

Харламова Э.Р.



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)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
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 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 дошк Дели 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>359</b>			<b>8,99</b>	<b>11,69</b>	<b>42,29</b>	<b>296,73</b>	<b>1,84</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие(яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 дошк СБ
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови с сахаром	40			0,53	0,04	3,03	14,53		№42 дошк. СБ 2016
морковь		50,00	40,00						
сахар		0,40	0,40						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10			3,61	2,87	10,55	90,56	5,05	№103 СБ дошк 2016
говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		11,9	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
Яйцо		0,96	0,8						
Вода для фарша		1	1						
соль иодированная		0,1	0,1						
масса 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 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						
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			62						
Масло растительное		0,60	0,60						
Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	110/2			2,50	2,70	25,29	115,70		ТТК №3Д
Крупа ячневая		24	24						
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	№394 СБ дошк 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
<b>Итого:</b>		<b>562</b>			<b>19,01</b>	<b>15,57</b>	<b>85,66</b>	<b>532,85</b>	<b>6,19</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>									
Котлеты рыбные	рыба (минтай с/м ПБГ)	50	45,22	33	6,10	3,88	7,33	89,00	0,16	№271 СБ дошк 2016
	или фарш рыбный		34,65	33						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	хлеб пшеничный		9	9						
	молоко		12,60	12,60						
	сухари панировочные		5,00	5,00						
	масса полуфабриката			<b>58,00</b>						
	масло растительное		2,00	2,00						
Пюре Картофельное	Картофель	120	136,80	102,60	2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой	150/5/5	0,8	0,8	0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№412 сб дошк Дели 2016
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>350</b>			<b>10,17</b>	<b>7,90</b>	<b>38,69</b>	<b>267,58</b>	<b>16,71</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1371</b>			<b>38,57</b>	<b>35,56</b>	<b>176,44</b>	<b>1 144,17</b>	<b>34,74</b>	

**День 2- ой**

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3			3,76	6,13	22,96	162,00		ТТК №1Д
		18	18						
		75	75						
		48	48						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Какао 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 сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,23	5,69	12,92	115,67	0,04	№3 сб дошк 2016
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>364</b>			<b>10,66</b>	<b>15,00</b>	<b>41,86</b>	<b>336,49</b>	<b>1,47</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	155	150						
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,00</b>	<b>75,00</b>	<b>1,05</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из картофеля с соевыми огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56	2,41	№23 сб дошк 2016
		21,84	12,00						
		21,92	16,00						
		10,24	8,00						
		2,40	2,00						
		2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем, со сметаной	150/7			1,26	4,00	6,81	73,59	6,43	№88, сб дошк 2016
		15,0	12,0						
		15,96	12,0						
		7,5	6,0						
		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						
	Вода или бульон		120	120,0						
	Сметана		7,0	7,0						
	Томатная паста		0,8	0,8						
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе		40/20			4,98	5,17	5,89	90,00	0,30	ТТК 1001 от 10.06.2024
	цыплята - бройлеры с/м		40,0	26,0						
	хлеб пшеничный		6,0	6,0						
	Вода		8,0	8,0						
	Лук репчатый		9,6	8,0						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	Масса припущенного лука			6,0						
	Мука пшеничная		2,7	2,7						
	Масса полуфабриката			48,0						
	Масло растительное		2,0	2,0						
	масса готовых тефтелей			40,0						
	сметанно-томатный соус:			20,0						
	сметана		5,0	5,0						
	Мука пшеничная		1,5	1,5						
	вода		15,0	15,0						
	томатная паста		1,0	1,0						
	соль иодированная		0,2	0,2						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 Сб дошк 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	№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
<b>Итого:</b>		<b>575</b>			<b>14,85</b>	<b>15,67</b>	<b>74,43</b>	<b>504,88</b>	<b>9,82</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
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						
	крупя 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						
Сок		125	-125	125	0,63		12,62	52,77	2,50	Согласно сборника рецептур (дошкольн.) 2016г №418
<b>Итого:</b>		<b>255</b>			<b>11,55</b>	<b>12,11</b>	<b>59,72</b>	<b>398,27</b>	<b>4,33</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1344,00</b>			<b>41,40</b>	<b>46,53</b>	<b>182,02</b>	<b>1314,64</b>	<b>16,67</b>	

**День 3 - ий**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто (в гр)	нетто (в гр)	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/3			5,31	4,87	35,49	207,40	0,67	ТТК № 2Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						



