

Утверждено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"
Харламова Э.Р.



Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с массовым пребыванием от 1 до 3 лет
с аллергическими заболеваниями

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол-во (в гр.) брутто	Кол-во (в гр.) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды			
Каши "Дружба" на воде с маслом сливочным	140/3			2,19	3,17	19,25	110,33	0,67	ТТК №7Д
Крупа рисовая		10,00	10,00						
Крупа пшеничная		7,50	7,50						
Вода		123,00	123,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		3	3						
Чай (черный без сахара)	180			0,06	0,02	0,02	0,00	0,03	ТТК
чай черный весовой		0,45	0,45						
Вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		
Итого:	368			5,23	12,50	54,79	376,19	0,70	стр 144 табл 6 2012, Дели +
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки зеленые)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	30			0,89	1,55	1,88	25,08	3,30	№10 СБ дошк 2016
зеленый горошек к/с		48,1	28,8						
масло растительное		1,5	1,5						
Суп вермишелевый с картофелем с индейкой	150/10			3,97	5,15	7,83	99,60	3,14	№88,сб дошк 2016
филе грудок индейки		14,00	14,00						
Картофель		59,90	45,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
вермишель		6,00	6,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
Вода		114,00	114,00						
Голубцы ленивые со сметаной	140/10			11,60	12,54	22,56	230,30		№ 315 сб дошк 2016
капуста свежая		105,00	84,00						
говядина (котлетное мясо)		54,65	52,50						
или фарш говяжий		55,13	52,50						
крупа рисовая		7,00	7,00						
масса отварного риса			19,80						
Лук репчатый		16,80	14,00						
масло растительное		3,70	3,70						
масса припущенного лука			7,00						
соль		0,40	0,40						
масса полуфабриката			162,20						
масло растительное		1,00	1,00						
сметана		10,00	10,00						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	22,00	79,65	0,54	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		12,75	12,50						
вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной	30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,88	59,40		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	540								
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, йогурт)	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
Хлебцы ржаные	20	20,00	20,00	1,44	0,26	13,88	63,60		
Итого:	200			6,66	4,76	21,08	153,60	1,26	
УЖИН									
Котлеты рубленные из индейки	50/2			8,36	11,13	8,25	167,20	0,09	СБ дошкольн. №322, 2016
филе-грудок индейки		36,7	36,7						
Хлеб ржаной		14,3	14,3						
Вода		13,3	13,3						
соль иодированная		0,5	0,5						
масса полуфабриката			62,5						
масло растительное		1,7	1,7						
масло сливочное		2,00	2,00						
Пюре Картофельное	120			2,46	3,34	16,35	109,80	16,95	№ 339 СБ дошк 2016
Картофель		136,80	102,60						
вода питьевая		18,00	18,00						
Масло сливочное		4,20	4,20						
соль иодированная		0,45	0,45						
Чай (зеленый без сахара)	180			0,06	0,02	0,02	0,00	0,03	№ 392 Дели 2010
чай зеленый весовой		0,45	0,45						
Вода		180,00	180,00						

