6							
Молоко		90	90							
Вода		108	108							
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,915	4,355	12,92	98,5		№1 сб дошк Дели 2016	
Батон нарезной		2,5	2,5							
Масло сливочное		5	5							
Сыр порционный	10	10,2	10	2,63	2,66		34,33	0,07	шк 2017	
Итого:	369			12,71	14,29	54,40	382,87	1,91		
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 дошк СБ	
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
ОБЕД										
Салат из белокочанной и морской капусты	40			0,64	1,65	2,28	26,60	13,20	№22, сб дошк 2016	
капуста свежая		25	20,00							
масса пропаренной капусты			18,00							
яблоки		11,4	10,00							
капуста морская		1,74	1,74							
масса отварной морской капусты			10,80							
масло растительное		1,7	1,70							
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне с мясом	150/10			4,94	3,13	11,33	101,38	3,50	№91,289 сб дошк 2016	
говяжий б/к (лопатка)		16,0	16,0							

	Морковь		7,5	6						
	Лук репчатый		7,2	6						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	соль йодированная		0,5	0,5						
	бульон		112,5	112,5						
	клецки:			15						
	мука пшеничная		4,6	4,6						
	Масло сливочное		0,5	0,5						
	яйцо		1,6	1,32						
	вода		7,3	7,3						
	соль йодированная		0,1	0,1						
	масса теста			13,5						
	масса готовых клецек			15						
Гулши из отварной говядины		30/30			8,02	8,45	1,96	98,40	0,72	293 сб дощк 2016
	говядина (лопатка б/к)		42,00	42,00						
	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						
Пюре Картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	дощк 2016
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль йодированная		0,45	0,45						
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	11,00	46,05	0,68	дощк 2017
	яблоки свежие		27,40	24,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		153,00	153,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		144, Дели +
Итого:		565			18,47	17,61	56,78	451,53	32,63	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	150	155	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	дощк 2016
Кондитерское изделие	мармелад	10	10	10	1,09		15,28	83	0	198, Дели +
Итого:		160			5,44	3,75	21,28	158,00	1,05	
УЖИН										
Биточки рубленные из рыбы	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный	50	51,0	37,5	6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ГТК №3
	Крупа манная		1,30	1,3						
	яйцо		0,90	0,75						
	Лук репчатый		11,10	9,30						
	вода		7,00	7,0						
	соль йодированная		0,4	0,4						
	сахар		0,1	0,1						
	сухари панировочные		5,0	5,0						
	Масло растительное		1,3	1,3						
	Масса полуфабриката			59,0						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		110/2			5,78	2,89	25,93	150,33	0,44	№180, сб дощк 2016
	крупа гречневая		47,6	47,6						
	вода питьевая		71,0	71,0						
	соль йодированная		0,25	0,25						
	масл 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 сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	Дели 2016
	чай весовой		0,8	0,9						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150	150						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	134, Дели +
Итого:		347			13,88	6,99	50,74	319,87	2,62	
ВСЕГО:		1541			50,90	43,05	192,99	1359,27	48,21	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества	калорийность	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)				

