

Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 12 - часовым пребыванием от 1 года до 3 лет



День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	Вит. С	
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,67	ТТК №7Д
Крупа рисовая		10	10						
Крупа пшеничная		7,5	7,5						
Молоко		75	75						
Вода		48	48						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Делн 2016
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 сб дошк Делн2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			8,99	11,69	42,29	296,73	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие(яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 дошк СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Икра морковная	30			0,6	0,03	6,17	27,36		ТТК
морковь		31,30	25,00						
лук репчатый		6,00	5,00						
томатная паста		4,00	4,00						
масло растительное		1,50	1,50						
сахарный песок		0,30	0,30						
соль иодированная		0,30	0,30						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10			3,61	2,87	10,55	90,56	5,05	№103 СБ дошк 2016
говядина (котлетное мясо б/к)		17,9	11,4						
или фарш говяжий		11,97	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
Яйцо		0,96	0,8						
Вода для фарша		1	1						
соль иодированная		0,1	0,1						
масса полуфабриката 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						
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	110/20			8,88	9,20	18,73	179,73	0,500	№314 сб дошк 2016
капуста свежая		83,4	66						
говядина (котлетное мясо б/к)		43,85	42						
или фарш говяжий		42	42						
крупа рисовая		5,5	5,5						
масса отварного риса			15,6						
лук репчатый		10,71	9						
масло растительное		2,75	2,75						
масса припущенного лука			9						
яйцо		5,4	4,5						
соль йодированная		0,55	0,55						
масса полуфабриката			127						

соус сметанно-томатный	масло растительное		0,90	0,90						
	мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
	сметана		5,00	5,00						
	томатная паста		0,80	0,80						
Напиток из сухофруктов	соль йодированная	150	0,20	0,20						
	сухофрукты		12,75	12,50	0,50	0,07	17,34	57	0,54	№394 СБ дошк 2016
	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:		520			17,03	12,71	74,01	458,95	6,09	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	150	155	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	3,28	6,10	45,84	249,00		табл 6 стр 136,Дели +,2012
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						
	или фарш рыбный		34,65	33						
	соль йодированная		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 йодированная		0,45	0,45						
Чай с сахаром		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410,411 сб дошк Дели2016
	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:		515			17,75	17,75	90,38	589,88	15,76	
ВСЕГО:		1494			44,18	42,55	216,48	1392,57	33,69	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
	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	5,99	58,83	1,43	№416 Дети2016
	Какао-порошок		2	2						
	Сахар		6	6						
	Молоко		110	110						
	Вода		80	80						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83		№3 сб дошк2016
	Батон нарезной		25	25						
	Сыр		10,2	10						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		369			11,98	16,34	41,86	353,66	1,43	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Сок		125	125	125	0,63		12,62	52,77	2,50	Согласно сборника рецептур (дошколки.) 2016г №418
Итого:		125			0,63	0,00	12,62	52,77	2,50	
	ОБЕД									
Салат из картофеля с солеными огурцами		40			0,49	3,14	3,58	44,56	2,41	№23 сб дошк2016
	огурцы соленные		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, со сметаной		150/7			1,26	4,00	6,81	73,59	6,43	№88,сб дошк2016
	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						
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						
	или фарш куриный		27,3	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
Итого:		575			14,85	15,67	74,43	504,88	9,82	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)		150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	№419 Сб дошк 2016
	молоко		158	150						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136,Дели +,2012
Запеканка творожная с повидлом		100/30			10,92	12,11	47,10	345,50	1,83	№ 251 сб дошк 2016
	Творог		92,9	91,1						
	крупа манная		6	6						
	Яйцо		4,8	4						
	Сахар		8	8						
	Сметана		4	4						
	Масло сливочное		4	4,0						
	Сухари панировочные		4	4						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	повидло		30,6	30						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№412 сб дошк Дели2016
	чай весовой		0,8	0,8						
	Сахар		5	5						

