

Утверждено
 Директор ООО "БУД-ОЦСЕРВИС"
 Харламова Э.В.



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



День 1 - мн

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества				Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	ккал		
ЗАВТРАК									
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	0,02	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, Д
Итого:	368			5,23	12,50	54,79	376,19	0,70	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки зеленые)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ доник 2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Икра свекольная	30			0,7	1,38	3,7	30,03	2,02	ТТК 135/а от 26.02.2015
морковь		32,00	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 индейкой	150/10			3,97	5,15	7,83	99,60	3,14	
филе грудки 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						
Коплеты рубленные из индейки	50			8,34	9,68	8,22	154,00	0,09	СБ дошкольник №322, 2016
филе грудки 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						
Каши гречневые вязкая с маслом сливочным	110/2			3,37	5,12	15,08	119,90		№ 303 сб шк 2017
Крупа гречневая		27,50	27,50						
Вода		88,00	88,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
соль иодированная		0,28	0,28						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	22,00	79,65	0,54	№394 СБ доник 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, Доник - 2011
Итого:	532			18,86	21,76	68,71	547,58	7,79	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, казых)	180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№120 СБ доник 2016
Хлебцы ржаные	20	185,00	180,00	1,44	0,26	13,88	67,60		
Итого:	200			6,66	4,76	21,08	153,60	1,26	
УЖИН									
Покладья тушеная с овощами по-татарски	30/30			9,01	2,80	4,02	77,83	3,42	ТТК №75Д от 20.08.2012
говядина лопатка		48	48						
соль иодированная		0,3	0,3						
масса отварной покладьи			30						
лук репчатый		26,4	22						
морковь		12,5	12						
Масло сливочное		2,5	2,5						
бульон		10	10						
Пюре Картофельное	120			2,46	3,84	16,35	109,80	15,95	№ 339 СБ доник 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 Доник 2010
чай зеленый весовой		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:	400			14,17	7,14	36,23	266,83	20,40	
ВСЕГО:	1600,00			45,32	46,56	190,61	1386,20	40,15	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша полбяная на воде с маслом сливочным	140/3			1,73	3,90	19,58	120,16		ГТК №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 изюмом	180/10			0,06	0,02	0,02	0,00	0,03	ГТК
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 порционный	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 (ябл нектар) гипоаллергенный	125	125,00	125,00	1,99	2,40	10,63	68,00		Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 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 дошкольн 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 свеклой капустой, картофелем, на бульоне из мякоти, с маслом индейки и со сметаной	150/10/7			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 дошкольн, №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	61,9						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110/2			4,17	1,94	23,43	127,82	0,00	№219 СБ дошкольн 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 дошкольн 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 ржаненка, хатык)	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 СБ дошкольн 2016
Булочка дорожная (без сахара)	50			3,39	4,90	18,16	141,56		ГТК 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						

25.11.2012г

	масса крошки масло растительное для смазки изделия		1,00	1,00	2,00					
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 5.01.2013
	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 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			12,95	15,88	32,92	353,64	105,30	
ВСЕГО:		1617,00			43,95	52,00	172,97	1386,68	116,06	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
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			6,31	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 квашенной капусты	30			0,51	1,50	2,54	25,71	5,94	№10 СБ дошк 2016
		34,32	24,00						
		3,60	3,00						
		1,50	1,50						
		1,50	1,50						
Суп картофельный с пшениной 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	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	7,50						
		12,5	10,00						
		41,0	41,0						
		65,0	65,0						
		0,5	0,5						
			126,0						

