

Утверждаю
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"
Харламова Э.Р.



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 порция	Кол - во (а гр)	Кол - во (а гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,67	ТТК М7Д
Крупа рисовая		10,00	10,00						
Крупа пшениная		7,50	7,50						
Молоко		75,00	75,00						
Вода		48,00	48,00						
Сахар		2,00	2,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дени 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 сб допк Дени 2016
Багет нарезной		25,00	25,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	359			8,99	11,69	42,29	296,73	1,84	
2-ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки)	100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 допк 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 допк 2016
говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		11,90	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
Яйцо		0,96	0,80						
Вода для фарша		1,00	1,00						
соль иодированная		0,10	0,10						
масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
масса готовых фрикаделек			10,00						
вермишель		6	6,00						
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 капустные со сметанно-томатным соусом	110/20			8,88	9,20	18,73	179,73	0,500	№314 сб допк 2016
капуста свежая		83,40	66,00						
говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		43,85	42,00						
крупа рисовая		5,50	5,50						
масса отварного риса			15,60						
лук репчатый		10,71	9,00						
масло растительное		2,75	2,75						

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		0,20	0,20						
	сухофрукты	150	12,75	12,50	0,50	0,07	17,34	57	0,54	№394 СБ доп.к 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,Доп.к + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Доп.к + 2012
Итого:		520			17,03	12,71	74,01	458,95	6,09	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 СБ доп.к 2016
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	3,28	6,10	45,84	249,00		табл 6 стр 136,Доп.к + 2012
Котлеты рыбные		50			6,10	3,88	7,33	89,00	0,16	№271 СБ доп.к 2016
	рыба (минтай с/м-5Г)		45,22	33,00						
	или фарш рыбный		34,65	33,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	хлеб пшеничный		9,00	9,00						
	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 доп.к 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 доп.к Доп.к 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Доп.к + 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	

[illegible]

	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 допик 2016
	Капуста свежая		15,00	12,00						
	Картофель		15,96	12,00						
	Морковь		7,50	6,00						
	Лук репчатый		7,14	6,00						
	Свекла		30,72	24,00						
	Сахар		1,80	1,80						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Бульон		120,00	120,00						
	Сметана		7,00	7,00						
	Томатная паста		0,80	0,80						
Тефтели куриные залеченные 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 или фарш куриный		40,00	26,00						
	хлеб пшеничный		27,30	26,00						
	хлеб пшеничный		6,00	6,00						
	Вода		8,00	8,00						
	Лук репчатый		9,60	8,00						
	Масло растительное		1,50	1,50						
	Масса припущенного лука			6,00						
	Мука пшеничная		2,70	2,70						
	Масса полуфабриката			48,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	масса готовых тефтелей			40,00						
	сметанно-томатный соус			20,00						
	сметана		5,00	5,00						
	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
	томатная паста		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,16	0,16						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 Сб допик 2016
	макаронные изделия		38,50	38,50						
	вода		231,00	231,00						
	соль йодированная		0,45	0,45						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	11,00	46,05	0,68	№342 сб допик 2017
	яблоки свежие		27,40	24,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		153,00	153,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Допик + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Допик + 2012
Итого:		575			14,85	15,67	74,43	504,88	9,82	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158,00	150,00	4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	№419 Сб допик 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136, Допик + 2012
Запеканка творожная с повидлом		100/30			10,92	12,11	47,10	345,50	1,83	№ 251 сб допик 2016
	Творог		92,90	91,10						
	крупа манная		6,00	6,00						
	Яйцо		4,80	4,00						
	Сахар		8,00	8,00						
	Сметана		4,00	4,00						
	Масло сливочное		4,00	4,00						
	Сухари панировочные		4,00	4,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	повидло		30,60	30,00						

лимон		5,55	5,00						
Вода		150,00	130,00						
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	Витамины	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	ГТК №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.дощ. 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		92,00	90,00						
Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 сб.дощ. Делю2016
Батон нарезной		25,00	25,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	359			8,83	11,22	45,88	320,46	2,02	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки)	100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 дощ. 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.дощ.2016 №87
Картофель		40,00	30,00						
Горох колотый		12,15	12,00						
лук репчатый		7,20	6,00						
Морковь		9,60	7,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло растительное		3,00	3,00						
Бульон		105,00	105,00						
Плов из отварной индейки	150			6,92	5,95	34,32	217,98	4,08	№365 сб.дощ. 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.дощ. 2016
урюк		13,30	15,00						
масса отварных сухофруктов			24,00						
Вода		152,00	152,00						
сахар		5,00	5,00						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Делю + 2012
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Делю + 2012
Итого:	535			14,88	11,21	81,31	493,79	7,58	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ.дощ. 2016