День 2-ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
ЗАВТРАК									
Каша полбяная на воде с маслом сливочным	140/3			1,73	3,90	19,58	120,16		ТТК №1Д
Крупа полбяная		18,00	18,00						
вода		123,00	123,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай (черный без сахара) с иномом	180/10			0,06	0,02	0,02	0,00	0,03	ТТК
чай черный весовой		0,45	0,45						
Вода		180,00	180,00						
изюм		10,20	10,00						
Хлеб ржаной	30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,88	59,40		стр 144 табл 6 2012, Дели +
Сыр порционно	10	10,20	10,00	2,63	2,66	0,00	34,33	0,07	
Итого:	373			6,40	6,94	31,48	213,89	-0,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) гипоаллергенный	125	125,00	125,00	1,99	2,40	10,63	68,00		Согласно сборника рецептур (дошколки) 2016г №418
Итого:	125			1,99	2,40	10,63	68,00	0,00	
ОБЕД									
Салат из картофеля с соевыми огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56	2,41	№23 сб дошк 2016
огурцы соевые		21,84	12,00						
картофель		21,92	16,00						
морковь		10,24	8,00						
лук репчатый		2,40	2,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем, на бульоне из индейки, с мясом индейки и со сметаной	150/107			2,37	4,93	7,43	88,86	6,52	№110, сб шк 2004
филе грудок индейки		14,00	14,00						
масса отварных грудок индейки			10						
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						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
Бульон		120,00	120,00						
Сметана		7,00	7,00						
Котлеты рубленные из говядины	50			5,74	7,64	6,54	128,00		СБ дошколки, №299, 2016
говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий		36,57	35						
Лук репчатый		36,75	35						
Хлеб ржаной		10,46	8,75						
Вода		10,7	10,7						
соль иодированная		10,5	10,5						
масса полуфабриката		0,4	0,4						
масло растительное			61,9						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110/2			4,17	1,94	23,43	127,82	0,00	№219 СБ дошк 2016
макаронные изделия		38,5	38,50						
вода		233,0	233,0						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		2,0	2,0						
Компот из свежих яблок (без сахара)	150			0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	№390 СБ дошк 2016
яблоки свежие		27,40	24,00						
вода		153,00	153,00						
Хлеб ржаной	30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,88	59,40		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	549			14,86	18,13	73,78	534,59	9,61	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	150			4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Булочка дорожная (без сахара)	50			3,39	4,90	18,16	141,56		ТТК 834 от 5.01.2022
Мука пшеничная		33,00	33,00						
мука пшеничная на подпыли		1,00	1,00						
Масло сливочное		8,00	8,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
дрожжи сухие		0,30	0,30						
вода		17,00	17,00						
масса полуфабриката для крошки			57,00						
мука пшеничная		1,20	1,20						

Итого:		200			7,74	8,65	24,16	216,56	1,05	
УЖИН										
Рагу из овощей с филе грудок индейки		30/120			9,70	15,15	10,34	219,00	15,30	ТТК 835 от 5.01.2023
	филе грудок индейки		42,00	42,00						
	Масло растительное		2,50	2,50						
	масса готового мясного фарша			30,00						
	картофель		74,48	56,00						
	морковь		24,00	19,20						
	масса запеченной моркови			17,60						
	Лук репчатый		19,20	16,00						
	масса припущенного лука			12,80						
	капуста свежая		17,00	13,60						
	масса припущенной капусты			12,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	Масло растительное		4,00	4,00						№366, сб дошк 2016
	соус:									
	вода		32,00	32,00						
	Масло сливочное		1,44	1,44						
	Мука пшеничная		1,44	1,44						
	Морковь		2,40	1,92						
	Лук репчатый		1,15	0,96						
	томатная паста		1,92	1,92						
	Масло сливочное		0,48	0,48						
	соль йодированная		0,32	0,32						
	масса соуса			32,00						
	масса рагу с филе грудок индейки			150,00						
Напиток из лимонника (без сахара)		180			0,61	0,25	6,74	55,44	90,00	№399 сб дошк 2016
	вода питьевая		180,00	180,00						
	лимонник		18,40	18,00						
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		370			12,95	15,88	32,92	353,64	105,30	
ВСЕГО:		1617			43,95	52,00	172,97	1386,68	116,06	

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 кукурузная на воде (без сахара) с маслом сливочным	140/4			3,28	3,84	30,20	168,74	0,67	ТТК №2Д
		18,00	18,00						
		123,00	123,00						
		0,40	0,40						
		4,00	4,00						
Чай (черный без сахара)	180			0,06	0,02	0,02	0,00	0,03	ТТК
		0,45	0,45						
		180,00	180,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		стр 144 табл 6 2012, Дели +
Итого:	369			6,32	4,40	48,04	257,84	0,70	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки зеленые)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
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 картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне, с мясом	150/10			3,52	1,94	7,31	63,81	4,99	№86 сб дошк 2016
		16	16						
			10						
		9,00	9,00						
		60,00	45,00						
		7,50	6,00						
		7,14	6,00						
		1,50	1,50						
		0,50	0,50						
		105,00	105,00						
Плов из отварной говядины	150			13,80	14,33	24,38	297,00	0,26	№443, сбшк.2004
		38,40	38,4						
			24,0						
		5,0	5,0						
		8,9	7,30						
		12,5	10,00						
		41,0	41,0						

