



**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 блюда продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Питательные вещества			Энергетиче- ская ценность	витамины	комментарии
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
Капша "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	14,35	90,54	1,17	№395Дели2010
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			8,79	9,78	41,62	279,58	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат припускешной из моркови с яблоками	40			0,42	0,07	3,41	15,96	1,75	№41 СБ допк. 2016
морковь		38,12	30,50						
яблоки		11,40	10,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками	150/10			3,49	2,86	10,47	88,11	5,05	№83 СБ допк 2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		17,5	11,4						
Лук репчатый		11,97	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
Яйцо		0,96	0,8						
Вода для фарша		1	1						
соль иодированная		0,1	0,1						
масса полуфабриката 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 рубленные из индейки	50			8,35	9,68	8,22	154,00	0,09	СБ допкшны №322, 2016
филе грудок индейки		36,5	36,5						
Хлеб пшеничный		9,3	9,3						
Вода		13,6	13,6						
соль иодированная		0,5	0,5						
яйцо		0,6	0,5						
Сухари панировочные		5	5						
масса полуфабриката			62,5						
масло растительное		1,70	1,70						
Капша гречневая вязкая с маслом сливочным	110/2			3,37	5,12	15,08	119,90		№ 303 сб тк 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	24,01	100	0,54	№394 СБ допк 2016
сухофрукты		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный	15	15,00	15,00	1,14	0,12	7,38	35	0	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	562,00			15,43	15,90	74,19	512,82	7,43	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)	150			4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 СБ допк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
Кондитерское изделие вафли	20	20,00	20,00	3,28	6,10	45,84	249,00		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:	170			5,99	9,85	51,84	324,00	1,05	
УЖИН									
Котлеты рыбные	50			6,10	3,88	7,33	89,00	0,16	№271 СБ допк 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	№ 339 СБ допк 2016
Картофель		136,80	102,60						

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	табл 6 стр 134,Дели + 2012	
Итого:	345,00			10,12	11,74	48,38	354,88	14,71		
ВСЕГО:	1536,00			40,73	47,66	225,83	1518,28	35,03		

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр.)	(в гр.)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная с маслом сливочным	140/3			3,76	6,13	22,96	162,00		ГТК №1Д
Крупа пшеничная		18	18						
Молоко		75	75						
вода		48	48						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010
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 допк2016
Баттон парезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	364			8,19	9,32	38,78	277,67	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 сб допк2016
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	№110,сбшк2004
цыплята - бройлеры с/м		17,56	11,4						
или фарш куриный		11,97	11,4						
Лук репчатый		1,2	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						
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 допк 2016
цыплята - бройлеры с/м		45,6	29,3						
или фарш куриный		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 допк 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 яблок	150			0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	342 сб шк 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	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	585			14,95	16,11	70,63	468,01	9,99	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)	150			4,35	3,75	6,30	76,50	0,45	№420 Сб допк 2016
Булочка дорожная	35			2,37	2,94	14,75	112,35		№453 сб допк2016
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						

	мука пшеничная		0,84	0,84						
	масло сливочное		0,70	0,70						
	масса крошки			1,40						
	масло растительное для смазки изделий		0,70	0,70						
Итого:		185			6,60	6,69	29,50	199,85	0,45	
УЖИН										
Запеканка творожная с ягодным соусом		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 папировочные		4	4						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	соус ягодный			30						
	кисель, концентрат		7,5	7,5						
	сахар		1,5	1,5						
	крахмал		1,35	1,35						
	вода		24	24						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№393 Дели2010
	чай весовой		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	
ВСЕГО:		1549,00			42,75	46,65	201,80	1380,81	18,26	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов	
		(в гр.)	(в гр.)	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Капша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/4			5,32	5,60	35,51	213,96	0,67	ТТК № 2Д	
		18	18							
		70	70							
		53	53							
		2	2							
		0,4	0,4							
		4	4							
Чай с молоком,сахаром	170/6			2,52	2,14	9,77	68,66	1,13	№ 413 сб.дошк 2016	
		0,45	0,45							
		6	6							
		82	80							
		90	90							
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010	
		25	25							
		5	5							
Итого:	350			8,76	9,85	42,62	293,66	1,80		
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ	
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с	40			1,15	2,48	3,22	39,72	3,72	№12 сб.дошк 2016	
		62,12	37,20							
		0,80	0,80							
		2,40	2,40							
Суп картофельный с пшениш крупой на мясном бульоне,с мясом	150/10			3,99	2,00	7,32	66,28	5,00	№86 сб.дошк 2016	
		16	16							
			10							
		9	9							
		60	45							
		7,5	6							
		7,14	6							
		1,5	1,5							
		0,5	0,5							
		105,0	105,0							
Щи из отварной говядины	150			15,30	14,33	24,38	297,00	0,26	№443 сбшк2004	
		38,40	38,40							
			24,00							
		5,00	5,00							
		8,93	7,50							
		12,50	10,00							
		32,00	32,00							
		65,00	65,00							
		0,50	0,50							
			126,00							
Паниток из свежемороженых фруктов	150			0,50	0,07	24,01	99,60	0,54	№392 Сб.дошк 2016	
		15,0	15,0							
		8,00	8,00							
		152,0	152,0							
Хлеб пшеничный	20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 144,Дели + 2012	
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30			
Итого:	555			15,41	17,04	68,77	509,88	9,52		
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	150			4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 Сб.дошк 2016	
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136,Дели + 2012	
Итого:	170			5,99	7,11	29,92	200,50	1,95		
УЖИН										
Фрикадельки рыбные отварные	50			8,38	1,77	0,71	55,00	0,83	№279 сб.дошк 2016	
		51,30	37,50							