Фрикадельки рыбные отварные	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 для крошек			39,90						
	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						
		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						
Картофель запеченный	хлеб пшеничный		10,00	10,00						
	яйцо		6,00	5,00						
	масло сливочное		1,60	1,60						
	соль иодированная		0,10	0,10						
Напиток из шиповника	вода питьевая		7,50	7,50						
	масса полуфабриката фрикаделек			60,00						
	Картофель	120	231,60	174,00	3,26	7,07	25,31	182,40		№147 сб шк 2017
	соль иодированная		0,30	0,30						
Хлеб пшеничный	масло растительное		5,00	5,00						
	липовник	150/5	15,30	15,00	0,5	0,2	12,23	52,5	75	№399 сб дошк 2016
	сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Итого:		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, День 4 2012
ВСЕГО:		530			20,38	15,89	69,14	525,25	76,28	
		1524			44,30	38,72	206,12	1386,50	95,88	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол-во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	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
Крупа ячневая		17,50	17,50						
Молоко		70,00	70,00						
Вода		53,00	53,00						
Сахар		2,00	2,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дети 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	25/5/10			1,98	4,38	14,82	106,70	0,16	
Батон нарезной		25,00	25,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
повидло		10,00	10,00						
Итого:	369			9,91	11,57	48,19	323,13	2,00	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	125	125,00	125,00	0,63		12,62	52,77	2,50	Согласно сборнику рецептур (дошкол.) 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
зеленый горошек к/с		48,10	28,50						
масло растительное		1,50	1,50						

	крупя пшеничная		9,00	9,00						
	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						
	Бульон		105,00	105,00						
Птица, тушенная в соусе с овощами		150			13,34	10,37	12,90	198,00	8,71	№319 С6 доик 2016
	цыплята - бройлеры с/м		73,14	69,00						
	масса отварной мякоти птицы			30,00						
	соус сметанный									№372 С6 доик 2016
	Вода или отвар		15,00	15,00						
	сметана		5,00	5,00						
	мука пшеничная		1,50	1,50						
	соль иодированная		0,16	0,16						
	масса соуса			20,00						
	Картофель		87,20	65,60						
	морковь		32,00	25,60						
	Лук репчатый		17,60	14,40						
	масло растительное		1,20	1,20						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	масса овощей с соусом			120,00						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	17,34	73,33	0,54	№394 С6 доик 2016
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	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	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык) с сахаром		150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 С6 доик 2016
	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
	сахарный песок		2,00	2,00						
Булочка с сахаром		35			2,66	4,20	18,42	95,67	0,11	№442 СБ тк 2017
	Мука пшеничная		21,00	21,00						
	Мука пшеничная на подпыл		0,75	0,75						
	Сахарный песок		2,73	2,73						
	масло сливочное		1,00	1,00						
	Яйцо		2,04	1,70						
	Дрожжи сухие		0,18	0,18						
	Молоко		9,10	9,10						
	Соль йодированная		0,20	0,20						
	Вода		8,26	8,26						
	Масса полуфабриката			41,00						
	Яйцо (на смазку изделий)		1,00	0,84						
	Масло растительное на смазку листов		0,70	0,70						
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,28	№420, СБ доик 2016
	яйцо		96,00	80,00						
	молоко		55,00	55,00						
	масса омлетной смеси			135,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
Чай с сахаром		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410, 411 СБ доик Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		497			21,04	29,69	46,03	508,53	1,46	
ВСЕГО:		1506			49,80	35,29	160,09	1301,60	20,16	