Напиток из свежемороженых фруктов	компотная смесь зам. вода	150	15,30 152,00	15,00 152,00	0,50	0,07	22,01	79,65	0,54	№394 СБ дошк 2016
Хлеб ржаной		30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,88	59,40		табл 6 стр 144, Дети + 2012
Итого:		520			20,31	18,20	68,12	525,57	11,73	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	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										
Фрикадельки из индейки отварные	филе грудок индейки хлеб ржаной масло сливочное соль иодированная вода питьевая масса полуфабриката масло растительное	60	45,00 11,00 1,70 0,40 13,00 0,80	45,00 11,00 1,70 0,40 13,00 68,60 0,80	7,39	3,72	3,96	78,75		№325 сб дошк 2016
Картофель тушеный с овощами в соусе	Картофель масло растительное Лук репчатый Морковь соль иодированная соус: вода Масло сливочное Мука пшеничная Морковь Лук репчатый томатная паста Масло сливочное соль иодированная масса соуса	120	147,63 4,00 7,20 10,75 0,30 21,00 1,00 1,00 1,63 0,84 3,25 0,30 0,20	111,00 4,00 6,00 8,60 0,30 21,00 1,00 1,00 1,30 0,70 3,25 0,30 0,20	2,61	10,07	18,13	172,80	15,98	№144 сбшк 2016 №366 ,сб дошк 2016
Чай (зеленый без сахара)	чай зеленый весовой Вода	180	0,45 180,00	0,45 180,00	0,06	0,02	0,02	0,00	0,03	№ 392 Дети 2010
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Дети + 2012
Итого:		400			12,70	14,29	37,95	330,75	16,01	
ВСЕГО:		1589			46,39	42,05	184,99	1314,76	39,70	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая на воде (без сахара) с маслом сливочным	140/3	17,5 123 0,4 3	17,5 123 0,4 3	3,06	3,03	22,86	128,54	0,67	ТТК №10Д
Чай (черный без сахара) с урюком	180/15	0,45 180,00 15,30	0,45 180,00 15,00	0,06	0,02	0,02	0,00	0,03	ТТК
Хлеб ржаной	30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,88	59,40		стр 144 табл 6 2012, Дети +
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 (поискать) 2016г. №418
Итого:	125			1,99	2,40	10,63	68,00	0,00	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	30	48,10 1,50	28,80 1,50	0,89	1,56	1,88	25,08	3,60	№10 СБ дошк 2016
Суп картофельный гороховый на бульоне из индейки, с индейкой	150/10	14 12,24 39,9 9,37 7,2 3 0,5 105	14 10 12 30 7,50 6,00 3 0,5 105	5,41	4,92	9,95	113,45	3,49	№87, сб дошк 2016

Андыка, тушеная в соусе с овощами	150			13,97	13,28	12,81	203,40	8,71	№319 СБ дошк 2016
филе грудок индейки	42	42,0							
масса отварного филе грудок соус		30,0							№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 иодированная	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 иодированная	0,5	0,5							
масса овощей		105,0							
Компот из яблок (без сахара)	150			0,26	0,06	17,44	71,70	0,00	№394 СБ дошк 2016
яблоком	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	20,18	53,96	473,03	15,80	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, хатык)	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 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									
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 иодированная	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			50,29	41,40	175,66	1291,50	107,65	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая 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:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из свеклы отварной	30			0,42	1,80	2,48	27,84	2,00	№52 сб 2017
Свекла	36,36	28,50							

	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 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 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 (дошкольн.) 2016г №418
Итого:		125			1,99	2,40	10,63	68,00	0,00	
ОБЕД										
Салат из картофеля с зеленым горошком к/с		40			0,55	1,41	1,91	22,54	2,41	№26 сб дошк 2016
	зеленый горошек к/с		20,04	12,00						
	картофель		21,28	16,00						
	морковь		10,00	8,00						
	лук репчатый		2,40	2,00						
	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 грудки 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						
	масло подсолнечное		0,11	0,11						
	масса полуфабриката			15,73						
	масса готовых фрикаделек			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						
Ежики из индейки с гречневой крупой		40/20			6,71	14,72	10,70	210,57	11,81	ТТК № 748 от 03.10.2022
	филе грудки индейки		48,00	48,00						
	вода		7,50	7,50						
	крупя гречневая		8,80	8,80						
	масса отварной рассыпчатой каши			18,70						
	лук репчатый		27,00	22,50						
	масло растительное		4,00	4,00						
	масса припущенного лука			11,25						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	мука пшеничная в/с		5,25	5,25						
	масса полуфабриката			90,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
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	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:		558			17,89	23,21	75,81	585,43	21,32	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)		150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
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 подъем		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										
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) или фарш говяжий		54,65	52,50						
	крупя рисовая		55,13	52,50						
	масса отварного риса		7,00	7,00						
	Лук репчатый		16,80	14,00						