Бутерброд с маслом сливочным	Вода		90	90							
		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50			№1 сб дошк Дели 2016
	Батон нарезной		25	25							
	Масло сливочное		5	5							
<b>Итого:</b>		<b>359</b>			<b>9,90</b>	<b>11,49</b>	<b>58,75</b>	<b>378,60</b>	<b>1,87</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>											
Фрукты свежие(яблоки)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		№386 дошк СБ
<b>Итого:</b>		<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>		
<b>ОБЕД</b>											
Салат из свежей капусты с морковью		40			0,56	2,03	3,61	34,96			№21 дошк. СБ 2016
	капуста свежая		46,25	37,00							
	Масса прогретой капусты			33,40							
	Морковь		5,00	4,00							
	Сахарный песок		0,70	0,70							
	Масло растительное		2,00	2,00							
	Соль йодированная		0,20	0,20							
Суп картофельный с горохом на бульоне из индейки		150			3,29	3,16	9,92	88,95	3,50		СБ дошк.2016 №87
	Картофель		40,00	30							
	Горох колотый		12,15	12							
	лук репчатый		7,2	6							
	Морковь		9,6	7,5							
	соль йодированная		0,5	0,5							
	Масло растительное		3	3							
	Бульон		105	105							
Плов из отварной индейки		150			12,71	7,85	26,80	229,00	4,08		№321 сб дошк 2016
	индейки филе б/к		33,60	33,60							
	масса отварного филе индейки			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 йодированная		0,50	0,50							
	масса гарнира			126,00							
Компот из урюка		150			0,33	0,02	10,83	44,85	0,00		№394 СБ дошк 2016
	Урюк		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		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
<b>Итого:</b>		<b>545</b>			<b>20,72</b>	<b>13,64</b>	<b>74,86</b>	<b>514,06</b>	<b>7,58</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>											
Фрикадельки рыбные отварные		50			8,38	1,77	0,71	55,00	0,83		№279 сб дошк 2016
	рыба (минтай с/м ПБГ)		51,30	37,50							
	или фарш рыбный		39,38	37,50							
	хлеб пшеничный		10,00	10,00							
	яйцо		6,00	5,00							
	масло сливочное		1,60	1,60							
	соль йодированная		0,10	0,10							
	вода питьевая		7,50	7,50							
	масса полуфабриката фрикаделек			60,00							
Картофель тушёный с овощами в соусе		120			2,61	10,07	18,12	172,80	15,97		№144 сб дошк 2016
	Картофель		146,30	110,00							
	масло растительное		4,50	4,50							
	Лук репчатый		7,20	6,00							
	Морковь		10,63	8,50							
	соль йодированная		0,34	0,34							
	соус			20,00							
	сметана		5,00	5,00							
	Мука пшеничная		1,50	1,50							
	вода		15,00	15,00							
	соль йодированная		0,16	0,16							
Напиток из шиповника		150/5			0,5	0,2	12,23	52,5	75		№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15							
	сахар		5	5							
	вода		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			13,01	12,20	40,91	327,30	91,80	
ВСЕГО:	1349			44,03	37,72	184,32	1266,96	111,25	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	Кккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			4,70	4,80	23,25	171,47	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						
<b>Итого:</b>	<b>369</b>			<b>9,53</b>	<b>11,59</b>	<b>44,06</b>	<b>320,84</b>	<b>2,00</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,30</b>	<b>76,00</b>	<b>0,45</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови с яблоками	40			0,42	0,07	3,41	15,96		№39 сб дошк 2016
морковь		37,80	30,00						
яблоки свежие		11,40	10,00						
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 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 дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		73,14	69,0						
масса отварной мякоти птицы			30,0						
соус сметанный :									№372 Сб дошк 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						
морковь		32,0	25,6						
Лук репчатый		17,6	14,4						
масло растительные		1,2	1,20						
соль иодированная		0,6	0,6						
масса овощей с соусом			120,0						
Напиток из изюма и яблок	150			0,15	0,08	14,87	51,09	0,00	ТТК
яблоки свежие		17,1	15,0						
изюм		7,65	7,5						
Вода		150	150,0						
сахар		4,5	4,5						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>525</b>			<b>17,40</b>	<b>12,56</b>	<b>52,30</b>	<b>385,80</b>	<b>13,66</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Омлет натуральный с сыром	130			8,10	12,11	30,90	253,70	0,28	№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						
Сок		125	125	125	0,63		12,62	52,77	2,50	Согласно Сборника рецептов (дошкольн.) 2012г №418 табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	
<b>Итого:</b>		<b>280</b>			<b>10,63</b>	<b>12,31</b>	<b>55,82</b>	<b>365,22</b>	<b>2,78</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1324</b>			<b>41,91</b>	<b>40,21</b>	<b>158,48</b>	<b>1147,86</b>	<b>18,89</b>	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
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						
Какао с молоком	150/5			3,06	2,66	4,99	48,86	1,19	№416 Дели 2016
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						
<b>Итого:</b>	<b>370</b>			<b>8,96</b>	<b>11,56</b>	<b>23,44</b>	<b>228,60</b>	<b>1,82</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие(яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 дошк СБ
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Винегрет овощной	40			0,56	4,02	2,92	50,04	3,85	№46 дошк 2016
картофель		13,76	10,00						
свекла		10,20	8,00						
морковь		7,56	6,00						
огурцы соленные		14,56	8,00						
лук репчатый		7,14	6,00						
масло растительное		2,40	2,40						
Рассольник домашний, с куриными фрикадельками, со сметаной	150/10/5			2,75	5,13	8,59	97,40	8,00	№81 сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		17,50	11,40						
Лук репчатый		1,20	1,00						
Яйцо		0,96	0,80						
вода		1,00	1,00						
соль иодированная		0,10	0,10						
масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
масса готовых фрикаделек			10,00						
Картофель		59,85	45						
капуста свежая		15	12						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,2	6						
Масло растительное		3	3						
огурцы соленные		16,38	9						
соль иодированная		0,5	0,5						
Вода или бульон		105,00	105,00						
Сметана		5,00	5,00						
Котлеты рубленные 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		62						
	Масло растительное	0,60	0,60						
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					
Кисель		150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83
	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	
Итого:		557			17,48	23,68	76,63	602,57	13,28
<b>ПОЛДНИК</b>									
Эч-почмак с мясным фаршем		75			9,90	11,20	43,00	310,72	
	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 (котлетное мясо б/к)		17,85	17,00					
	или фарш говяжий		17,85	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
	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:		1262			36,84	46,86	158,03	1210,68	27,12