Картофель тушеный с овощами в соусе	120	7,50	7,50	2,61	10,07	18,12	172,80	15,97	№144 сбик 2016
		146,30	110,00						
		4,50	4,50						
		7,20	6,00						
		10,63	8,50						
		0,34	0,34						
			20,00						
		5,00	5,00						
		1,50	1,50						
		15,00	15,00						
		0,16	0,16						
Напиток из пшеничника	150/5	15,3	15	0,5085	0,2085	15,57	66,15	75	№399 сб дожк 2016
		5	5						
		150	150						
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:	345			11,02	12,20	49,21	340,95	91,80	
ВСЕГО:	1520			41,58	46,60	200,32	1391,99	115,07	

День 4 - йй

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
							Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша ячменная молочная с маслом сливочным	140/3			5,08	4,78	27,39	173,76	0,67	ТТК №10Д
		17,5	17,5						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
		2,5	2,5						
		6	6						
		90	90						
		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	25/5/10			1,98	4,38	14,82	106,70	0,16	
		25	25						
		5	5						
		10	10						
Итого:	369			7,99	9,16	41,74	293,30	2,00	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	Согласно сборника
Итого:	125			1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	
ОБЕД									
Салат из свежих с яблоками	40			0,44	2,43	4,48	41,56	2,58	№36, сб дожк 2016
		42,24	33						
		7,98	7						
		2	2						
Суп картофельный с горохом на курином бульоне с мясом птицы	150/10			5,20	4,26	10,00	106,00	3,50	СБ дожк 2016 №87
		24,3	23,0						
			10,0						
		40,00	30						
		12,15	12						
		7,2	6						
		9,6	7,5						
		0,5	0,5						
		3	3						
		105	105						
Птица, тушеная в соусе с овощами	150			13,34	10,37	12,90	198,00	8,71	№319 СБ дожк 2016
		73,14	69,0						
			30,0						
		15,0	15,0						
		5,0	5,0						
		1,5	1,5						
		0,16	0,16						
			20,0						
		87,2	65,6						
		32,0	25,6						
		17,6	14,4						
		1,2	1,20						
		0,6	0,6						
			120,0						
Компот из изюма	150	15,3	15,0	0,26	0,06	22,39	91,65	0,00	№394 СБ дожк 2016
		152	152,0						
		5	5						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	535			15,42	17,12	68,11	506,51	14,79	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный (йогурт))	150	152,00	150,00	4,50	1,50	6,00	55,50	1,20	№420 СБ дожк 2016
Кондитерское изделие печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136,Дели +,2012
Итого:	170			5,99	6,78	31,70	201,20	1,20	
УЖИН									
Омлет натуральный с сыром	130			8,10	12,11	30,90	253,70	0,28	№229,сб дожк2016
		102	85						
		51	51						
		13,26	13						
		2,6	2,6						
		0,3	0,3						

	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		310			10,05	12,33	48,22	332,53	0,30	
ВСЕГО:		1509			41,44	47,78	200,40	1401,54	20,79	