	масло растительное		3,70	3,70							
	масса припущенного лука		0,40	7,00							
	соль			0,40							
	масса полуфабриката		1,00	162,20							
	масло растительное		10,00	1,00							
	сметана			10,00							
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			14,85	13,27	45,14	364,94	90,00		
ВСЕГО:		1627			46,10	52,39	179,05	1411,47	112,40		

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная на воде (без сахара) с маслом сливочным	140/3			3,28	3,11	30,19	162,10	0,67	ТТК №2Д
		18,00	18,00						
		123,00	123,00						
		0,40	0,40						
		3,00	3,00						
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:	368			6,31	3,67	48,03	251,20	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	5,94	№10 СБ дошк 2016
		34,32	24,00						
		3,60	3,00						
		1,50	1,50						
		1,50	1,50						
Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне с мясом говядины	150/10			3,52	1,94	7,31	63,81	4,99	№ 86 сб дошк 2016
		16,0	16,0						
		6,0	6,0						
		7,5	6,0						
		7,2	6						
		59,9	45,00						
		1,5	1,50						
		115	115						
		0,5	0,5						
Гуляш из отварной говядины	30/30			8,02	8,45	1,96	98,40	0,72	293 сб дошк 2016
		42,00	42,00						
		0,30	0,30						
			30,00						
		13,13	10,50						
		6,36	5,30						
		22,50	22,50						
		0,90	0,90						
		1,50	1,50						
		2,00	2,00						
Пюре Картофельное	120			2,46	3,84	16,35	109,80	16,95	№ 339 СБ дошк 2016
		136,80	102,60						
		18,00	18,00						
		4,20	4,20						
		0,45	0,45						
Компот из свежих яблок (без сахара)	150			0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	№390 СБ дошк 2016
		27,40	24,00						
		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:	550			16,61	16,21	60,95	443,07	29,28	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, заквас)	180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№120 СБ дошк 2016
		185,00	180,00						
Кондитерское изделие	20	20	20	1,84	2,82	12,64	83,2	0	табл 10 стр 198, Дели + 2012
Итого:	200			7,06	7,32	19,84	173,20	1,26	
УЖИН									
Индейка тушеная с овощами по-татарски	30/30			9,22	8,67	3,44	129,37	3,45	№292,330 сб шк 2017
		42	42						
		0,3	0,3						
			30						
		26,4	22						
		12,5	12						
		2,5	2,5						
		10	10						

Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	110/2	47,60	47,60	3,47	5,06	10,23	87,40	0,44	№180, сб доик2016
		71,00	71,00						
		0,20	0,20						
			100,00						
		16,50	13,20						
		2,00	1,70						
		2,00	2,00						
Чай (зеленый без сахара)	180	0,45	0,45	0,06	0,02	0,02	0,00	0,03	№392 Деки 2010
		180,00	180,00						
Хлеб ржаной	50	50,00	50,00	3,30	0,60	19,80	99,00		табл 6 стр 144, Деки + 2012
Итого:	402			16,05	14,35	33,49	315,77	3,92	
ВСЕГО:	1620			46,43	41,95	172,10	1230,24	45,16	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов								
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды											
ЗАВТРАК																	
Каша полбяная (на воде, без сахара) с маслом сливочным	140/3	18,00	18,00	1,73	4,37	19,59	124,52		ТТК №1Д								
		123,00	123,00														
		0,40	0,40														
		3,00	3,00														
Чай (черный без сахара) с курагой	180/10	0,45	0,45	0,06	0,02	0,02	0,00	0,03	ТТК								
		180,00	180,00														
		10,20	10,00														
Хлеб ржаной	30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,88	59,40	0,07	стр 144 табл 6 2012, Деки +								
Сыр порционный	10	10,20	10,00	2,63	2,66	0,00	34,33										
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 (доказаны) 2016г №418								
Итого:	125			1,99	2,40	10,63	68,00	0,00									
ОБЕД																	
Икра свекольная	30	32,00	25,00	0,7	1,38	3,7	30,03	2,02	ТТК 135/в от 26.02.2019								
		6,00	5,00														
		4,00	4,00														
		1,50	1,50														
		0,30	0,30														
		0,30	0,30														
Щи со свежей капустой с картофелем, с фрикадельками из индейки и со сметаной	150/11/7	12,54	12,54	3,81	6,14	5,16	95,35	9,61	№73, сб доик 2016								
		13,17	12,54														
		2,38	1,98														
		1,1	1,1														
		0,11	0,11														
			15,73														
			11														
		37,50	30,00														
		23,94	18,00														
		7,50	6,00														
		7,14	6,00														
		3,00	3,00														
		0,50	0,50														
		120,00	120,00														
		7,00	7,00														
		Блиочки "Домашние"	70							55,2	55,2	11,69	13,55	11,51	215,60	0,13	Акт проработки от 25.12.2018 №569
										57,96	55,2						
16,4	13,12																
18	15																
2	2																
0,57	0,57																
5,95	5,95																
3	3																
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/2	39,60	39,60	2,66	4,62	27,55	162,47		№304 сб шк 2017								
		0,50	0,50														
		240,00	240,00														
		2,00	2,00														
Компот из изюма (без сахара)	150	15,3	15,0	0,26	0,06	17,44	71,70	0,00	№394 СБ доик 2016								
			24,0														
		152	152,0														
Хлеб ржаной	30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,88	59,40		табл 6 стр 144, Деки + 2012								