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто (в гр)	нетто (в гр)	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			3,92	6,85	22,39	166,76	0,00	ТТК №6Д
		17,7	17,7						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 412 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 сб дошк Дели2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	359			8,51	13,47	45,65	337,96	1,20	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									

Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
(кефир, ряженка, катык) кисломолочный напиток		155	150						
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,30</b>	<b>76,00</b>	<b>0,45</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежей капусты с морковью	40			0,56	2,03	3,61	34,96		№21 дошк. Сб 2016
капуста свежая		46,25	37,00						
Масса прогретой капусты			33,40						
Морковь		5,00	4,00						
Сахарный песок		0,70	0,70						
Масло растительное		2,00	2,00						
Соль йодированная		0,20	0,20						
Суп из овощей, со сметаной	150/5			1,08	3,74	5,67	65,25	6,25	ТТК 535 23.12.2020
картофель		57,19	43						
капуста свежая		23,75	19						
морковь		9,4	7,5						
Лук репчатый		9,6	8						
Масло растительное		3	3						
соль йодированная		0,6	0,6						
Вода или бульон		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						
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 йодированная		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		№219 Сб дошк.2016
вермишель		38,5	38,5						
вода		231	231						
соль йодированная		0,3	0,3						
масло сливочное		1,7	1,7						
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
<b>Итого:</b>	<b>550</b>			<b>13,23</b>	<b>11,74</b>	<b>67,43</b>	<b>434,88</b>	<b>6,88</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
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 йодированная		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						
Сок	125	125	125	0,63		12,62	52,77	2,50	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418



Итого:	200			10,50	11,14	55,66	363,49	2,54	
ВСЕГО:	1259			36,59	40,10	175,04	1212,33	11,07	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			каля ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/3			5,31	4,87	35,49	207,40	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		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 сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,23	5,69	12,92	115,67	0,04	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>364</b>			<b>11,39</b>	<b>12,96</b>	<b>54,40</b>	<b>365,74</b>	<b>1,88</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие(яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 дошк СБ
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	40			0,57	2,44	3,34	37,56		№34, сб дошк2016
Свекла		48,64	38,00						
масло растительное		2,4	2,40						
Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки	150			4,94	3,13	11,33	101,38	3,50	№91,289 сб дошк 2016
картофель		66,6	50						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,2	6						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль иодированная		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 индейки	30/30			10,16	6,05	2,04	102,33	1,64	293 сб дошк 2016
филе индейки с/м		42,00	42,00						
соль йодированная		0,30	0,30						
масса отварного филе индейки			30,00						
морковь		13,13	10,50						
Лук репчатый		6,36	5,30						
томатная паста		0,90	0,90						
масло растительное		2,00	2,00						
вода		22,50	22,50						
мука пшеничная		1,50	1,50						
соль йодированная		0,15	0,15						
Пюре Картофельное	120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
Картофель		136,80	102,60						
Молоко		18,96	18,00						
Масло сливочное		4,20	4,20						
соль иодированная		0,45	0,45						
Компот из свежих яблок	150			0,12	0,12	11,00	46,05	0,68	342 сб шк 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		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>555</b>			<b>20,55</b>	<b>16,00</b>	<b>57,92</b>	<b>466,42</b>	<b>20,35</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									