День 5 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.) брутто	Кол - во (в гр.) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный с геркулесовой крупой	180			2,67	3,22	5,53	64,08	0,59	№101,сб дошк 2016
геркулес		11,00	11,00						
Сахар		1,40	1,40						
Молоко		126,00	126,00						
Вода		54,00	54,00						
Масло сливочное		1,80	1,80						
соль йодированная		0,80	0,80						
Какао с молоком	150/5			3,06	2,66	13,18	88,95	1,19	№397 Дели2010
Какао-порошок		1,7	1,7						
Сахар		5	5						
Молоко		90	90						
вода		67	67						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			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:	370			8,76	9,86	39,29	268,70	1,82	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из квашеной капусты	30			0,51	1,50	2,69	26,34	5,94	№47 сб дошк 2016
капуста квашеная		38,60	27,00						
масло растительное		1,50	1,50						
Сахар		1,50	1,50						
Рассолник домашний на курином бульоне с куриными фрикадельками, со сметаной	150/11/5			2,88	5,25	8,66	99,31	8,01	№81 сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		19,25	12,54						
Лук репчатый		13,17	12,54						
Лук репчатый		1,32	1,10						
Яйцо		1,06	0,88						
Вода для фарша		1,10	1,10						
соль йодированная		0,11	0,11						
масса готовых фрикаделек			11,00						
Картофель		59,85	45						
капуста свежая		15	12						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,2	6						
Масло растительное		3	3						
огурцы соленые		16,38	9						
соль йодированная		0,5	0,5						
бульон		105,00	105,00						
Сметана		5,00	5,00						
Запеканка картофельная с мясом птицы со сметанным соусом	130/20			9,93	8,14	23,31	206,57	19,35	№308 СБ дошк 2016
цыплята-бройлеры с/м или фарш куриный		52,36	34,00						
масло сливочное		35,70	34,00						
масса готового куриного фарша		2,40	2,40						
Картофель		165,60	144,29						
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 йодированная		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	22,65	92,70	0,83	№ 648, сб тк2004
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		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	536			15,42	15,93	73,15	504,12	34,13	
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	150			4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 СБ дошк 2016
молоко		158	150						
Кондитерское изделие	20	20	20	1,28	3,36	13,71	90,20		
печенье									
Итого:	170			5,99	6,70	28,92	199,60	1,95	
УЖИН									
Оч-пчмак с говядиной	75			9,90	11,20	43,00	310,72		Условно-сахарника рецептур блюд и
мука пшеничная в том числе на подпыл		23,25	23,25						
яйцо		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			27,50						

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						
масло растительное на смазку изделий		0,7	0,7						
Итого:		185		5,98	6,70	28,92	199,80	1,31	
УЖИН									
Запеканка творожная с ягодным соусом	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						
соус ягодный			30						
кисель концентрат		7,5	7,5						
сахар		1,5	1,5						
крахмал		1,35	1,35						
вода		24	24						
Напиток из пшеничника	150/5			0,51	0,21	15,57	66,15	75	№399 сб дошк 2016
пшеничник		15,3	15						
сахар		5	5						
вода		150	150						
Итого:		285		11,01	12,32	53,27	367,45	76,83	
ВСЕГО:		1496		41,78	47,26	209,19	1401,89	92,65	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр.)	(в гр.)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал		
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	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,915	4,355	12,92	98,5		№1 Дели2010
Батон пшеничный		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Сыр порционный	10	10,2	10	2,63	2,66		34,33	0,07	№15 сб тк2017
Итого:	369			8,16	9,84	42,62	293,69	1,91	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Капуста тушеная	40			0,82	1,47	3,16	30,80	6,83	№354 СБ дошк 2016
капуста свежая		57,50	46,00						
Масло растительное		1,40	1,40						
Морковь		1,00	0,80						
Лук репчатый		1,90	1,60						
мука пшеничная в/с		0,50	0,50						
соль йодированная		0,20	0,20						
сахарный песок		0,30	0,30						
томатная паста		0,96	0,96						
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
говядина б/к (лопатка)		16,0	16,0						
масса отварной говядины			10,0						
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	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						
Гуляш из отварной говядины	30/30			8,02	8,45	1,96	98,40	0,72	293 сб дошк 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	№ 339 СБ дошк 2016
Картофель		136,80	102,60						

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		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		565			15,40	17,01	67,57	495,63	26,25	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, ланиток ацидофильный/Йогурт)		150			4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 СБ, допжк 2016
Кисломолочный напиток ацидофильный/Йогурт			155	150						
Кондитерское изделие мармелад		13,5	13,5	13,5	1,47		20,63	112,05	0	табл 10 стр 198,Дели + 2012
Итого:		163,5			5,82	6,69	26,63	187,05	1,05	
УЖИН										
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			1,30	1,3						
Лук репчатый			0,90	0,75						
вода			11,10	9,30						
соль иодированная			7,00	7,0						
сахар			0,4	0,4						
сухари панировочные			0,1	0,1						
Масло растительное			5,0	5,0						
Масса полуфабриката			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, допжк 2016
крупа гречневая			47,6	47,6						
вода питьевая			71,0	71,0						
соль иодированная			0,25	0,25						
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 сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№393 Дели 2010
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	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		347			11,01	12,32	50,74	341,65	2,62	
ВСЕГО:		1544,5			40,79	46,26	197,35	1365,03	41,83	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
				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 иодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели 2010
Какао-порошок		2	2						
Сахар		6	6						
Молоко		110	110						
Вода		80	80						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			8,82	9,83	42,62	293,55	2,25	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	№386 СБ
Итого:	125			1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	
ОБЕД									
Винегрет с соевыми огурцами	40			0,56	4,02	2,92	50,04	3,85	№46, сб, допжк 2016
Картофель		13,76	10						
Свекла		10,2	8						
Морковь		7,56	6						
Огурцы соевые		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	150/11/5			2,68	5,16	5,79	84,46	9,60	№73, сб, допжк 2016
шпикета - 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	Акт проработки от 25.12.2018 №6569
шпикета - бройлеры с/м или фарш куриный		60,68	39,4						
морковь		41,4	39,4						
Лук репчатый		11,75	9,4						
		12,6	10,5						