хмпотная смесь зам. вода		15,30 152,00	15,00 152,00						
Хлеб ржаной	30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,88	59,40		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	520			20,31	18,20	68,12	525,57	5,79	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, йогурт)	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ допик 2016
Хлебцы ржаные	20	20,00	20,00	1,44	0,26	13,88	63,60		
Итого:	200			6,66	4,76	21,08	153,60	1,26	
УЖИН									
Фрикадельки из индейки отварные	60			7,39	3,72	3,96	78,75		№325 сб допик 2016
филе грудок индейки		45,00	45,00						
хлеб ржаной		11,00	11,00						
масло сливочное		1,70	1,70						
соль йодированная		0,40	0,40						
вода питьевая		13,00	13,00						
масса полуфабриката			68,60						
масло растительное		0,80	0,80						
Картофель тушеный с овощами в соусе	120	147,63	111,00	2,61	10,07	18,13	172,80	15,98	№144 сбик 2016
Картофель		4,00	4,00						
масло растительное		7,20	6,00						
Лук репчатый		10,75	8,60						
Морковь		0,30	0,30						
соль йодированная		21,00	21,00						№366, сб допик 2016
соус:		1,00	1,00						
вода		1,00	1,00						
Масло сливочное		1,63	1,30						
Мука пшеничная		0,84	0,70						
Морковь		3,25	3,25						
Лук репчатый		0,30	0,30						
томатная паста		0,20	0,20						
Масло сливочное		21,00	21,00						
соль йодированная		0,45	0,45	0,06	0,02	0,02	0,00	0,03	№ 392 Дели 2010
масса соуса		180,00	180,00						
Чай (зеленый без сахара)	180								
чай зеленый весовой									
Вода									
Хлеб ржаной	40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	400			12,70	14,29	37,95	330,75	16,01	
ВСЕГО:	1580			46,39	42,05	184,99	1314,76	33,76	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая на воде (без сахара) с маслом сливочным	140/3			3,06	3,03	22,86	128,54	0,67	ТТК №10Д
Крупа ячневая		17,5	17,5						
Вода		123	123						
соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Чай (черный без сахара) с урюком	180/15			0,06	0,02	0,02	0,00	0,03	ТТК
чай черный весовой		0,45	0,45						
Вода		180,00	180,00						
урюк		15,30	15,00						
Хлеб ржаной	30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,88	59,40		стр 144 табл 6 2012, Дели +
Сыр порционно	10	10,20	10,00	2,63	2,66	0,00	34,33	0,07	
Итого:	378			7,73	6,07	34,76	222,27	0,77	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) гипоаллергенный	125	125,00	125,00	1,99	2,40	10,63	68,00		Согласно сборнику рецептов (допиком.) 2016г №418
Итого:	125			1,99	2,40	10,63	68,00	0,00	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка ю/с	30			0,89	1,55	1,88	25,08		№10 сб допик 2016
зеленый горошек ю/с		48,10	28,50						
масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный гороховый на бульоне из индейки, с индейкой	150/10			5,41	4,92	9,95	113,45	3,49	№87, сб допик 2016
филе грудок индейки		14	14						
масса отварного филе грудок индейки			10						
Горох		12,24	12						
Картофель		39,9	30						
Морковь		9,37	7,50						
Лук репчатый		7,2	6,00						
Масло растительное		3	3						
соль йодированная		0,5	0,5						

