



**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)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	витамины С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
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	14,35	90,54	1,17	№395 Дели 2010
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2010
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 из моркови с яблоками	40			0,42	0,07	3,41	15,96	1,75	№39,сб дошк 2016
морковь		37,50	30,00						
яблоки		11,40	10,00						
сахар		0,40	0,40						
Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками	150/10			3,49	2,86	10,47	88,11	5,05	№83 СБ дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		17,5	11,4						
Лук репчатый		11,97	11,4						
Яйцо		1,19	1						
Вода для фарша		0,96	0,8						
соль иодированная		1	1						
масса полуфабриката фрикаделек		0,1	0,1						
масса готовых фрикаделек			14,3						
вермишель			10						
Картофель		6	6						
Морковь		60,00	45,00						
Лук репчатый		7,50	6,00						
Масло растительное		7,14	6,00						
соль иодированная		1,50	1,50						
Вода		0,50	0,50						
Вода		105,00	105,00						
Котлеты рубленые из индейки	50			8,35	9,68	8,22	154,00	0,09	СБ дошкольн. №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						
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	24,01	100	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
Итого:		562,00			15,21	15,90	71,62	477,57	7,43	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)		150			4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 СБ дошк 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 дошк 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 дошк 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	№392 Дели2010
	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			40,52	47,66	223,26	1483,03	35,03	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Витамин	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
ЗАВТРАК										
Каша 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							
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 дошк2016	
	Батон нарезной	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 солеными огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56	2,41	№23 сб дошк2016	
	огурцы соленые	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 или фарш куриный	17,56	11,4							
	Лук репчатый	11,97	11,4							
	Яйцо	1,2	1							
		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 дошк 2016
	цыплята - 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 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 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:		586			14,95	16,23	74,60	470,45	9,99	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык напиток ацидофильный йогурт)		150			4,35	3,75	6,30	76,50	0,45	№420 Сб дошк 2016
	кисломолочный напиток		155	150						
Булочка дорожная		35			2,37	2,94	14,75	112,35		№453 сб дошк2016
	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						
	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 панировочные		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:		1550,00			42,75	46,77	205,77	1383,25	18,26	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/4			5,32	5,60	35,51	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 2010
		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 свежей капусты	40			1,038	2,95	1,2932	35,92	6,92	№21 сб дошк 2010
		45,00	36,00						
		2,00	2,00						
		2,00	2,00						
		0,20	0,20						
Суп картофельный с пшенной 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						
Плов 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						
Напиток 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	2012

Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дел 2012
Итого:		555			15,42	16,98	73,38	498,80	12,72	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 Сб дошк 201
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136, Дел +, 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 201
	рыба (минтай с/м БГ)		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 иодированная		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 сбшк 2016
	Картофель		146,30	110,00						
	масло растительное		4,50	4,50						
	Лук репчатый		7,20	6,00						
	Морковь		10,63	8,50						
	соль иодированная		0,34	0,34						
	соус			20,00						
	сметана		5,00	5,00						
	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
	соль иодированная		0,16	0,16						
Напиток из шиповника		150/5			0,5085	0,2085	15,57	66,15	75	№399 сб дошк 201
	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, Дел 2012
Итого:		345			11,02	12,20	49,21	340,95	91,80	
ВСЕГО:		1520			41,59	46,55	204,93	1380,91	118,27	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша ячневая 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	рецептур (дошконт)
Итого:	125			1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	
ОБЕД									
Салат из свеклы с яблоками	40			0,44	2,43	4,48	41,56	2,58	№36, сб дошк20
		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 дошк.2016 №87
		24,3	23,0						
			10,0						
		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							
Птица, тушеная в соусе с овощами		150			13,34	10,37	12,90	198,00	8,71	№319 СБ дошк 20	
	цыплята - бройлеры с/м		73,14	69,0							
	масса отварной мякоти птицы			30,0						№372 СБ дошк 20	
	соус сметанный :										
	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							
Компот из изюма		150			0,26	0,06	22,39	91,65	0,00	№394 СБ дошк 20	
	изюм		15,3	15,0							
	масса отварных сухофруктов			28,8							
	Вода		152	152,0							
	сахар		5	5							
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дел 2012	
Итого:		535			15,35	17,27	68,11	506,51	14,79		
ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)		150			4,50	1,50	6,00	55,50	1,20	№420 СБ дошк 201	
	кисломолочный напиток		152,00	150,00						табл 6 стр 136, Дел +, 2012	
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20			
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 дошк 2016	
	яйцо		102	85							
	молоко		51	51							
	сыр		13,26	13							
	масло сливочное		2,6	2,6							
	соль иодированная		0,3	0,3							
	масса готового омлета			130							
Чай с сахаром		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№392 Дели 2010	
	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, Дел 2012	
Итого:		310			10,05	12,33	48,22	332,53	0,30		
ВСЕГО:		1509			41,37	47,93	200,40	1401,54	20,79		