Итого:		560			21,10	26,11	77,24	634,85	11,76	
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	ПОЛДНИК	180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
Хлебцы ржаные	кисломолочный напиток	20	185,00	180,00	1,44	0,26	13,88	63,60		
Итого:		200			6,66	4,76	21,08	153,60	1,26	
Эн-печмай с говядиной	УЖИН	100			13,20	14,93	57,30	414,29		Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни
	Мука пшеничная		31,1	31,1						
	Мука рисовичная		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 поштук б/к		22,1	22,1						
	картофель		38,1	28,65						
	Лук репчатый		10,14	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)	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		50	50,00	50,00	3,30	0,60	19,80	99,00		табл 6 стр 144, Делт + 2012
Итого:		280			17,11	15,78	83,84	568,73	90,00	
ВСЕГО:		1580			53,27	56,46	224,28	1643,13	103,12	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол-во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная (на воде, без сахара) с маслом сливочным	140/3			3,98	1,82	19,98	136,43	0,67	ТТК № 9Д	
		18,00	18,00							
		123,00	123,00							
		0,40	0,40							
		3,00	3,00							
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, Делт +	
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 дошк 2016	
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
ОБЕД										
Огурцы соленные порционно	30			0,94	2,66	1,16	32,33	1,67	№70 сб шк 2017	
		54,60	30,00							
Суп картофельный гороховый на бульоне из индейки, с индейкой	150/10			5,41	4,92	9,95	113,45	3,49	№87, сб дошк 2016	
		14	14							
			10							
		12,24	12							
		39,9	30							
		9,37	7,50							
		7,2	6,00							
		3	3							
		0,5	0,5							
		105	105							
Жаркое из индейки	150			14,55	16,34	14,21	263,53	5,80	ТТК 580/а от 24.06.2020	
		46,20	46,20							
			33,00							
		144,70	108,80							
		11,30	9,42							
		5,88	4,70							
		4,00	4,00							
		0,50	0,50							
		18,80	18,80							
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	22,00	79,65	0,54	№394 СБ дошк 2016	
		12,75	12,50							
		152,00	152,00							
Хлеб ржаной	30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,88	59,40		табл 6 стр 144, Делт + 2012	
Итого:	520			23,38	24,35	59,20	548,36	11,50		
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	ПОЛДНИК	150			4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 СБ дошк 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 пошыл		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 школ 2017
	кабачки с/м		164,92	124,00						
	мука пшеничная в/с		1,20	1,20						
	соль		0,40	0,40						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	сметана		12,00	12,00						
	говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий		39,38	37,50						
	масло сливочное		39,38	37,50						
	Лук репчатый		2,80	2,80						
	масло растительное		12,72	10,60						
	масел припущенного лука		1,80	1,80						
	масса готового мясного фарша			5,30						
				30,00						
Чай (зеленый без сахара)		180			0,06	0,02	0,02	0,00	0,03	№ 392 Дем 2010
	чай зеленый весовой		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, Дем + 2012
Итого:		370			7,11	9,05	25,08	210,84	0,03	
ВСЕГО:		1558			45,64	44,83	156,06	1248,29	23,28	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая на воде (без сахара) с маслом сливочным	140/3			2,21	2,88	18,43	109,21	0,67	ТТК №5Д
		18,00	18,00						
		123,00	123,00						
		0,40	0,40						
		3,00	3,00						
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	30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,88	59,40		стр 144 табл 6 2012, Дем +
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 (дошкольн.) 2016г №418
Итого:	125			1,99	2,40	10,63	68,00	0,00	
ОБЕД									
Салат из свеклы с сыром	40			2,06	3,63	2,85	52,28	1,85	№23 СБ дошк. 2016
		41,50	41,50						
			32,40						
		6,12	6,00						
		2,00	2,00						
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 дошкн 2016
		19,25	12,54						
		13,17	12,54						
		2,38	1,98						
		1,10	1,10						
		0,11	0,11						
		9,00	9,00						
		7,50	6,00						
		7,20	6,00						
		59,85	45,00						
		1,50	1,50						
		105,00	105,00						
		0,50	0,50						
		7,00	7,00						
Котлеты рубленые из говядины	50			5,74	7,64	6,54	128,00		СБ дошкольн. №299, 2016
		36,57	35						
		36,75	35						
		10,46	8,75						
		10,7	10,7						
		10,5	10,5						
		0,4	0,4						
			61,9						