Расстегай с рыбой	100			11,50	9,50	25,00	220,00	0,15	ТТК
мука пшеничная		50,0	50,0						
мука пшеничная на подпыл		2,0	2,0						
Сахар		2,50	2,5						
Масло сливочное		2,50	2,50						
соль йодированная		0,50	0,50						
дрожжи сухие		0,20	0,2						
вода		21,5	21,5						
Масса теста			75,0						
рыба (минтай с/м ПБГ)		57,0	41,0						
или фарш рыбный		43,05	41,0						
масса готовой рыбы			33,6						
Лук репчатый		6,0	5,0						
Масса пассированного лука			2,5						
Мука пшеничная		0,4	0,4						
масло сливочное		4,0	4,0						
соль йодированная		0,50	0,50						
Масса фарша рыбного			40,0						
Масса полуфабриката листов		0,4	0,4						
Напиток из шиповника	150/5			0,5	0,2	12,23	52,5	75	№399 сб дошк 2016
шиповник		15,3	15						
сахар		5	5						
вода		150	150						
<b>Итого:</b>	<b>255</b>			<b>12,00</b>	<b>9,70</b>	<b>37,23</b>	<b>272,50</b>	<b>75,15</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1274</b>			<b>44,34</b>	<b>39,07</b>	<b>159,34</b>	<b>1151,66</b>	<b>107,38</b>	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д
Крупа манная		18,00	18,00						
Молоко		123,00	123,00						
Сахар		2,00	2,00						
соль йодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дели2016
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 сб дошк Дели2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>359</b>			<b>9,83</b>	<b>12,14</b>	<b>41,52</b>	<b>306,59</b>	<b>2,25</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,30</b>	<b>76,00</b>	<b>0,45</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови с яблоками	40			0,42	0,07	3,41	15,96		№39 сб дошк 2016
морковь		37,80	30,00						
яблоки свежие		11,40	10,00						
Сахар		0,40	0,40						
Щи со свежей капустой с картофелем, со сметаной	150/5			1,19	3,72	4,92	61,95	9,49	№73 сб дошк 2016
Капуста свежая		37,5	30						
Картофель		23,94	18						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		3	3						
соль йодированная		0,5	0,5						
вода или бульон		120	120						
Сметана		5	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		60,68	39,4						
морковь		11,75	9,4						
Лук репчатый		12,6	10,5						