День 5 - ый

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

Суп молочный с вермишелью	180			3,94	3,42	12,93	108,00		№100, сб допик 2016
макаронные изделия		14,40	14,40						
Сахар		1,00	1,00						
Молоко		126,00	126,00						
Вода		54,00	54,00						
Масло сливочное		1,80	1,80						
соль йодированная		0,70	0,70						
Какао с молоком	150/5			3,06	2,66	4,99	48,86	1,19	№416 Дюжик 2016
Какао-порошок		1,70	1,70						
Сахар		5,00	5,00						
Молоко		90,00	90,00						
вода		67,00	67,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83		№3 сб допик 2016
Батон нарезной		25,00	25,00						
Сыр		10,20	10,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	375			11,55	13,10	30,84	289,69	1,19	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие(яблоки)	100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 допик 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 допик 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	43,00						
капуста свежая		23,75	19,00						
морковь		9,40	7,50						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
Вода		112,50	112,50						
говядина (котлетное мясо б/к)		11,90	11,40						
или фарш говяжий		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
Яйцо		0,96	0,80						
Вода для фарша		1,00	1,00						
соль йодированная		0,10	0,10						
масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
масса готовых фрикаделек			10,00						
Сметана		5,00	5,00						
Котлеты рубленые из говядины	50			8,42	9,35	8,22	150,76	0,600	ТТК от 23.01.2023
говядина (котлетное мясо б/к)		36,57	35,00						
или фарш говяжий		36,75	35,00						
лук репчатый		10,40	8,75						
Хлеб пшеничный		8,13	8,13						
Вода		5,20	5,20						
сухари панировочные		2,80	2,80						
соль йодированная		0,40	0,40						
масса полуфабриката			62,00						
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 допик 2016
Крупа гречневая		47,60	47,60						
соль йодированная		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						

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 доп.к 2016
	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Кондитерское изделие	мармелад	10	10,00	10,00	1,09		15,28	83	0	табл 10 стр 198, Дем + 2012
Элеи с птицей		100			10,90	14,00	22,30	245,00		Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни
	мука пшеничная		30,80	30,80						
	в том числе на подпыл		1,20	1,20						
	сахарный песок		0,80	0,80						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	яйцо куриное		6,00	5,00						
	сметана		12,50	12,50						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса теста			52,00						
	цыплята - бройлеры с/м		51,60	36,00						
	картофель		34,58	26,00						
	Лук репчатый		7,20	6,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль		0,80	0,80						
	масса фарша			72,00						
	яйцо куриное для смазки изделия		1,20	1,00						
	масло растительное		0,20	0,20						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№412 сб доп.к Дем 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Итого:		420			16,44	17,77	49,05	425,78	2,47	
ВСЕГО:		1452			46,42	51,76	155,77	1289,98	18,79	

2 неделя

День 6 - 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	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			3,92	6,85	22,39	166,76	0,00	ТТК №6Д
Крупа пшениц		17,70	17,70						
Молоко		70,00	70,00						
Вода		53,00	53,00						
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	№ 412 сб доп.к 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		92,00	90,00						
Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 сб доп.к Дем.2016
Батон нарезной		25,00	25,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	359			8,51	13,47	45,65	337,96	1,20	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	125	125,00	125,00	0,63		12,62	52,77	2,50	Согласно сборнику рецептов (дополнения) 2016г №418
Итого:	125			0,63	0,00	12,62	52,77	2,50	
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						

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	0,30	ТК 1001 от 10.06.2024
цыплята - бройлеры с/м		40,00	26,00						
или фарш куриный		27,30	26,00						
хлеб пшеничный		6,00	6,00						
Вода		8,00	8,00						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
Масса припущенного лука			6,00						
Мука пшеничная		2,70	2,70						
Масса полуфабриката			48,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
масса готовых тефтелей			40,00						
сметанно-томатный соус			20,00						
сметана		5,00	5,00						
Мука пшеничная		1,50	1,50						
вода		15,00	15,00						
томатная паста		1,00	1,00						
соль иодированная		0,16	0,16						
Вермишель отварная	110			4,15	0,49	23,41	114,62		№219 Сб дошк.2016
вермишель		38,50	38,50						
вода		231,00	231,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
масло сливочное		1,70	1,70						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	17,34	73,33	0,54	№394 Сб дошк 2016
сухофрукты		12,75	12,30						
Сахар		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дешн + 2012
Итого:	540			13,88	9,98	74,04	447,06	0,84	
Молоко кипяченое (молоко)	150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	№419 Сб дошк 2016
молоко		158,00	150,00						
Кондитерское изделие Сырники творожные с молоком сгущенным	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136, Дешн + 2012
печенье									
Творог	100/20	102,00	100,00	20,18	17,90	22,92	334,00		№ 245 сб дошк 2016
мука пшеничная		13,00	13,00						
Яйцо		4,80	4,00						
Сахар		5,00	5,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
Масло растительное		3,00	3,00						
молоко сгущенное		20,40	20,00						
Напиток из шиповника	150/5			0,50	0,20	12,23	52,50	75	№399 сб дошк 2016
шиповник		15,30	15,00						
сахар		5,00	5,00						
вода		150,00	150,00						
Итого:	445			26,54	25,54	56,43	561,70	76,95	
ВСЕГО:	1469			49,55	48,99	188,74	1399,49	81,49	