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетиче	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	ская ценность	С	
ЗАВТРАК									
Суп молочный с геркулесовой крупой	180			2,67	3,22	5,53	64,08	0,59	№101, сб дошк 2016
		11,00	11,00						
		1,40	1,40						
		126,00	126,00						
		54,00	54,00						
		1,80	1,80						
		0,80	0,80						
Какао с молоком	150/5			3,06	2,66	13,18	88,95	1,19	№397 Дели 2010
		1,7	1,7						
		5	5						
		90	90						
		67	67						
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						

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 моркови с сахаром		40			0,49	0,04	4,59	32,68	1,34	№42 СБ дошк 2
	морковь		47,50	38,40						
	сахар		2,00	2,00						
Рассольник домашний на курином бульоне с куриными фрикадельками, со сметаной		150/11/5			2,88	5,25	8,66	99,31	8,01	№81 сбдошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		19,25	12,54						
			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		150/20			9,93	8,14	23,31	206,57	19,35	№308 СБ дошк 20
	цыплята-бройлеры с/м или фарш куриный		52,36	34,00						
			35,70	34,00						
	масло сливочное		2,40	2,40						
	масса готового куриного фарша			26,00						
	Картофель		165,60	4						
	масса отварного протертого картофеля			118,00						
	Лук репчатый		10,80	9,00						
	Масло растительное		1,60	1,60						
	масса припущенного лука			6,50						
	Масло сливочное		1,60	1,60						
	соль 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 шк2004
	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, Дел 2012
Итого:		546			15,29	15,98	74,05	510,46	29,53	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)		150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 СБ дошк 20
Кондитерское изделие	печенье	20	20	20	1,28	3,36	13,71	90,20		
Итого:		170			5,99	6,70	28,92	199,60	1,95	
УЖИН										
Эч-почмак с говядиной		75			9,90	11,20	43,00	310,72		рецептур блонд и кулинарных издел
	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	№393 Дели2010
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Итого:		235			10,00	11,22	48,21	332,50	2,02	
ВСЕГО:		1421			40,44	44,16	200,27	1358,26	45,32	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/4			3,94	7,57	22,40	173,36	0,00	ТТК №6Д
		17,7	17,7						
		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 20
		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			8,38	9,85	42,09	271,86	1,13	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	рецептур (дошконт)
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	3,30	№10 СБ дошк 2010
		48,1	28,8						
		1,5	1,5						
Суп из овощей на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	150/11/5			2,57	5,19	6,54	87,76	6,36	ТТК 535 23,12,202
		19,25	12,54						
		12,54	12,54						
		1,32	1,1						
		1,06	0,88						
		1,1	1,1						
		0,11	0,11						
			11						
		57,19	43						
		23,75	19						
		9,4	7,5						
		9,6	8						
		3	3						
		0,6	0,6						
		112,5	112,5						
		5	5						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	40/20			5,81	6,29	4,59	98,42	0,68	ТТК 698 от 09.04.2
		39,1	25,4						
		26,7	25,4						
		4	4						
		3,4	3,4						
			10						
		8,64	7,2						
		1,2	1,2						
			6						
		0,2	0,2						
		2,8	2,8						
			48						
			20						