Макаронные изделия отварные с овощами	масло растительное		0,6	0,6							
		110			3,79	4,39	20,92	122,16	1,96	№202 СБ доик 2016	
	макаронные изделия		30,00	30,00							
	соль иодированная		0,40	0,40							
	морковь		16,25	13,00							
	Лук репчатый		12,00	10,00							
Компот из урюка (без сахара)	Масло растительное		4,00	4,00							
		150			0,33	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ доик 2016	
	урюк		15,3	15,0							
	масса отварных сухофруктов			24,0							
			152	152,0							
Вода											
Хлеб ржаной		30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,88	59,40		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:		548			16,54	21,50	57,30	498,88	4,53		
ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, йогурт)	кисломолочный напиток		180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№20 СБ доик 2016
		20	20,00	20,00	1,44	0,26	13,88	63,60			
Хлебцы ржаные											
Итого:		200			6,66	4,76	21,08	153,60	1,26		
УЖИН											
Капуста тушеная с мясом индейки		150			10,07	11,58	9,58	187,73	21,43	ТТК 647 от 24.08.2022	
	филе грудки индейки		37,50	37,50							
	масса готовой индейки			25,00							
	Капуста свежая		150,00	126,00							
	вода питьевая		24,00	24,00							
	масса тушеной капусты			95,25							
	лук репчатый		9,84	8,20							
	Масло растительное		5,00	5,00							
	масса пассерованного лука			4,10							
	мука пшеничная		3,00	3,00							
	масса соуса			15,00							
	вода		15,00	15,00							
	морковь		1,25	1,00							
	лук репчатый		0,36	0,30							
	Масло растительное		0,20	0,20							
	мука пшеничная		0,70	0,70							
	масло сливочное		0,70	0,70							
	томатная паста		0,90	0,90							
	соль иодированная		0,10	0,10							
	масса готового соуса			15,00							
масса тушеной капусты с индейкой				150,00							
Напиток из шиповника (без сахара)		180			0,61	0,25	6,74	55,44	90,00	№399 сб доик 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			13,32	12,31	32,16	322,37	111,43		
ВСЕГО:		1648			45,40	46,88	151,50	1245,79	117,99		
ИТОГО за 10 дней		15998,00			466,58	469,97	1780,10	13442,50	753,39		

Примечание:

1. Предусмотрены 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% отходов) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходов)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сырства с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%