



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	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	Крупа геркулесовая Молоко Сахар Соль йодированная Масло сливочное	140/3	18,00 123,00 2,00 0,40 3,00	18,00 123,00 2,00 0,40 3,00	5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток Сахар Молоко Вода	180	2,50 6,00 90,00 108,00	2,50 6,00 90,00 108,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной Сыр Масло сливочное	25/5/5	25,00 5,10 5,00	25,00 5,00 5,00	2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
Итого:	2 - ой ЗАВТРАК	358			11,17	14,38	49,56	375,91	1,91	
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:	ОБЕД	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
Помидоры свежие	помидоры свежие	30	30,6	30	0,33	0,06	1,14	6,6	5,25	№71 сб шк 2017
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	картофель морковь лук репчатый масло растительное соль йодированная бульон клецки: мука пшеничная масло сливочное яйцо вода соль йодированная масса теста масса готовых клецек	150	66,60 7,50 7,20 1,50 0,50 112,50 15,00 4,60 0,50 1,60 7,30 0,10 13,50 15,00	50,00 6,00 6,00 1,50 0,50 112,50 15,00 4,60 0,50 1,32 7,30 0,10 13,50 15,00	2,58	2,86	11,27	89,36	3,45	№91 сб дошк 2016
Плов из отварной птицы	цыплята-бройлеры с/м масса отварной птицы масло сливочное Лук репчатый Морковь Крупа рисовая вода соль йодированная масса гарнира	150	58,50 24,00 5,00 8,93 12,50 32,00 65,00 0,50 126,00	55,20 24,00 5,00 7,50 10,00 32,00 65,00 0,50 126,00	12,71	7,85	26,80	229,00	4,52	№321, сб дошк 2016
Напиток из сухофруктов	сухофрукты Сахар вода	150	12,75 5,00 152,00	12,50 5,00 152,00	0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		
Итого:	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	545			20,71	11,50	81,83	524,76	13,76	
Кисломолочный напиток катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Пудинг рыбный	рыба (минтай с/м БГ)	45/15	51,54	37,90	8,98	2,93	4,40	80,00	0,32	№286 СБ дошк 2016

	масса отварной рыбы			30,00						
	Хлеб пшеничный		6,20	6,20						
	яйцо		4,80	4,00						
	молоко		9,00	9,00						
	масло сливочное		1,70	1,70						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	Масло растительное		0,80	0,80						
	масса пудинга			45,00						
	Соус молочный									
	молоко		7,50	7,50						
	масло сливочное		0,80	0,80						
	Мука пшеничная		0,80	0,80						
	Вода		7,50	7,50						
	Сахар		0,15	0,15						
	соль иодированная		0,09	0,09						
	масса соуса			15,00						
Пюре Картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№339 СБ дошк 2016
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром		150/5			0,06	0,02	5,01	19,95	0,03	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Итого:		535			19,63	12,74	61,71	439,72	15,33	
ВСЕГО:		1538			51,90	39,02	202,91	1387,39	41,00	

День 2- ой

Наименование блюдо и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур								
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С									
ЗАВТРАК																		
Каша полбяная молочная с маслом сливочным		140/3			3,76	6,13	22,96	162,00	0,67	ТТК №1Д								
	Крупа полбяная		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														
Какао с молоком	Масло сливочное	180	3,00	3,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016								
	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 Дели 2016	
Батон нарезной		25,00	25,00															
Масло сливочное		5,00	5,00															
Итого:		353			9,35	13,67	46,75	351,28	2,10									
2 - ой ЗАВТРАК																		
Сок в инд.упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016								
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00									
ОБЕД																		
Салат картофельный с морковью и солеными огурцами		40			0,55	2,09	3,43	34,64	4,80	№23, сб дошк 2016								
	картофель		21,92	16,00														
	огурцы соленые		21,84	12,00														
	морковь		10,24	8,00														
	лук репчатый		2,40	2,00														
	масло растительное		2,00	2,00														
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб дошк 2016								
	капуста свежая		15,00	12,00														
	картофель		15,96	12,00														
	морковь		9,38	7,50														
	лук репчатый		7,14	6,00														
	свекла		30,72	24,00														
	масло растительное		3,00	3,00														
	сахар		0,15	0,15														
	томатная паста		1,50	1,50														
	соль иодированная		0,50	0,50														
	бульон		120,00	120,00														
	сметана		5,00	5,00														
	Гуляш из отварной говядины			30/30									8,73	10,07	1,73	132,60	0,56	№293 сб рецептур 2017
			говядина лопатка б/к								48,00	48,00						
соль йодированная		0,30	0,30															
масса отварной говядины			30,00															