	масса отварного филе грудок			30,0							
	соус:										№366 ,сб дошк 2016
	вода		15,00	15,00							
	Масло сливочное		0,75	0,75							
	Мука пшеничная		0,75	0,75							
	Морковь		1,13	0,90							
	Лук репчатый		0,60	0,50							
	томатная паста		2,28	2,28							
	Масло сливочное		0,23	0,23							
	соль йодированная		0,15	0,15							
	масса соуса			15,00							
	картофель		102,41	77,0							
	морковь		28,75	23,00							
	Лук репчатый		20,7	17,25							
	Масло растительное		1	1,0							
	соль йодированная		0,5	0,5							
	масса овощей			105,0							
Компот из изюма (без сахара)		150			0,26	0,06	17,44	71,70	0,00		№394 СБ дошк 2016
	изюм		15,3	15,0							
	масса отварных сухофруктов			24,0							
	Вода		152	152,0							
Хлеб ржаной		30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,88	59,40			табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		520			22,51	20,17	53,96	473,03	12,30		
ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,00	75,00	1,05		№420 СБ дошк 2016
			155,00	150,00							
Булочка дорожная (без сахара)		50			3,39	4,90	18,16	141,56			ТТК 834 от 5.01.2022
	Мука пшеничная		33,00	33,00							
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00							
	Масло сливочное		8,00	8,00							
	соль йодированная		0,30	0,30							
	дрожжи сухие		0,30	0,30							
	вода		17,00	17,00							
	масса полуфабриката для крошки:			57,00							
	мука пшеничная		1,20	1,20							
	масло сливочное		1,00	1,00							
	масса крошки			2,00							
	масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00							
Итого:		200			7,74	8,65	24,16	216,56	1,05		
УЖИН											
Макаронные изделия запеченные с сыром		150			7,06	3,38	29,57	177,00	0,03		№221,сб дошк 2016
	макаронные изделия		57	57							
	вода		342	342							
	соль йодированная		0,6	0,6							
	масса отварных макаронных изделий			163							
	масло сливочное		2	2							
	сыр голландский		4,08	4							
	масса полуфабриката			167							
	масса запеченных макарон			150							
Напиток из шиповника (без сахара)		180			0,61	0,25	6,74	55,44	90,00		№399 сб дошк 2016
	вода питьевая		180,00	180,00							
	шиповник		18,40	18,00							
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,84	79,20			табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		370			10,31	4,11	52,15	311,64	90,03		
ВСЕГО:		1593			50,28	41,40	175,66	1291,50	104,05		

День 5 - ый

День 5 - 6м.

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая на воде (без сахара) с маслом сливочным	140/5			2,23	4,33	18,46	122,41	0,67	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		18,00	18,00						
Вода		123,00	123,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Чай (черный без сахара)	180			0,06	0,02	0,02	0,00	0,03	ТТК
чай черный весовой		0,45	0,45						
Вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		стр 144 табл 6 2012, Дели +
Итого:	370			5,26	4,89	36,30	211,51	0,70	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки зеленые)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	180			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