масло растительное		2	2							
Рис отварной рассычатый 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 изюма		150			0,26	0,06	22,39	91,65	0,00	№394 СБ дошк 2016
изюм			15,30	15,00						
масса отварных сухофруктов				28,80						
Вода			152,00	152,00						
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:		553			15,26	16,23	72,51	513,50	13,97	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)		150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136,Дели +,2012
Итого:		170			5,98	7,11	29,01	199,50	1,95	
УЖИН										
Омлет натуральный		130			9,07	12,11	34,96	256,67	0,22	№229,сб дошк2016
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	№392 Дели2010
чай весовой			0,4	0,4						
Сахар			5	5						
Вода			150	150						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		310			11,02	12,33	52,28	335,50	0,24	
ВСЕГО:		1517			43,07	47,90	207,04	1410,05	20,91	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник
		(в гр.)	(в гр.)	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	170/6			2,52	2,14	9,77	68,66	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	25/5/5			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:	354			8,54	9,87	40,74	293,90	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из припущенной моркови с изюмом	40			0,50	0,05	8,91	38,12	1,61	ТТК №790 от 28.12.2022
морковь		42,50	34,00						
масса припущенной моркови			31,40						
изюм		4,00	4,00						
масса набухшего изюма			5,00						
сахар		2,00	2,00						
лимон		4,76	2,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне,с мясом птицы	150/10			3,88	5,18	7,01	95,65	0,54	№94 сб дошк2016
цыплята-бройлера 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 домашнему	150			13,89	15,51	14,21	252,86	5,79	ТТК 580/а от 24.06.2020
цыплята - бройлера 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 иодированная		0,60	0,6						

Хлеб ржаной	35	35,0	35,0	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:	535			14,89	16,74	68,00	514,41	8,48		
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)	150		152,00	150,00	4,50	1,50	6,00	55,50	1,20	№420 СБ допк 2016
Кондитерское изделие печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20			табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:	170			5,98	6,79	28,93	201,20	1,20		
УЖИН										
Ватрушка с творогом	75			9,87	11,14	43,04	310,72	0,04		№410,468 шк 2017
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		№393 Дели2010
чай ассовой		0,8	0,8							
Сахар		5	5							
лимон		5,55	5							
Вода		150	150							
Итого:	235			9,97	22,32	48,21	332,50	2,06		
ВСЕГО:	1394			39,78	56,12	195,68	1389,01	23,58		

День 10 - ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	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 иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359,00			8,64	8,99	40,64	276,20	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	Согласно сборника
Итого:	125			1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	
ОБЕД									
Салат из кукурузы к/с	40			1,15	2,48	3,22	39,72	3,72	№12 сб допк 2016
кукуруза к/с		62,12	37,20						
Сахар		0,80	0,80						
Масло растительное		2,40	2,40						
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	150/1/1/6			2,86	5,40	8,27	96,58	5,16	№82 сб допк2016
пыльца - бройлеры с/м или фарш куриный		19,25	12,54						
Лук репчатый		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						
огурцы соленые		18,2	10						
соль иодированная		0,5	0,5						
Бульон		114	114						
Сметана		6	6						
Котлеты рыбные с маслом сливочным	50/2			6,12	5,33	7,37	102,20	0,16	№234 сб шк 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						

	Сахар вода		5,00 150,00	5,00 150,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		554			14,37	17,26	73,07	498,94	11,86	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 Сб дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20	20	1,28	3,36	12,85	90,20		
Итого:		170			5,98	6,70	34,45	260,65	1,95	
УЖИН										
Капуста тушеная с мясом индейки		150			10,07	10,74	9,57	180,60	21,43	№204 Сб шк 2017 ТТК 647 от 24.08.2022
	филе грудок индейки		45,00	45,00						
	масса готовой индейки			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 индейкой			150,00						
Напиток из пшеничника		150/5			0,51	0,21	15,57	66,15	75,00	№399 сб дошк 2016
	пшеничник		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	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		325			11,01	11,27	48,23	340,75	96,43	
ВСЕГО:		1533,00			41,98	46,62	207,02	1444,54	114,58	
ИТОГО за 10 дней		15009,50			414,47	476,96	2044,00	14055,08	532,62	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., МогилянскийМ.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
 - 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., МогилянскийМ.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина I категории униташности ;
 - 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% отходов)
 - морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходов)
 - 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%