лимон		5,55	5						
Вода		150,0	150,0						
Итого:	460			16,88	19,57	73,55	542,48	5,80	
ВСЕГО:	1529,00			44,33	51,58	202,46	1453,79	19,55	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д
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						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 сб дошк Дели2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			8,83	11,22	45,88	320,46	2,02	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 дошк СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из квашеной капусты	30			0,51	1,50	2,54	25,71		акт проработки №10 от 15.06.2016
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 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 иодированная		0,5	0,5						
Масло растительное		3	3						
Бульон		105	105						
Плов из отварной индейки	150			6,92	5,95	34,32	217,98	4,08	№265 сбшк 2017
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 иодированная		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
Итого:	535			14,88	11,21	81,31	493,79	7,58	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
Булочка дорожная	35			2,37	2,94	14,75	112,35		№453 сб дошк 2016
Мука пшеничная		21,35	21,00						

	мука пшеничная на подпыл		0,70	0,70						
	Сахар		4,20	4,20						
	Масло сливочное		4,55	4,55						
	соль иодированная		0,21	0,21						
	дрожжи сухие		0,14	0,14						
	вода		10,70	10,70						
	масса полуфабриката			39,90						
	для крошки:									
	мука пшеничная		0,84	0,84						
	масло сливочное		0,70	0,70						
	масса крошки			1,40						
	масло растительное для									
	смазки изделий		0,70	0,70						
Фрикадельки рыбные отварные		50			8,38	1,77	0,71	55,00	0,83	№279 сб дошк 2016
	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 запеченный		120			3,26	7,07	25,31	182,40		№147 сб шк 2017
	Картофель		231,60	174,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масло растительное		5,00	5,00						
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:		530			20,38	15,89	69,14	525,25	76,28	
ВСЕГО:		1524			44,50	38,72	206,12	1386,50	95,88	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			5,08	4,78	27,39	173,76	0,67	ГТК №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	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
		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			9,91	11,57	48,19	323,13	2,00	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	125	125	125	0,63		12,62	52,77	2,50	Согласно сборника рецептур (дошколки) 2016г №418
Итого:	125			0,63	0,00	12,62	52,77	2,50	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	30			0,89	1,55	1,88	25,08		№10 сб дошк 2016
		48,10	28,50						
		1,50	1,50						
Суп картофельный с пшенной крупой	150			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№86 сб дошк 2016

	крупа пшеничная		9	9						
	картофель		60	45						
	Морковь		7,5	6						
	Лук репчатый		7,14	6						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Бульон		105,0	105,0						
Птица, тушенная в соусе с овощами		150			13,34	10,37	12,90	198,00	8,71	№319 С6 дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		73,14	69,0						
	масса отварной мякоти птицы			30,0						
	соус сметанный :									№372 С6 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 сухофруктов		150			0,50	0,07	17,34	73,33	0,54	№394 С6 дошк 2016
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		515			18,22	14,03	53,25	417,16	14,20	
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык) с сахаром	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 С6 дошк 2016
	кисломолочный напиток		155	150						
	сахарный песок		2	2						
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,28	№229,сб дошк2016
	яйцо		96	80						
	молоко		55	55						
	масса омлетной смеси			135						
	масло сливочное		2	2						
	соль иодированная		0,3	0,3						
Чай с сахаром		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410,411 сб дошк Дели2016
	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:		462			18,38	25,49	27,61	412,86	1,35	
ВСЕГО:		1471			47,14	51,09	141,67	1205,93	20,05	

День 5 - 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			
ЗАВТРАК									
Суп молочный с вермишелью	180			3,94	3,42	12,93	108,00		№100,сб дошк 2016
		14,40	14,40						
		1,00	1,00						
		126,00	126,00						
		54,00	54,00						
		1,80	1,80						
		0,70	0,70						
Какао с молоком	150/5			3,06	2,66	4,99	48,86	1,19	№416 Дели2016
		1,7	1,7						
		5	5						
		90	90						
		67	67						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83		№3 сб дошк2016
		25	25						