	морковь		7,56	6,00						
	огурцы соленые		14,56	8,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		2,40	2,40						
Юшка картофельная с кабачками, с мясными фрикадельками и со сметаной		150/11/5			6,78	9,41	24,96	212,27		"Сборник рецептов национальных и кулинарных изделий" № 83 с 49
	Картофель		57,86	43,5						
	Кабачки см		24,98	22,5						
	Морковь		9,38	7,5						
	Лук репчатый		9	7,5						
	Масло растительное		4,5	4,5						
	вода питьевая		112,5	112,5						
	говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий		19,25	12,54						
	Лук репчатый		13,17	12,54						
	Лук репчатый		2,38	1,98						
	вода		1,10	1,10						
	соль йодированная		0,11	0,11						
	сметана		5	5						
Бефстроганов из отварной говядины		30/30			8,66	7,35	2,27	108,60	0,22	№294,374 СБ дошк 2016
	Говядина лопатка б/к		48,00	48,00						
	Соль йодированная		0,30	0,30						
	Сметана		6,75	6,75						
	Мука пшеничная в/с		2,00	2,00						
	вода питьевая		20,25	20,25						
	Соль йодированная		0,24	0,24						
	Лук репчатый		7,20	6,00						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		110/2			2,66	4,62	27,55	162,47		№394 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						
Компот из кураги (без сахара)		150			0,26	0,06	17,44	71,70	0,00	№394 СБ дошк 2016
	курага		15,30	15,00						
	Вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,88	39,40		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		558			20,90	25,82	87,02	664,48	4,07	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, клык)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
Хлебцы ржаные		20	20,00	20,00	1,44	0,26	13,88	63,60		
Итого:		200			6,66	4,76	21,08	153,60	1,26	
УЖИН										
Рагу из овощей с филе грудок индейки		30/120			9,70	15,15	10,34	219,00	15,30	ТТК 835 от 5.01.2023
	филе грудок индейки		42,00	42,00						
	Масло растительное		2,50	2,50						
	масса готового мясного фарша			30,00						
	картофель		74,48	56,00						
	морковь		24,00	19,20						
	масса запеченной моркови			17,60						
	Лук репчатый		19,20	16,00						
	масса припущенного лука			12,80						
	капуста сасая		17,00	13,60						
	масса припущенной капусты			12,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соус									
	вода		32,00	32,00						
	Масло сливочное		1,44	1,44						
	Мука пшеничная		1,44	1,44						
	Морковь		2,40	1,92						
	Лук репчатый		1,15	0,96						
	томатная паста		1,92	1,92						
	Масло сливочное		0,48	0,48						
	соль йодированная		0,32	0,32						
	масса соуса			32,00						
	масса рагу с филе грудок индейки			150,00						
Чай (зеленый без сахара)		180			0,06	0,02	0,02	0,00	0,03	№ 392 Дели 2010
	чай зеленый асесовой		0,45	0,45						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		370			12,40	15,65	26,20	298,20	15,33	
ВСЕГО:		1598,00			45,63	51,52	180,40	1374,79	31,36	

2 недели

День 6 - ый

Наименование блюд и	Масса	Кол - во	Экв - во	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамины	Сборник
---------------------	-------	----------	----------	------------------	----------------	----------	---------

Каша пшеничная на воде (без сахара) с маслом сливочным	140/4			1,89	4,48	11,41	117,14		ТТК № 6Д
крупка пшеничная		17,70	17,70						
Вода		123,00	123,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		4	4						
Чай (черный без сахара) с изюмом	180/10			0,06	0,02	0,02	0,00	0,03	ТТК
чай черный ароматиз.		0,45	0,45						
Вода		180,00	180,00						
изюм		10,20	10,00						
Хлеб ржаной	30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,88	59,40		стр 144 табл 6 2012, Дели +
Сыр порционный	10	10,20	10,00	2,63	2,66	0,00	34,33	0,07	
Итого:	374			3,93	4,86	23,31	176,54	0,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) гипоаллергенный	125	125,00	125,00	1,99	2,40	10,63	68,00		Согласно сборника рецептов (попоек.) 2016г №418
Итого:	125			1,99	2,40	10,63	68,00	0,00	
ОБЕД									
Салат из морской капусты	40			0,75	2,12	4,33	39,36	4,80	ТТК 837 от 5.01.2022
капуста морская суш.		6,10	6,10						
соль иодированная		0,40	0,40						
капуста морская отварная			38,60						
масло растительное		2,00	2,00						
Суп из овощей с фрикадельками из индейки и со сметаной	150/11/7			3,70	6,16	5,91	98,65	6,56	Акт проработки ТТК № 535 от 23.12.2020
филе грудок индейки или фарш из индейки		12,54	12,54						
Лук репчатый		13,17	12,54						
Вода для фарша		2,38	1,98						
соль иодированная		1,1	1,1						
картофель		0,11	0,11						
масло подсолнечное			15,73						
картофель		11	11						
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						
Сметана		7	7						
Винегрет из индейки с гречневой крупой	40/20			6,71	14,72	10,70	210,57	11,81	ТТК № 748 от 03.10.2022
филе грудок индейки		48,00	48,00						
вода		7,50	7,50						
крупка гречневая		8,80	8,80						
масло растительное			18,70						
лук репчатый		27,00	22,50						
масло растительное		4,00	4,00						
масло рафинированного лука			11,25						
соль иодированная		0,40	0,40						
мука пшеничная э/с		5,25	5,25						
масло подсолнечное			90,00						
Винегрет из индейки с гречневой крупой		5,00	5,00						
вермишель	110	38,5	38,5	4,15	0,49	23,41	114,62		№219 Сб дошк.2016
вода		231	231						
соль иодированная		0,3	0,3						
масло сливочное		1,7	1,7						
Напиток из сухофруктов	150	12,75	12,50	0,50	0,07	22,00	79,65	0,54	№394 Сб дошк 2016
сухофрукты		152,00	152,00						
Хлеб ржаной	30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,88	59,40		табл 6 стр 144, Дели +

Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	лук репчатый		26,4	22						
	морковь		12,5	12						
	Масло сливочное		2,5	2,5						
	бульон		10	10						
		110/2			3,47	5,06	10,23	87,40	0,44	№180, сб дошк 2016
	крупа гречневая		47,60	47,60						
	вода питьевая		71,00	71,00						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	масса кашн			100,00						
	морковь		16,50	13,20						
Чай (зеленый без сахара)	лук репчатый		2,00	1,70						
	масса кашн с овощами			110,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	чай зеленый весовой	180	0,45	0,45	0,06	0,02	0,02	0,00	0,03	№ 392 Дели 2010
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной		50	50,00	50,00	3,30	0,60	19,80	99,00		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		402			16,05	14,35	33,49	315,77	3,92	
ВСЕГО:		1620			46,34	42,25	172,05	1232,37	41,22	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша полбяная (на воде, без сахара) с маслом сливочным	140/3			1,73	4,37	19,59	124,52		ТТК №1Д
Крупа полбяная		18,00	18,00						
вода		123,00	123,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай (черный без сахара) с курлагой	180/10			0,06	0,02	0,02	0,00	0,03	ТТК
чай черный весовой		0,45	0,45						
Вода		180,00	180,00						
урюк		10,20	10,00						
Хлеб ржаной	30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,88	59,40		стр 144 табл 6 2012, Дели +
Сыр порционно	10	10,20	10,00	2,63	2,66	0,00	34,33	0,07	
Итого:	415			6,40	7,41	31,49	218,25	0,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) гипоаллергенный	125	125,00	125,00	1,99	2,40	10,63	68,00		Согласно сборника рецептов (дошколки) 2016г №418
Итого:	125			1,99	2,40	10,63	68,00	0,00	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	30			0,89	1,55	1,88	25,08	3,30	№10 СБ дошк 2016
зеленый горошек к/с		48,1	28,8						
масло растительное		1,5	1,5						
Щи со свежей капустой с картофелем, с фрикадельками из индейки и со сметаной	150/11/7			3,81	6,14	5,16	95,35	9,61	№73, сб дошк 2016
филе грудок индейки или фарш из индейки		12,54	12,54						
Лук репчатый		13,17	12,54						
Вода для фарша		2,38	1,98						
соль иодированная		1,1	1,1						
масса полуфабриката		0,11	0,11						
масса готовых фрикаделек			15,73						
Капуста свежая		11	11						
Картофель		37,50	30,00						
Морковь		23,94	18,00						
Лук репчатый		2,50	6,00						
Масло растительное		7,14	6,00						
соль иодированная		3,00	3,00						
вода		0,50	0,50						
Сметана		120,00	120,00						
		7,00	7,00						
Биточки "Домашние"	70			11,69	13,55	11,51	215,60	0,13	
филе грудок индейки или фарш из индейки		55,2	55,2						
Морковь		57,96	55,2						
Лук репчатый		16,4	13,12						
масло растительное		18	15						
соль иодированная		2	2						
Мука пшеничная		0,57	0,57						
масло растительное		5,95	5,95						
		3	3						
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		0,50	0,50						
Вода питьевая		240,00	240,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Компот из изюма (без сахара)	150			0,26	0,06	17,44	71,70	0,00	№394 СБ дошк 2016