День 7 - 6й

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол-во (в гр.)	Кол-во (в гр.)	Пищевые вещества			сояя ценность	Витамины	Сборник рецептов
		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	ТК №10Д

	соль йодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Деша 2016
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Вода		108,00	108,00						
		25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83		№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Сыр		10,20	10,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		369			12,49	14,21	46,29	349,26	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие(яблоки)		100	100,00	100,00	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 дошк 2016
	Свекла		48,64	38,00						
	масло растительное		2,40	2,40						
Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки		150			2,13	2,75	11,28	86,55	3,50	№91,249 сб дошк 2016
	картофель		66,60	50,00						
	Морковь		7,50	6,00						
	Лук репчатый		7,20	6,00						
	Масло растительное		1,50	1,50						
	соль йодированная		0,30	0,50						
	бульон		112,50	112,50						
	клецки:			15,00						
	мука пшеничная		4,60	4,60						
	Масло сливочное		0,50	0,50						
	айцо		1,60	1,32						
	вода		7,30	7,30						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса теста			13,50						
	масса готовых клецек			15,00						
Гуляш из отварной индейки		30/30			10,16	6,06	2,04	102,23	1,70	260 сб шк 2017
	филе индейки с/м		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						
	мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода		22,50	22,50						
	соль йодированная		0,15	0,15						
Каша перловая рассыпчатая с овощами и маслом сливочным		110/2			3,12	1,55	21,64	112,94		№180 сб шкшк. 2017
	крупа перловая		43,00	43,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	вода питьевая		71,00	71,00						
	масса рассыпчатой каши			100,00						
	Лук репчатый		2,00	1,70						
	морковь		16,50	13,20						
	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		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Деша + 2012
Итого:		547			18,41	13,34	63,16	454,63	5,88	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, хатык)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 СБ дошк 2016

	молоко		65,00	65,00						
	масса омлетной смеси			135,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масса готового омлета			130,00						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№412 об допк Дети2016
	чай лессовой		0,80	0,90						
	Сахар		5,00	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Хлеб пшеничный		20	30,00	30,00	1,52	0,16	9,84	47	0	табл 6 стр 134,Дети+ 2012
Итого:		495			19,24	18,11	82,22	528,55	3,29	
ВСЕГО:		1511			50,53	46,06	201,47	1379,45	21,01	

День 3 - ой

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						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дети2016
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 сб допк Дети2016
Батон нарезной		25,00	25,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	359			9,83	12,14	41,52	306,59	2,25	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	125	125,00	125,00	0,63		12,62	52,77	2,50	Согласно сборнику рецептов (молочная) 2016г №418
Итого:	125			0,63	0,00	12,62	52,77	2,50	
ОБЕД									
Салат из припущенной моркови с яблоками	40			0,43	0,07	3,45	16,16		№39 сб допк 2016
морковь		38,12	30,50						
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	№673, сб допк 2016
Капуста свежая		37,50	30,00						
Картофель		23,94	18,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
бульон		120,00	120,00						
Сметана		5,00	5,00						
Биточки "Домашние"	50			7,61	11,07	7,66	161,00	0,52	
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		60,68	39,40						
морковь		41,40	39,40						
Лук репчатый		11,75	9,40						
соль иодированная		12,60	10,50						
яйце		0,40	0,40						
Мука пшеничная		0,60	0,50						
масло растительное		3,75	3,75						
		2,00	2,00						
Гороховое пюре	110			9,96	2,48	25,64	163,90		№199 сб шк 2017
горох замороженный		56,10	55,00						