	морковь		13,13	10,50						
	лук репчатый		6,36	5,30						
	вода питьевая		22,50	22,50						
	томатная паста		0,90	0,90						
	мука пшеничная в/с		1,50	1,50						
	масло растительное		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,15	0,15						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		110/2			6,45	3,13	29,16	170,14	0,00	№179 сб дошк 2016
	гречневая крупа		52,40	52,40						
	вода питьевая		78,10	78,10						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масло сливочное		2,00	2,00						
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	20,91	85,95	2,85	№342 сб шк 2017
	яблоки свежие		28,50	25,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	таол 6 стр 134, Дели
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели
Итого:		577			21,87	19,73	88,11	621,62	14,64	+, 2012
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
			155,00	150,00						
Королевская ватрушка		130			15,98	9,50	50,58	350,13		ТТК №810 от 15.02.2023
	посыпка низ:									
	Масло сливочное		9,00	9,00						
	Мука пшеничная		17,00	17,00						
	Сахарный песок		9,00	9,00						
	творожная начинка:									
	Творог		68,00	68,00						
	сахарный песок		13,50	13,50						
	Яйцо куриное		16,20	13,50						
	посыпка верх:									
	Масло сливочное		3,50	3,50						
	Мука пшеничная		7,20	7,20						
	Сахарный песок		3,50	3,50						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Итого:		440			20,43	13,27	62,06	447,91	2,69	
ВСЕГО:		1570			52,64	46,67	217,12	1505,61	23,43	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингриденты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	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	0,60	ТТК №7Д
	Крупа рисовая		10,00	10,00						
	Крупа пшеничная		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						
Чай с молоком,сахаром		180			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб 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 сыром, маслом сливочным		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		358			9,78	13,01	46,78	346,99	2,05	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012
Итого:		100			1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
ОБЕД										
Огурцы свежие порционно		30			0,21	0,03	0,57	3,60	1,47	№71, сб шк 2017

огурцы свежие			30,60	30,00						
Суп картофельный с рыбными фрикадельками		150/20			4,76	2,40	10,41	90,40	7,53	№106,107 сб шк 2017
	картофель		80,00	60,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	томатная паста		0,60	0,60						
	масло растительное		1,50	1,50						
	Бульон		105,00	105,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	фрикадельки рыбные:			20,00						
	минтай ПБГ с/м		25,80	18,80						
	или фарш рыбный		19,00	18,80						
	яйцо куриное		2,88	2,40						
	лук репчатый		3,60	3,00						
	соль иодированная		0,24	0,24						
	вода питьевая		3,00	3,00						
	масса полуфабриката фрикаделек			25,00						
Биточки "Домашние"	масса готовых фрикаделек	50		20,00	7,41	5,79	10,68	110,54	0,05	Акт проработки от
	цыплята - бройлеры с/м		60,68	39,40						
	или фарш куриный		41,37	39,40						
	морковь		11,85	9,40						
	Лук репчатый		14,40	12,00						
	Масло растительное		1,00	1,00						
	масса припущенного лука			6,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	яйцо		0,60	0,50						
	Мука пшеничная		3,75	3,75						
	масса полуфабриката			59,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Макаронные изделия отварные	макаронные изделия	110/2	38,50	38,50	4,06	4,76	19,42	136,73	0,00	№205 сб шк 2017
	Вода питьевая		231,00	231,00						
	Соль йодированная		0,45	0,45						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Кисель	Кисель-концентрат	150	17,50	17,50	0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
	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, Дели
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		567			20,72	13,65	78,26	520,20	9,88	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб дошк 2016
	яйцо		96,00	80,00						
	молоко		55,00	55,00						
	масса омлетной смеси			135,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масса готового омлета			130,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	36,60	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,30	15,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Итого:		480			19,59	31,78	38,96	520,43	37,30	
ВСЕГО:		1505			51,59	58,93	185,01	1483,62	59,23	

День 4 - ый

Наименование блюдо и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	140/3								
	Крупа ячневая		17,50	17,50	4,70	4,80	23,25	171,47		ТТК №10Д
	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			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	

[illegible]

Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д
Крупа манная		18,00	18,00						
Молоко		123,00	123,00						
Сахар		2,00	2,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай без сахара, с мармеладом	170/10			0,07	0,02	11,93	48,15	0,02	ТТК
чай весовой		0,40	0,40						
вода питьевая		170,00	170,00						
мармелад		15,00	15,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
Батон нарезной		25,00	25,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	358			6,84	10,31	47,46	313,08	0,91	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	100	100,00	100,00	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 припущенной моркови с изюмом	40			0,59	0,04	5,73	25,68	1,83	№43, сб дошк 2016
морковь		46,72	37,40						
масса припущенной моркови			34,40						
изюм		2,75	2,70						
масса набухшего изюма			4,00						
сахарный песок		2,00	2,00						
Суп картофельный с пшенной крупой, с мясными фрикадельками	150/10			3,18	2,80	7,34	71,06	5,99	№86 СБ дошк. 2016
крупа пшенная		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		0,5	0,5						
вода питьевая		105,00	105,00						
мясные фрикадельки:									
говядина (котлетное мясо б/к)		11,97	11,40						
или фарш говяжий		11,97	11,40						
лук репчатый		1,19	1,00						
яйцо куриное		0,96	0,80						
вода питьевая		1,00	1,00						
соль йодированная		0,10	0,10						
масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
масса полуфабриката фрикаделек			10,00						
Тефтели мясные	50			5,79	5,21	5,62	92,46	0,04	СБ дошкольн. №303, 2016
говядина (котлетное мясо б/к)		33,30	31,70						
или фарш говяжий		33,30	31,70						
лук репчатый		12,00	10,00						
масло растительное		1,50	1,50						
хлеб пшеничный		6,70	6,70						
вода питьевая		10,00	10,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
мука пшеничная в/с		3,40	3,40						
масса полуфабриката			60,00						
масло растительное		1,50	1,50						
Рагу из овощей	120			2,02	12,56	9,83	162,29	14,30	№148, сб дошк 2016
картофель		53,20	40,00						
морковь		24,00	19,20						
масса запеченной моркови			18,00						
Лук репчатый		20,40	16,80						
масса припущенного лука			13,20						
капуста свежая		32,75	26,20						
масса припущенной капусты			24,00						
соль йодированная		0,60	0,60						
Масло растительное		4,00	4,00						
соус:									
вода		35,00	35,00						№366, сб дошк 2016
Масло сливочное		1,58	1,58						

	Мука пшеничная		1,58	1,58						
	Морковь		2,63	2,10						
	Лук репчатый		1,26	1,05						
	томатная паста		2,10	2,10						
	Масло сливочное		0,53	0,53						
	сахар		0,35	0,35						
	соль йодированная		0,35	0,35						
	масса соуса			35,00						
	масса рагу			120,00						
Компот из свежих фруктов		150			0,17	0,09	7,44	32,89	6,16	ТТК
	яблоки свежие		22,80	20,00						
	апельсин		7,50	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		5,00	5,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		585			16,29	21,38	64,10	522,32	28,32	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012
Котлеты рыбные		30			6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		45,22	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						
	масса полуфабриката			58,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		110/2			2,65	1,77	25,86	134,03		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		39,60	39,60						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Вода питьевая		240,00	240,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Итого:		517			17,60	9,41	68,98	429,39	3,02	
ВСЕГО:		1560			41,13	41,49	190,33	1311,79	42,25	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		140/3			6,33	6,19	24,57	180,10	1,15	№183, сб шк 2017
	крупка гречневая		28,00	28,00						
	сахар		3,00	3,00						
	молоко		98,00	98,00						
	вода питьевая		21,00	21,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
Чай с молоком, сахаром		180			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб 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 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		353			11,28	12,94	47,97	354,36	2,53	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в инд упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Помидоры свежие		30			0,33	0,06	1,14	6,6	5,25	№71сб шк 2017

Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Огурцы свежие порционно		30			0,21	0,03	0,57	3,60	1,47	№71, сб шк 2017
огурцы свежие			30,60	30,00						
Суп картофельный с пшенной крупой, с куриными фрикадельками		150/10			2,61	2,89	8,06	71,65	5,16	№86 сб дошк 2016
крупка пшенная			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			0,5	0,5						
бульон или вода			105,00	105,00						
цыплята-бройлеры потр. с/м			17,56	11,40						
или фарш куриный			11,97	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				14,30						
масса готовых фрикаделек				10,00						
Биточки рубленые из рыбы		50			6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ТТК №3
рыба (минтай с/м БГ)			51,00	37,50						
или фарш рыбный			39,40	37,50						
крупка манная			1,30	1,25						
яйцо			0,90	0,75						
лук репчатый			11,10	9,30						
вода			7,00	7,00						
соль иодированная			0,35	0,35						
сахар			0,14	0,14						
сухари панировочные			5,00	5,00						
масло растительное			1,25	1,25						
масса полуфабриката				59,00						
Пюре картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№339 СБ дошк 2016
Картофель			136,80	102,60						
Молоко			18,96	18,00						
Масло сливочное			4,20	4,20						
соль иодированная			0,45	0,45						
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	№342 сб шк 2017
яблоки свежие			28,50	24,00						
сахар			5,00	5,00						
вода			153,00	153,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели
Итого:		545			13,80	11,18	67,08	429,23	22,00	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)		150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 СБ дошк 2016
молоко			158,00	150,00						
Кондитерское изделие		20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
печенье (или крекер)										
Макаронные изделия отварные с сыром		130			9,00	7,70	18,45	178,82	0,15	№204 СБ дошк 2016
макаронные изделия			43,00	43,00						
вода			258,00	258,00						
соль иодированная			0,40	0,40						
сыр голландский			10,20	10,00						
Масло сливочное			2,00	2,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016
шиповник			15,30	15,00						
сахар			5,00	5,00						
вода			150,00	150,00						
Итого:		475			17,11	14,11	56,32	420,37	77,20	
ВСЕГО:		1473			40,77	37,25	179,72	1241,15	110,37	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК									
		140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
	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						
Какао с молоком		180			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	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 Дели 2016
Батон нарезной			25,00	25,00						
Масло сливочное			5,00	5,00						
Итого:		353			11,38	13,82	50,08	374,94	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в инд упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Винегрет овощной		40			0,55	2,46	3,37	37,92	4,10	№46 сб дошк 2016
картофель			13,70	10,00						
свекла			12,80	10,00						
морковь			8,82	7,00						
зеленый горошек к/с			6,68	4,00						
огурцы соленые			7,28	4,00						
лук репчатый			4,02	3,35						
масса бланшированного лука				3,00						
масло растительное			2,40	2,40						
ИЦи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной		150/10/5			3,18	4,89	5,00	81,56	9,54	№73, сб дошк 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						
вода питьевая			120,00	120,00						
говядина (котлетное мясо)			11,97	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 иодированная			0,10	0,10						
масса полуфабриката				14,30						
масса готовых фрикаделек				10,00						
сметана			5,00	5,00						
Тефтели мясные в томатном соусе		45/15			5,39	5,32	6,26	94,39	0,40	СБ дошкольн. №303, 366, 2016
говядина (котлетное мясо б/к)			29,93	28,50						
или фарш говяжий			29,93	28,50						
лук репчатый			18,00	15,00						
масло растительное			1,50	1,50						
масса пассерованного лука				7,50						
хлеб пшеничный			6,00	6,00						
вода питьевая			9,00	9,00						
соль иодированная			0,45	0,45						
мука пшеничная в/с			3,00	3,00						
масса полуфабриката				54,00						
масло растительное			1,50	1,50						
масса готовых тефтелей				45,00						
соус томатный:										
вода питьевая			15,00	15,00						
масло сливочное			0,68	0,68						
мука пшеничная в/с			0,68	0,68						
морковь			1,13	0,90						
лук репчатый			0,54	0,45						
томатная паста			0,95	0,95						
масло растительное			0,20	0,20						
соль иодированная			0,15	0,15						
сахар			0,15	0,15						
масса готового соуса				15,00						
Гороховое пюре		110			9,96	2,48	25,64	163,9		№199 сб шк 2017
горох			56,10	55,00						
соль йодированная			0,40	0,40						
вода питьевая			138,00	138,00						
Масло сливочное			2,00	2,00						
Компот из урюка		150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
урюк			15,30	15,00						
масса отварных сухофруктов				24,00						
вода питьевая			152,00	152,00						
сахар			5,00	5,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		560			21,74	15,59	67,94	503,83	14,04	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток шидофильный, ряженка)		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток			155,00	150,00						