Хлеб ржаной	30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,88	59,40		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	560			21,29	26,28	75,42	629,60	13,04	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, латык)	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ допик 2016
Хлебцы ржаные	20	20,00	20,00	1,44	0,26	13,88	63,60		
Итого:	200			6,66	4,76	21,08	153,60	1,26	
УЖИН									
Эч-почмак с говядиной	100			13,20	14,93	57,30	414,29		Согласно сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни
Мука пшеничная		31,1	31,1						
Мука пшеничная		1	1						
Масло сливочное		2,5	2,5						
вода		14,4	14,4						
дрожжи сухие		0,3	0,3						
соль иодированная		0,4	0,4						
масса теста			48,75						
говядина, лопатка б/х		22,1	22,1						
картофель		38,1	28,65						
Лук репчатый		10,18	8,45						
Масло сливочное		4,4	4,4						
соль иодированная		0,6	0,6						
масса фарша			65						
масло растительное		0,3	0,3						
масло растительное		1	1						
Напиток из шиповника (без сахара)	180			0,61	0,25	6,74	55,44	90,00	№399 сБ допик 2016
вода питьевая		180,00	180,00						
шиповник		18,40	18,00						
Хлеб ржаной	50	50,00	50,00	3,30	0,60	19,80	99,00		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	280			17,11	15,78	83,84	568,73	90,00	
ВСЕГО:	1580			53,46	56,63	222,46	1638,18	104,40	

День 9-ый:

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол-во (в гр)	Кол-во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная (из воды, без сахара) с маслом сливочным	140/3			3,98	1,82	19,98	136,43	0,67	ТТК № 9Д
Крупа пшеничная		18,00	18,00						
Вода		123,00	123,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай (черный без сахара)	180			0,06	0,02	0,02	0,00	0,03	ТТК
чай черный весовой		0,45	0,45						
Вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		стр 144 табл 6 2012, Дели +
Итого:	368			7,01	2,38	37,82	225,53	0,70	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки зеленые)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ допик 2016
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 гороховый на бульоне из индейки, с индейкой	150/10			5,41	4,92	9,95	113,45	3,49	№87, сБ допик 2016
Филе грудок индейки		14	14						
масса отварного филе грудок индейки			10						
Горох		12,24	12						
Картофель		39,9	30						
Морковь		9,37	7,50						
Лук репчатый		7,2	6,00						
Масло растительное		3	3						
соль иодированная		0,5	0,5						
Бульон		105	105						
Жаркое из индейки	150			14,55	16,34	14,21	263,53	5,80	ТТК 580/а от 24.06.2020
Филе грудок индейки		46,20	46,20						
масса готовой мякоти картофеля			33,00						
картофель		144,70	108,80						
лук репчатый		11,30	9,42						
морковь		5,88	4,70						
Масло сливочное		4,00	4,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
вода питьевая		18,80	18,80						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	22,00	79,65	0,54	№394 СБ допик 2016
сухофрукты		12,75	12,50						

Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, йогурт)	ПОЛДНИК	150			4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 СБ допк 2016
Булочка дорожная (без сахара)	кисломолочный напиток	50	155,00	150,00	3,39	4,90	18,16	141,56		ТТК 834 от 5.01.2022
	Мука пшеничная		33,00	33,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	Масло сливочное		8,00	8,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	дрожжи сухие		0,30	0,30						
	вода		17,00	17,00						
	масса полуфабриката для крошки:			57,00						
	мука пшеничная		1,20	1,20						
	масло сливочное		1,00	1,00						
	масса крошки			2,00						
	масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00						
Итого:		200			7,74	8,65	24,16	216,56	1,05	
УЖИН										
Кабачки тушеные с мясным фаршем		120/30			4,41	8,55	9,22	131,64		№325 сб викал 2017
	кабачки см		164,92	124,00						
	мука пшеничная в/о		1,20	1,20						
	соль		0,40	0,40						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	сметана		12,00	12,00						
	говядина б/х (хотлетное мясо)		39,38	37,50						
	или фарш говяжий		39,38	37,50						
	масло сливочное		2,80	2,80						
	Лук репчатый		12,72	10,60						
	масло растительное		1,80	1,80						
	масса припущенного лука			5,30						
	масса готового мясного фарша			30,00						
Чай (зеленый без сахара)		180			0,06	0,02	0,02	0,00	0,03	№ 392 Демя 2010
	чай зеленый в/свой		0,45	0,45						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Демя + 2012
Итого:		370			7,11	9,05	25,08	210,84	0,03	
ВСЕГО:		1558			45,21	43,67	157,44	1241,67	21,61	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол-во	Кол-во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая на воде (без сахара) с маслом сливочным	140/3			2,21	2,88	18,43	169,21	0,67	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		18,00	18,00						
Вода		123,00	123,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай (черный без сахара)	180			0,06	0,02	0,02	0,00	0,03	ТТК
чай черный весовой		0,45	0,45						
Вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной	30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,88	59,40		стр 144 табл 6 2012, Деми +
Сыр порционный	10	10,20	10,00	2,63	2,66	0,00	34,33	0,07	
Итого:	405			6,89	5,92	30,33	202,94	0,77	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) гипоаллергенный	125	125,00	125,00	1,99	2,40	10,63	68,00		Согласно сборника рецептов (воткнулы) 2016г №418
Итого:	125			1,99	2,40	10,63	68,00	0,00	
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		2,4	2,40						
Суп с перловой крупой с мясными фрикадельками и со сметаной	150/11/7			2,64	5,46	1,28	64,21	0,69	№82 сб дошк 2016
говядина б/к (доп. жирное мясо)		19,25	12,54						
или фарш говяжий		13,17	12,54						
Лук репчатый		2,38	1,98						
вода		1,10	1,10						
соль иодированная		0,11	0,11						
Крупа перловая		9,00	9,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,20	6,00						
Картофель		59,85	45,00						
масло растительное		1,50	1,50						
вода		105,00	105,00						
соль		0,50	0,50						
Сметана		7,00	7,00						

Макаронные изделия отварные с овощами	Хлеб ржаной		10,7	10,7						
	Вода		10,5	10,5						
	соль йодированная		0,4	0,4						
	масса полуфабриката			61,9						
	масло растительное		0,6	0,6						
		110			3,79	4,39	20,92	138,16	1,99	№205 сб шк 2017
Компот из урюка (без сахара)	макаронные изделия		30,00	30,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	морковь		16,25	13,00						
	Лук репчатый		12,00	10,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
		150			0,33	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
	урюк		15,3	15,0						
	масса отварных сухофруктов			24,0						
	Вода		152	152,0						
Хлеб ржаной		30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,88	59,40		табл 6 стр 144, Дети + 2012
Итого:		538			15,05	20,31	57,79	484,16	2,68	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, йогурт)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
Хлебцы ржаные		20	20,00	20,00	1,44	0,26	13,88	63,60		
Итого:		200			6,66	4,76	21,08	153,60	1,26	
УЖИН										
Каша вязкая гречневая с филе индейки и овощами	индейка филе с/м	150	42,00	42,00	10,02	12,03	20,80	172,01	1,66	ГТК
	масса отварного филе индейки			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 (без сахара)	вода питьевая	180	180,00	180,00	0,61	0,25	6,74	55,44	90,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,40	18,00						
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Дети + 2012
Итого:		370			13,27	12,76	43,38	306,65	91,66	
ВСЕГО:		1638			43,86	46,14	163,21	1218,35	96,37	
ИТОГО за 10 дней		16020,00			*****	*****	*****	*****	*****	

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 И.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. 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 И.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина I категории упитанности;
 - сельскохозяйственные 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%