	Молоко с 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 иодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	Дети 2016
	Какао-порошок		2	2						
	Сахар		6	6						
	Молоко		110	110						
	Вода		80	80						
✓	Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,23	5,69	12,92	115,67	0,04	№3, сб дошк 2016
	Батон нарезной		25	25						
	Сыр		5,1	5						
	Масло сливочное		5	5						
	Итого:	364			11,14	13,47	41,52	323,75	2,29	
	2 - ой ЗАВТРАК									
	Сок	125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	№386 дошк СБ
	Итого:	125			1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	
	ОБЕД									
✓	Икра морковная	30			0,6	0,03	6,17	27,36	1,66	11 К. 152 ОТ 26.07.2016
	морковь		31,30	25,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	томатная паста		4,00	4,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	сахарный песок		0,30	0,30						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с куриными	150/11/5			2,68	5,16	5,79	84,46	9,60	№73, сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		19,25	12,54						
	Лук репчатый		13,17	12,54						
	Яйцо		1,32	1,1						
	Вода для фарша		1,06	0,88						
	соль иодированная		1,1	1,1						
	масса готовых фрикаделек		0,11	0,11						
	Капуста свежая			11						
	Картофель		37,5	30						
	Морковь		23,94	18						
	Лук репчатый		7,5	6						
	Масло растительное		7,14	6						
	соль иодированная		3	3						
	вода		0,5	0,5						
	Сметана		120	120						
	Биточки "Домашние"	50			7,61	11,07	7,66	161,00	0,52 проработки от
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		60,68	39,4						
	морковь		41,4	39,4						
	Лук репчатый		11,75	9,4						
	соль иодированная		12,6	10,5						
	яйцо		0,4	0,4						
	Мука пшеничная		0,6	0,5						
	масло растительное		3,75	3,75						
			2	2						
	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/2			2,66	4,62	27,55	162,47		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		39,60	39,60						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Вода питьевая		240,00	240,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
✓	Компот из урюка	150			0,33	0,02	10,83	44,85	0,00	2016
	урюк		15,30	15,00						
	масса отварных сухофруктов			24,0						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		5,0	5,0						
	Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		144, Дети +
	Итого:	543			16,19	21,32	71,86	549,44	11,78	
	ПОЛДНИК									
	Молоко кипяченое (молоко)	150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	2016
	молоко		158	150						
	Кондитерское изделие печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		136, Дети
	Итого:	170			5,86	7,44	21,28	175,20	1,95	
	УЖИН									
	Омлет натуральный	130			9,07	12,11	34,96	256,67	0,22 дошк 2016

сахаром	масло сливочное	2	2							
	соль иодированная		0,3	0,3						
	масса готового омлета			130						
		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	дожк Дели
Хлеб пшеничный	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	134,Дели +
Итого:		310			11,02	12,33	52,28	335,50	0,24	
ВСЕГО:		1512			46,20	56,96	197,57	1451,90	18,76	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			кал	Витамин	Сборник
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	рецептур
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	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дожк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 сб дожк Дели2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			10,60	11,46	54,23	363,16	1,87	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 дожк СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Огурцы соленные порционно	30			0,94	2,66	1,16	32,33	1,67	№70 сб шк 2017
огурцы соленные		54,60	30,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	150/10			3,88	5,18	7,01	95,65	0,54	№94 сб дожк:2016
цыплята-бройлеры с/м		24,4	23,0						
масса отварной мякоти птицы			10,0						
Мука пшеничная		11,3	11,3						
Яйцо		3,6	3						
вода		2,1	2,1						
Соль		0,2	0,2						
Масса лапши			12						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		3	3						
Бульон		143	143						
Соль		0,5	0,5						
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		80,5	76						
масса готовой мякоти птицы			33						
картофель		144,7	108,8						
лук репчатый		11,3	9,4						
морковь		5,9	4,7						
Масло сливочное		3,8	3,8						
соль йодированная		0,60	0,6						
вода питьевая		18,8	18,8						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	17,34	73,33	0,54	2016
сухофрукты		12,75	12,5						
Сахар		5,00	5,0						
вода		152,0	152,0						
Хлеб ржаной	35	35,0	35,0	2,31	0,42	13,86	69,30		144,Дели +
Итого:	525			21,51	23,83	53,58	523,47	8,54	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	2016
кисломолочный напиток		152,00	150,00						
		30,00	30,00						
				1,20	3,26	13,70	90,70		136,Дели

		УЖИН			9,87	11,14	43,04	310,72	0,04	2017
с творогом			75							
		мука пшеничная		39,75	39,75					
		Яйцо куриное		2,52	2,10					
		Масло сливочное		1,80	1,80					
		вода питьевая		16,00	16,00					
		сахарный песок		2,10	2,10					
		дрожжи сухие		0,30	0,30					
		соль иодированная		0,60	0,60					
		мука пшеничная		1,80	1,80					
		творог		30,00	29,25					
		Яйцо куриное		1,62	1,35					
		сахарный песок		1,65	1,65					
		мука пшеничная		1,35	1,35					
		Яйцо куриное		1,8	1,5					
		Масло растительное		0,3	0,3					
		Масло растительное		0,3	0,3					
Чай с сахаром и лимоном			150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02
		чай весовой		0,8	0,8					
		Сахар		5	5					
		лимон		5,55	5					
		Вода		150	150					
Итого:			235			9,97	11,16	48,21	332,50	2,06
ВСЕГО:			1389			48,12	53,96	185,82	1432,33	22,92