	Сыр		10,2	10						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		375			11,55	13,10	30,84	289,69	1,19	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие(яблоки)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 дошк СБ
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
	ОБЕД									
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 соленые		14,56	8,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		2,40	2,40						
Суп из овощей, с мясными фрикадельками, со сметаной		150/10/5			3,08	4,91	5,74	84,86		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 иодированная		0,5	0,5						
	Вода		112,5	112,5						
	говядина (котлетное мясо б/к)		11,9	11,4						
	или фарш говяжий		11,97	11,4						
	Лук репчатый		1,19	1						
	Яйцо		0,96	0,8						
	Вода для фарша		1	1						
	соль иодированная		0,1	0,1						
	масса полуфабrikата фрикаделек			14,3						
	масса готовых фрикаделек			10						
	Сметана		5	5						
Котлеты рубленые из говядины		50			8,42	9,35	8,22	150,76	0,600	ТТК от 25.01.2023
	говядина (котлетное мясо б/к)		36,57	35						
	или фарш говяжий		36,75	35						
	лук репчатый		10,4	8,75						
	Хлеб пшеничный		8,13	8,13						
	Вода		5,2	5,2						
	сухари панировочные		2,8	2,8						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	масса полуфабrikата			62						
	Масло растительное		0,60	0,60						
Каша гречневая рассыпчатый с овощами, с маслом сливочным		110/2			3,21	1,62	22,36	116,60		№180 сб дошк 2016
	Крупа гречневая		47,60	47,60						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	Вода питьевая		71,00	71,00						
	морковь		16,50	13,20						
	лук репчатый		2,00	1,70						
	масло сливочное		2,00	2,00						
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		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		557			18,03	20,50	66,08	527,51	5,13	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир,ряженка,катык)		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
	кисломолочный напиток		155	150						
Кондитерское изделие	мармелад	10	10	10	1,09		15,28	83	0	табл 10 стр 198,Дели + 2012
Элеш с птицей		75			8,18	10,50	16,73	183,75		Согласно сборника рецептур блюд и кулинарных изделий татарской кухни
	мука пшеничная		23,10	23,10						
	в том числе на подпыл		0,90	0,90						
	сахарный песок		0,60	0,60						
	масло сливочное		3,90	3,90						
	яйцо куриное		4,68	3,90						
	сметана		9,00	9,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						

	масса теста			39,00						
	цыплята - бройлеры с/м		41,58	27,00						
	картофель		25,94	19,50						
	Лук репчатый		5,04	4,20						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль		0,60	0,60						
	масса фарша			54,00						
	яйцо куриное для смазки изделия		0,90	0,90						
	масло растительное		0,15	0,15						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№412 сб дошк Дели2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Итого:		395			13,71	14,27	43,47	364,53	2,47	
ВСЕГО:		1427			43,69	48,26	150,20	1228,73	18,79	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		140/3			3,92	6,85	22,39	166,76	0,00	ТТК №6Д
	Крупа пшено		17,7	17,7						
	Молоко		70	70						
	Вода		53	53						
	Сахар		2	2						
	соль иодированная		0,4	0,4						
Чай с молоком, сахаром	Масло сливочное		3	3						№ 413 сб дошк 2016
		180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6	6						
	Молоко		92	90						
	Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 сб дошк Дели2016
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		359			8,51	13,47	45,65	337,96	1,20	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок		125	125	125	0,63		12,62	52,77	2,50	Согласно сборника рецептур (дошкольн.) 2016г №418
Итого:		125			0,63	0,00	12,62	52,77	2,50	
ОБЕД										
Икра кабачковая		30			0,27	1,41	1,78	20,88		№54 дошк. Сб 2016
	икра кабачковая		30,60	30,00						
Рассольник ленинградский со сметаной		150/5			1,34	3,80	7,37	72,45		№82 сб дошк 2016
	Картофель		66,50	50,00						
	Крупа перловая		6,00	6,00						
	Морковь		7,50	6,00						
	Лук репчатый		3,57	3,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	огурцы соленые		18,20	10,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Бульон		114,00	114,00						
	Сметана		5,00	5,00						
	Тефтели куриные (без риса) запеченные в сметанно-томатном соусе		40/20			4,98	5,17	5,89	90,00	
цыплята - бройлеры с/м			40,0	26,0						
или фарш куриный			27,3	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						
Вермишель отварная		110			4,15	0,49	23,41	114,62		№219 Сб дошк 2016
	вермишель		38,5	38,5						
	вода		231	231						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	масло сливочное		1,7	1,7						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	17,34	73,33	0,54	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		540			13,55	11,36	69,65	440,58	0,84	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	4,58	4,08	7,58	85,00	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
Сырники творожные с молоком сгущенным		100/20			20,18	17,90	22,92	334,00		№ 245 сб дошк 2016
	Творог		102	100						
	мука пшеничная		13	13						
	Яйцо		4,8	4						
	Сахар		5	5						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	Масло растительное		3	3,0						
	молоко сгущенное		20,4	20						
Напиток из шиповника		150/5			0,50	0,20	12,23	52,50	75	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Итого:		445			26,54	25,54	56,43	561,70	76,95	
ВСЕГО:		1469			49,22	50,37	184,35	1393,01	81,49	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			саяя ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
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	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
		2,5	2,5						
		6	6						
		90	90						
		108	108						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83		№3 сб дошк2016
		25	25						
		10,2	10						
		5	5						
Итого:	369			12,49	14,21	46,29	349,26	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие(яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 дошк СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	40			0,57	2,44	3,34	37,56		№34, сб дошк2016
		48,64	38,00						
		2,4	2,40						

Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки		150			2,13	2,75	11,28	86,55	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 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 индейки		30/30			10,16	6,05	2,04	102,23	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						
Пюре из бобовых и картофеля с маслом сливочным		120/3			7,43	3,56	22,43	150,60		№200 шк 2017
	горох колотый		35,70	35,00						
	картофель		51,10	38,40						
	молоко		19,20	18,00						
	соль		0,30	0,30						
	масло сливочное		3,00	3,00						
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
Итого:		558			22,72	15,34	63,95	492,29	5,82	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)		150			4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
	кисломолочный напиток		155	150						
Кондитерское изделие	пряники	35	35	35	4,2	2,065	26,25	128,1	0	табл 10 стр 202, Дели + 2012
Рыба, тушеная с овощами		40/20			5,85	2,97	2,28	63,00		№229 зак. 2017
	минтай ПБГ		68,5	50,0						
	вода питьевая		15,0	15,0						
	морковь		10,00	8,0						
	томатная паста		1,60	1,60						
	лук репчатый		4,80	4,00						
	масло растительное		2,00	2,0						
	соль		0,2	0,2						
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 йодированная		0,40	0,40						
	Вода питьевая		240,00	240,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№412 сб дошк Дели 2016
	чай весовой		0,8	0,9						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150	150						
Итого:		517			17,16	13,43	67,25	450,35	3,07	
ВСЕГО:		1544			52,76	43,38	187,29	1338,91	20,73	

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Каша манная молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	140/3								ТТК №4Д
	Крупа манная		18,00	18,00						
	Молоко		123,00	123,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
Какао с молоком	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00						№416 Дели2016
	Какао-порошок		2	2	3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	
	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						
Итого:		359			9,83	12,14	41,52	306,59	2,25	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок		125	125	125	0,63		12,62	52,77	2,50	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418
Итого:		125			0,63	0,00	12,62	52,77	2,50	
Салат из припущенной моркови с яблоками	ОБЕД	40								№39 сб дошк 2016
	морковь		38,12	30,50	0,43	0,07	3,45	16,16		
	яблоки свежие		11,40	10,00						
	Сахар		2,00	2,00						
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 иодированная		0,5	0,5						
	бульон		120	120						
	Сметана		5	5						
Биточки "Домашние"		50			7,61	11,07	7,66	161,00	0,52	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						
Каша перловая рассыпчатая с овощами и маслом сливочным		110/2			3,12	1,55	21,64	112,94		№180 сб школы. 2017
	крупка перловая		47,60	47,60						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	вода питьевая		71,00	71,00						
	Лук репчатый		2,00	1,70						
	морковь		16,50	13,20						
	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
Итого:		542			14,99	16,85	62,36	466,20	10,01	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	№419 СБ дошк 2016
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)		1	0,84						
	листов		0,7	0,7						
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 йодированная		0,3	0,3						
	масса готового омлета			130						
Чай с сахаром		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410,411 сб дошк Дели 2016
	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:		495			18,26	20,61	78,28	516,17	2,30	
ВСЕГО:		1521			43,70	49,59	194,78	1341,73	17,06	