Вермишель отварная	сметана	5	5							№219 Сб дошк.201	
	мука пшеничная	1,5	1,5								
	вода	15	15								
	томатная паста	0,8	0,8								
	соль йодированная	0,16	0,16								
	Итого:	110			4,15	0,49	23,41	114,62			
Напиток из сухофруктов	вермишель	38,5	38,5							0,54 №394 Сб дошк 201	
	вода	231	231								
	соль йодированная	0,3	0,3								
	масло сливочное	1,7	1,7								
	Итого:	150			0,50	0,07	24,01	99,60			
Хлеб ржаной	сухофрукты	12,75	12,50							табл 6 стр 144, Дел 2012	
	Сахар	5,00	5,00								
	вода	152,00	152,00								
Итого:	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30				
ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, кагык, напиток ацидофильный /йогурт)		150			2,10	2,50	10,50	72,50	1,20	№420 Сб дошк 201	
	кисломолочный напиток		155	150							
Булочка с сахаром		35			2,66	4,20	18,42	95,67	0,11	№442 СБ шк 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) листов		1	0,84							
	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 201	
	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 шиповника		150/5			0,51	0,21	15,57	66,15	75	№399 сб дошк 201	
	шиповник		15,3	15							
	сахар		5	5							
	вода		150	150							
Итого:	285			11,01	12,32	53,27	367,45	76,83			
ВСЕГО:	1496			42,78	47,82	209,19	1401,89	92,65			

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов	
		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							
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 нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
Сыр порционно	сыр	10	10,2	10	2,63	2,66		34,33	0,07	№15 сб шк2017
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										
Салат из квашенной капусты		30			0,51	1,50	2,54	25,71	5,94	№10 СБ дошк 2016
	капуста квашеная		34,32	24,00						
	лук репчатый		3,60	3,00						
	сахарный песок		1,50	1,50						
	Масло растительное		1,50	1,50						
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 2
	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 201
	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	20,91	85,95	0,67	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
Итого:		555			15,29	17,26	67,95	490,54	25,36	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный, йогурт)	кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
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 рубленые 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 йодированная		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						
				59,0						

Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	110/2			5,78	2,89	25,93	150,33	0,44	№180, сб дошк201
крупя 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 Дели2010
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, Дел 2012
Итого:	347			11,01	12,32	50,74	341,65	2,62	
ВСЕГО:	1534,5			40,68	46,51	197,74	1359,94	40,94	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д
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 Дели2010
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 Дели2010
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 солеными огурцами	40			0,56	4,02	2,92	50,04	3,85	№46, сб дошк 2016
Картофель		13,76	10						
Свекла		10,2	8						
Морковь		7,56	6						
Огурцы соленые		14,56	8						
Масло растительное		2,4	2,4						
Лук репчатый		7,14	6,00						
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной	150/11/5			2,68	5,16	5,79	84,46	9,60	№73, сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		19,25	12,54						
или фарш куриный		13,17	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						
Капуста свежая		37,5	30						
Картофель		23,94	18						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		3	3						
соль иодированная		0,5	0,5						
вода		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						
или фарш куриный		41,4	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 изюма		150			0,26	0,06	22,39	91,65	0,00		№394 СБ дошк 2017
	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, Дел 2012
Итого:		553			15,26	16,71	74,37	477,23	13,97		
ПОЛДНИК											
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95		№419 СБ дошк 2017
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20			табл 6 стр 136, Дел +, 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 дошк 2016
	яйцо		84	70							
	молоко		65	65							
	масса омлетной смеси			135							
	масло сливочное		2	2							
	соль иодированная		0,3	0,3							
	масса готового омлета			130							
Чай с сахаром	чай весовой	150/5	0,4	0,4	0,05	0,02	5,02	20,08	0,02		№392 Дели 2010
	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	48,38	208,91	1373,78	20,91		

День 9-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	
ЗАВТРАК									
Каша 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	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 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						
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 моркови с изюмом	40			0,50	0,05	8,91	38,12	1,61	№43 сб дошк 2016
		42,50	34,40						
		4,00	4,00						
		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 дошк20
	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	24,01	99,60	0,54	№394 Сб дошк 201
	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
Итого:		535			14,89	16,05	68,00	513,50	8,48	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)		150			4,50	1,50	6,00	55,50	1,20	№420 СБ дошк 201
	кисломолочный напиток		152,00	150,00						
Кондитерское изделие		20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136, Ддел +, 2012
	печенье									
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 201
	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						
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	150						
Итого:		235			9,97	22,32	48,21	332,50	2,06	
ВСЕГО:		1394			39,78	55,43	195,68	1388,10	23,58	

День 10 - 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 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						

	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						
	индейкой			150,00						
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	15,57	66,15	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	табл 6 стр 134.Дели 2012
Итого:		325			11,01	11,27	48,23	340,75	96,43	
ВСЕГО:		1533,00			42,98	45,05	207,02	1444,54	114,37	
ИТОГО за 10 дней		15010,50			415,95	476,26	2053,17	13975,26	530,12	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6 Сборник рецептов на 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%