Пудинг творожный с повидлом	110/20			16,73	11,84	39,76	330,50	0,21	№249 СБдошк 2016
Творог		94,82	93,50						
Манная крупа		8,80	8,80						
Яйцо		5,28	4,40						
Сахарный песок		8,80	8,80						
Соль йодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		4,40	4,40						
Сухари панировочные		4,40	4,40						
Сметана		4,40	4,40						
повидло		20,40	20,00						
Чай с сахаром	150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Дели
чай весовой		0,40	0,40						
Сахар		5,00	5,00						
Вода		150,00	150,00						
Итого:	435			21,13	15,61	51,08	426,58	0,68	
ВСЕГО:	1548			55,25	45,02	189,30	1390,15	20,82	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	крупа пшено	140/3	17,70	17,70	3,83	2,34	19,46	117,34	0,00	ТТК №6Д
	молоко		70,00	70,00						
	вода		53,00	53,00						
	сахар		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
Чай с молоком, сахаром	масло сливочное	180	3,00	3,00	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб 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 сыром, маслом сливочным		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		358			9,39	10,43	42,86	308,77	1,45	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
(яблоки,или апельсины, или банан,или мандарины)										
Итого:		100			0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью	капуста свежая	40	41,60	33,30	0,56	2,03	3,61	34,96		№21 сб дошк 2016
	масса прогретой капусты			30,00						
	морковь		8,75	7,00						
	сахарный песок		2,00	2,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
Суп-лапша домашняя на бульоне из индейки		150			1,54	3,33	6,97	69,45	0,30	№94 сб дошк 2016
	мука пшеничная		11,30	11,30						
	яйцо		3,60	3,00						
	вода питьевая		2,10	2,10						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	масса подсушенной лапши			12,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	бульон		143,00	143,00						
	соль йодированная		0,65	0,65						
Гуляш из отварной индейки		30/30			9,56	5,30	2,04	92,63	2,38	
	филе индейки (филе грудок или бедра)		42,00	42,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса отварного филе индейки			30,00						
	морковь		13,13	10,50						
	лук репчатый		6,36	5,30						
	вода питьевая		22,50	22,50						
	томатная паста		0,90	0,90						

Сок в инд. упаковке	200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
Салат из припущенной моркови с яблоками	40			0,43	0,07	3,45	16,16	2,5	№39, сб дошк 2016
морковь		41,25	33,00						
яблоки		9,12	8,00						
масло растительное		2,00	2,00						
сахарный песок		0,80	0,80						
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками	150/10			2,61	2,89	8,06	71,65	5,16	№86 сб дошк 2016
крупa рисовая		5,00	5,00						
картофель		60,00	45,00						
морковь		7,50	6,00						
лук репчатый		7,14	6,00						
масло растительное		1,50	1,50						
томатная паста		1,80	1,80						
соль иодированная		0,5	0,5						
бульон или вода		105,00	105,00						
цыплята-бройлеры потр. с/м		17,56	11,40						
или фарш куриный		11,97	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			14,30						
масса готовых фрикаделек			10,00						
Капуста тушеная с мясом	150			7,18	9,00	13,39	169,20	20,50	ТТК №647 от 24.08.2022
капуста свежая		138,00	110,00						
вода питьевая		24,00	24,00						
масса тушеной капусты			100,00						
лук репчатый		10,80	9,00						
масло растительное		1,00	1,00						
масса пассерованного лука			4,50						
говядина (котлетное мясо б/к)		39,50	37,50						
или фарш говяжий		39,50	37,50						
масса готового фарша			30,00						
мука пшеничная в/с		3,00	3,00						
масса соуса:			15,00						
вода питьевая		15,00	15,00						
масло сливочное		0,70	0,70						
мука пшеничная в/с		0,70	0,70						
морковь		1,25	1,00						
лук репчатый		0,36	0,30						
томатная паста		0,90	0,90						
масло растительное		0,20	0,20						
соль иодированная		0,15	0,15						
сахар		0,15	0,15						
Компот из свежих фруктов	150			0,17	0,09	7,44	32,89	6,16	ТТК
яблоки свежие		22,80	20,00						
апельсин		7,50	5,00						
лимон		5,55	5,00						
Вода		152,00	152,00						
сахар		5,00	5,00						
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели
Итого:	535			12,69	12,47	46,19	359,13	34,32	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	150			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Кондитерское изделие	35	35,00	35,00	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00	табл 6 стр 136, Дели
Омлет натуральный	130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	табл 6 стр 136, Дели + 7017 №229, сб дошк 2016
яйцо		96,00	80,00						
молоко		55,00	55,00						
масса омлетной смеси			135,00						
масло сливочное		2,00	2,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
масса готового омлета			130,00						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели
Напиток из шиповника	150/5			0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012 №399 сб дошк 2016
шиповник		15,30	15,00						
сахар		5,00	5,00						
вода		150,00	150,00						
Итого:	490			20,52	27,29	51,95	535,28	76,30	
ВСЕГО:	1575			42,26	49,73	169,23	1304,97	116,32	
ИТОГО за 10 дней	15455			488,70	462,79	1857,38	13615,17	562,96	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника	1546			48,87	46,28	185,74	1361,52	56,30	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:

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