День 10 - ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			калорийность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
				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	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	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 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 сб. док. Дели 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359,00			10,55	13,04	45,20	326,83	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	сборника
Итого:	125			1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	
ОБЕД									
Салат из свеклы с сыром	40			2,06	3,63	2,85	52,28	1,85	№32 сб. док. 2016
свекла		41,50	41,50						
масло растительное очищенной свеклы			32,40						
сыр		6,12	6,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	150/11/6			2,86	5,40	8,27	96,58	5,16	№82 сб. док. 2016
цельнозерновая - бройлеры с/м или фарш куриный		19,25	12,54						
или фарш куриный		13,17	12,54						
Лук репчатый		1,32	1,1						
яйцо		1,06	0,88						
вода		1,1	1,1						
соль иодированная		0,11	0,11						
масса полуфабриката			15,73						
масса готовых фрикаделек			11,00						
Картофель		66,5	50,0						
Крупа перловая		6	6						
Морковь		7,5	6,00						
Лук репчатый		3,57	3						
Масло растительное		2,00	2,00						
сметана		18,2	10						

рыбные с маслом рыб	50/2	6	6	6,12	5,33	7,37	102,20	0,16	№234 сб тк 2017
рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33						
соль иодированная		0,5	0,5						
хлеб пшеничный		9	9						
молоко		13,00	13,00						
сухари панировочные		5,00	5,00						
масса полуфабриката			58,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Макаронные изделия отварные с овощами	110			3,79	4,39	20,92	138,16	1,99	№205 сб шк 2017
макаронные изделия		30,00	30,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
морковь		16,25	13,00						
Лук репчатый		12,00	10,00						
томатная паста		3,00	3,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
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						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		144, Дели + 2012
Итого:	554			17,59	19,25	66,77	521,22	9,99	
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	2016
молоко		158	150						
Кондитерское изделие печенье	20	20	20	1,28	3,36	12,85	90,20		
Итого:	170			5,86	7,44	20,43	175,20	1,95	
УЖИН									
Капуста тушеная с мясом	150			11,39	5,94	9,72	143,61	21,43	ТТК 647 от 24.08.2022
говядина (котлетное мясо б/к)		39,20	37,50						
или фарш говяжий		39,50	37,50						
продукта			30,00						
капуста свежая		150,00	120,00						
вода питьевая		24,00	24,00						
масса тушеной капусты			95,30						
лук репчатый		9,75	8,20						
Масло растительное		5,00	5,00						
масса пассерованного лука			4,50						
мука пшеничная		3,00	3,00						
масса соуса			15,00						
вода		15,00	15,00						
морковь		1,25	1,00						
лук репчатый		0,36	0,30						
Масло растительное		0,20	0,20						
мука пшеничная		0,70	0,70						
масло сливочное		0,70	0,70						
томатная паста		0,90	0,90						
соль йодированная		0,15	0,15						
сахарный песок		0,15	0,15						
масса готового соуса			15,00						
масса тушеной капусты с мясом			150,00						
Напиток из шиповника	150/5			0,50	0,20	12,23	52,50	75,00	2016
шиповник		15,3	15						
сахар		5	5						
вода		150	150						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	134, Дели +
Итого:	325			13,41	6,30	31,79	243,11	96,43	
ВСЕГО:	1533,00			49,40	48,43	174,81	1334,36	112,71	
ИТОГО за 10 дней	14996,00			479,28	502,00	1948,35	14176,56	527,37	
Итого в среднем на 1 воспитанника в день	1499,60			47,93	50,20	194,84	1417,66	52,74	

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

учреждений, 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. Москва, выпуск 4.2003

Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.

вотанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

ра 1 категории упитанности ;

домохозяйственная птица охлажденная потрошенная

ов мороженая крупная или средняя потрошенная без головы

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

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

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

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