День 9- 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			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ГТК №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	№ 413 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			10,60	11,46	54,23	363,16	1,87	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 дошк СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из квашеной капусты	30			0,51	1,50	2,54	25,71		акт проработки №10 от 15.06.2016
		34,32	24,00						
		3,60	3,00						
		1,50	1,50						
		1,50	1,50						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	150/10			3,88	5,18	7,01	95,65	0,54	№94 сб дошк2016
		24,4	23,0						
			10,0						
		11,3	11,3						
		3,6	3						
		2,1	2,1						
		0,2	0,2						
			12						
		7,5	6						
		7,14	6						
		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 С6 дошк 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		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		525			21,08	22,67	54,96	516,85	6,87	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 С6 дошк 2016
			155	150						ТТК №810 от 15.02.2023
Ватрушка королевская		130			15,98	9,50	50,58	350,13		
	посыпка низ			35,00						
	масло сливочное		9,00	9,00						
	мука пшеничная		17,00	17,00						
	сахарный песок		9,00	9,00						
	творожная начинка			95,00						
	творог		68,00	68,00						
	сахарный песок		13,50	13,50						
	Яйцо куриное		16,20	13,50						
	посыпка верх			14,20						
	масло сливочное		3,50	3,50						
	Мука пшеничная		7,2	7,2						
	сахарный песок		3,5	3,5						
	масса пф			144						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	Дели 2016
	чай весовой		0,8	0,8						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150	150						
Итого:		440			20,43	13,27	62,05	447,91	2,47	
ВСЕГО:		1424			52,52	47,80	181,04	1374,92	21,21	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			ская ценность	Витамин	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		18	18						
Молоко		123	123						
Сахар		2	2						
Соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	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	25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83		№3 сб дошк2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		10,2	10						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	369			13,19	15,71	45,20	361,16	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	125	125	125	0,63		12,62	52,77	2,50	Согласно сборника рецептур (дошкольн.) 2016г №418

Итого:		125			0,63	0,00	12,62	52,77	2,50	
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	ОБЕД	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 рисовой крупой, с мясными фрикадельками, со сметаной		150/10/5			2,55	2,95	8,06	72,05		№86 дошк. 2016
	картофель		59,85	45,00						
	крупa рисовая		3,00	3,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	вода питьевая		105,00	105,00						
	Соль йодированная		0,50	0,50						
	говядина (котлетное мясо б/к)		11,9	11,4						
	или фарш говяжий		11,97	11,4						
	Лук репчатый		1,19	1						
	Яйцо		0,96	0,8						
	Вода для фарша		1	1						
	соль йодированная		0,1	0,1						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,3						
	масса готовых фрикаделек			10						
	Сметана		5,00	5,00						
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 БГ)		45,22	33						
	или фарш рыбный		34,65	33						
	соль йодированная		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 йодированная		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	ГТК
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		552			15,79	15,61	67,04	481,97	2,98	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
Каша вязкая гречневая с мясом и овощами	кисломолочный напиток		155	150						
		150			8,38	9,22	20,92	201,38	0,88	ГТК
	говядина (котлетное мясо б/к)		39,00	37,50						
	или фарш говяжий		39,00	37,50						
	масло растительное		0,75	0,75						
	масса готового мясного фарша			30,00						
	крупa 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						табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого:		475			14,75	13,33	49,29	376,88	76,33	
ВСЕГО:		1521,00			44,35	44,65	174,15	1272,78	83,65	
ИТОГО за 10 дней		14924,00			466,40	468,00	1838,55	13388,88	412,10	
Итого в среднем на 1 воспитанника в день		1492,40			46,64	46,80	183,86	1338,89	41,21	

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%