	соль иодированная		0,4	0,4						
	яйцо		0,6	0,5						
	Мука пшеничная		3,75	3,75						
	масло растительное		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	№394 СБ дошк 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		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>542</b>			<b>14,52</b>	<b>19,92</b>	<b>68,23</b>	<b>515,53</b>	<b>10,01</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Омлет натуральный		130			9,07	12,11	34,96	256,67	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						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Сок		125	125	125	0,63		12,62	52,77	2,50	Согласно сборника рецептов (пшеничный)
Кондитерское изделие	печенье	40	40,00	40,00	2,56	6,72	27,40	180,40		
<b>Итого:</b>		<b>320</b>			<b>14,16</b>	<b>19,03</b>	<b>87,28</b>	<b>548,59</b>	<b>2,72</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1371</b>			<b>42,85</b>	<b>54,84</b>	<b>203,33</b>	<b>1446,71</b>	<b>15,43</b>	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Кава пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 412 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 сб дошк Дели 2016
		25	25						
		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>359</b>			<b>10,60</b>	<b>11,46</b>	<b>54,23</b>	<b>363,16</b>	<b>1,87</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие (яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 дошк СБ
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежей капусты с морковью	40			0,56	2,03	3,61	34,96		№21 дошк СБ 2016
		46,25	37,00						
			33,40						
		5,00	4,00						
		0,70	0,70						
		2,00	2,00						
		0,20	0,20						
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
		24,4	23,0						
			10,0						
		11,3	11,3						
		3,6	3						
		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	№394 СБ дошж 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		+ 2012
<b>Итого:</b>		<b>525</b>			<b>21,13</b>	<b>23,20</b>	<b>56,03</b>	<b>526,10</b>	<b>6,87</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Вак блины с рисом и мясом		75			5,85	8,63	23,85	195,53		Согласно сборника рецептов Бюджет
	Мука пшеничная в/с		24,80	24,80						
	Мука пшеничная в/с		0,80	0,80						
	Яйцо куриное		2,52	2,10						
	Масло сливочное		2,10	2,10						
	Сахарный песок		0,80	0,80						
	Молоко		10,00	10,00						
	Дрожжи сухие		0,24	0,24						
	Соль йодированная		0,32	0,32						
	масса теста			40,00						
	говядина (котлетное мясо б/к)		23,50	22,50						
	или фарш говяжий		23,50	22,50						
	Крупа рисовая		4,80	4,80						
	масса сваренного риса до полуготовности			12,00						
	Лук репчатый		6,24	5,20						
	Масло сливочное		6,00	6,00						
	Соль йодированная		0,40	0,40						
	выход фарша			40,00						
	Яйцо куриное		0,96	0,80						
	Масло сливочное		0,80	0,80						
	Масло растительное		0,20	0,20						
Чай с сахаром		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	Дели 2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
<b>Итого:</b>		<b>230</b>			<b>5,90</b>	<b>8,65</b>	<b>28,87</b>	<b>215,61</b>	<b>0,02</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1214</b>			<b>38,04</b>	<b>43,71</b>	<b>148,93</b>	<b>1151,87</b>	<b>18,76</b>	

**День 10 - ый**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			какая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
		18	18						
		123	123						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
		2,5	2,5						
		6	6						
		90	90						
		108	108						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,23	5,69	12,92	115,67	0,04	№3 сб дошж 2016
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						

<b>Итого:</b>	<b>364</b>			<b>11,87</b>	<b>14,37</b>	<b>45,20</b>	<b>344,00</b>	<b>1,88</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок	125	125	125	0,63		12,62	52,77	2,50	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418
<b>Итого:</b>	<b>125</b>			<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>12,62</b>	<b>52,77</b>	<b>2,50</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	40			0,57	2,44	3,34	37,56		№34, сб дошк2016
Свекла		48,64	38,00						
масло растительное		2,4	2,40						
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	150/10/5			2,70	5,13	8,16	93,05	5,15	№82 сб дошк2016
цыплята - бройлеры с/м		17,50	11,40						
Лук репчатый		1,20	1,00						
Яйцо		0,96	0,80						
вода		1,00	1,00						
соль иодированная		0,10	0,10						
масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
масса готовых фрикаделек			10,00						
Картофель		66,50	50,00						
Крупа перловая		6,00	6,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		3,57	3,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
огурцы соленые		18,20	10,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
Вода или бульон		114,00	114,00						
Сметана		6,00	6,00						
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 ПБГ) или фарш рыбный		45,22	33						
соль иодированная		34,65	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		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>552</b>			<b>15,94</b>	<b>17,79</b>	<b>67,15</b>	<b>502,97</b>	<b>8,13</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Каша вязкая гречневая с мясом и овощами	150			8,38	9,22	20,92	201,38	0,88	ТТК
говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		39,00	37,50						
масса готового мясного фарша		39,00	37,50						
масса готового мясного фарша			30,00						
крупа гречневая		26,30	26,30						
вода питьевая		84,00	84,00						
соль йодированная		0,30	0,30						
масса каши			105,00						
морковь		15,00	12,00						
лук репчатый		18,00	15,00						
масло сливочное		1,50	1,50						
масса пассерованных овощей			15,00						
масса каши с овощами			120,00						
Напиток из шиповника	150/5			0,50	0,20	12,23	52,50	75,00	№399 сб дошк 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	+ 2012
<b>Итого:</b>	<b>325</b>			<b>10,40</b>	<b>9,58</b>	<b>42,99</b>	<b>300,88</b>	<b>75,88</b>	

ВСЕГО:	1366,00			38,83	41,74	167,95	1200,62	88,39	
ИТОГО за 10 дней	13134,00			403,40	426,35	1713,89	12247,51	449,70	
Итого в среднем на 1 воспитанника в день	1313,40			40,34	42,63	171,39	1224,75	44,97	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДООУ
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 (ДООУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
  - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
  - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
  - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
  - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
  - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
  - 1.6 Сборник рецептов на 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 I 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 соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
  - сметана с массовой долей жира 15%
  - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%