	урок		15,30	15,00						
	масса отварных сухофруктов			24,00						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		5,00	5,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144 Денис + 2012
Итого:		540			21,83	17,78	66,36	517,16	10,01	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	№419 СБ дошк 2016
Булочка с сахаром		35	158,00	150,00	2,66	4,20	18,42	95,67	0,11	№442 СБ шк 2017
	Мука пшеничная		21,00	21,00						
	Мука пшеничная на подпыл		0,75	0,75						
	Сахарный песок		2,73	2,73						
	масло сливочное		1,00	1,00						
	Яйцо		2,04	1,70						
	Дрожжи сухие		0,18	0,18						
	Молоко		9,10	9,10						
	Соль йодированная		0,20	0,20						
	Вода		8,26	8,26						
	Масса полуфабриката			41,00						
	Яйцо (на смазку изделий)		1,00	0,84						
	листов		0,70	0,70						
Рыба, тушеная с овощами		40/20			3,20	10,59	21,70	196,18		№229 школьн 2017
	минтай ЦБГ		69,10	51,00						
	вода питьевая		8,00	8,00						
	морковь		10,00	8,00						
	томатная паста		1,60	1,60						
	лук репчатый		4,80	4,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	соль		0,16	0,16						
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		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410,411 СБ дошк Денис 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134 Денис + 2012
Итого:		537			15,05	23,71	92,57	618,15	2,08	
ВСЕГО:		1561			47,33	53,62	213,07	1494,67	16,84	

День 9-ый

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 пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
Крупа пшеничная		18,00	18,00						
Молоко		70,00	70,00						
Вода		53,00	53,00						
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	№412 «Б дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		92,00	90,00						
Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 «Б дошк Денис 2016
Батон нарезной		25,00	25,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	359			10,60	11,46	54,23	363,16	1,87	

	Крупа геркулесовая		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						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Делт 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
	Батон нарезной	25/10/5	25,00	25,00	4,55	7,02	12,92	132,83		№3 сб дошк 2016
	Сыр		10,20	10,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		369			13,19	15,71	45,20	361,16	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок		125	125,00	125,00	0,63		12,62	52,77	2,50	Согласно сборнику рецептов (договор), 2016г №418
Итого:		125			0,63	0,00	12,62	52,77	2,50	
ОБЕД										
Салат из свеклы отварной с маслом растительным		40			0,57	2,44	3,34	37,56		№34, сб дошк 2016
Суп картофельный с рисовой крупой, с мясными фрикадельками, со сметаной	Свекла		48,64	38,00						
	масло растительное		2,40	2,40						
		150/10/5			2,55	2,95	8,06	72,05		№86 дошк. 2016
	картофель		59,85	45,00						
	крупа 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) или фарш говяжий		11,90	11,40						
	Лук репчатый		1,19	1,00						
	Яйцо		0,96	0,80						
	Вода для фарша		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,10	0,10						
Котлеты рыбные с маслом сливочным	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
	Сметана		5,00	5,00						
		50/2			6,12	5,33	7,37	102,20	0,16	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33,00						
	или фарш рыбный		34,65	33,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	хлеб пшеничный		9,00	9,00						
	молоко		13,00	13,00						
	сухари панировочные		5,00	5,00						
Макаронные изделия отварные с овощами	масса полуфабриката			58,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
		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						
Кисель	Масло растительное		4,00	4,00						
		150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
Хлеб ржаной	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Итого:		33	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Делт + 2012
		552			15,79	15,61	67,04	481,07	4,40	

Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб допк 2016
Булочка "Российская"	мука пшеничная	30	17,00	17,00	2,11	2,40	14,61	88,50	0,01	2017
	мука пшеничная на подпыл		0,50	0,50						
	сахар		5,00	5,00						
	сахар (для отделки)		1,00	1,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	молоко		2,50	2,50						
	яйцо		1,20	1,00						
	яйцо (для смазки)		0,90	0,75						
	дрожжи сухие		0,13	0,13						
	соль йодированная		0,17	0,17						
Каша вязкая гречневая с мясом и овощами	говядина (котлетное мясо б/к)	150	39,00	37,50	8,38	9,22	20,92	201,38	0,88	ТГК
	или фарш говяжий		39,00	37,50						
	масло растительное		0,75	0,75						
	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	шиповник	150/5	15,30	15,00	0,50	0,20	12,23	52,50	75,00	№399 сб допк 2016
	сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134 Допп + 2012
Итого:		505			16,86	15,73	63,90	465,38	76,33	
ВСЕГО:		1551			46,46	47,05	188,76	1361,28	83,65	
ИТОГО за 10 дней		15021			475,62	483,43	1914,02	13834,26	412,27	
Итого в среднем на 1 воспитанника в день		1502			47,56	48,34	191,40	1383,43	41,23	

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., Могилянский М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москва, выпуск 4, 2003
 - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд Кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6. Сборник рецептов на производство питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могилянский М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 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%