



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

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	вита	рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				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	10						
Крупа пшеничная		7,5	7,5						
Молоко		75	75						
Вода		48	48						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			8,98	11,69	46,65	328,64	1,77	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
сахар		2	2						
Итого:	152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	
ОБЕД									
Салат из кукурузы к/с	30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№12 СБ дошк 2016
кукуруза к/с		46,60	27,90						
сахар		0,60	0,60						
масло растительное		1,80	1,80						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10			3,61	2,87	10,55	90,56	5,19	№88 СБ дошк 2016
говядина (котлетное мясо) 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 фрикаделек			14,3						
масса готовых фрикаделек			10						
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		105,00	105,00						
Котлеты рубленные из говядины	50			8,42	9,35	8,22	150,76		СБ дошкольн. №299. 2016
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		36,57	35,00						
Лук репчатый		10,40	8,75						
Хлеб пшеничный		8,13	8,13						
вода питьевая		10,00	10,00						
судари паняровочные		2,80	2,80						
соль иодированная		0,40	0,40						
масса полуфабриката			62,00						
масло растительное		0,60	0,60						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	110/2			3,21	1,62	22,36	116,60	0,41	№180, с6 дошк 2016
крупа гречневая		47,6	47,6						
вода питьевая		71,0	71,0						
соль иодированная		0,3	0,3						
масса каши			100,0						
морковь		16,5	13,2						
лук репчатый		2,0	1,7						
масса каши с овощами			110,0						
масло сливочное		2,0	2,0						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 СБ дошк 2016

	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный		15	15,00	15,00	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		552			20,05	16,30	78,76	552,19	8,93	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг рыбный		45/15			8,98	2,93	4,40	80,00	0,32	№286 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		51,54	37,9						
	масса отварной рыбы			30						
	Хлеб пшеничный		6,2	6,2						
	яйцо		4,8	4						
	молоко		9	9						
	масло сливочное		1,7	1,7						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	Масло растительное		0,8	0,8						
	масса пудинга			45						
	Соус молочный									
	молоко		7,5	7,5						
	масло сливочное		0,8	0,8						
	Мука пшеничная		0,8	0,8						
	Вода		7,5	7,5						
	Сахар		0,15	0,15						
	соль иодированная		0,09	0,09						
	масса соуса			15						
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						
Чай с сахаром		150/5			0,06	0,02	5,01	19,95	0,03	№410,411 Дели2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Кондитерские изделия	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
Итого:		475			14,16	13,45	57,90	412,25	24,88	
ВСЕГО:		1538,00			47,55	45,18	191,31	1376,08	36,63	

День 2- ой									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3			3,76	6,13	22,96	162,00	0,67	ТТК №1Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк2016
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
Итого:	364			9,96	15,01	46,75	368,45	2,17	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
		155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	40			0,78	2,09	3,91	37,68	1,04	№26, сб дошк2016

	картофель		29,79	22,40						
	морковь		7,50	6,00						
	зеленый горошек к/с		10,02	6,00						
	лук репчатый		4,80	4,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной		150/5			1,26	4,00	6,81	73,58	6,43	№63, сблшк2016
	Капуста свежая		15,0	12,0						
	Картофель		15,96	12,0						
	Морковь		7,5	6,0						
	Лук репчатый		7,14	6,0						
	Свекла		30,72	24,0						
	Сахар		1,8	1,8						
	Масло растительное		3,0	3,0						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Бульон		120	120,0						
	Сметана		5,0	5,0						
	Томатная паста		0,8	0,8						
Плов из отварной птицы		150			12,71	7,85	26,80	229,00	4,52	№321 сблшк2016
	цыплята-бройлеры с/м		58,50	55,2						
	масса отварной птицы			24,0						
	масло сливочное		5,0	5,0						
	Лук репчатый		8,9	7,5						
	Морковь		12,5	10,0						
	Крупа рисовая		32,0	32,0						
	вода		65,0	65,0						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	масса гарнира			126,0						
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		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134. Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:		550			18,70	14,64	82,11	542,44	14,84	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Запеканка творожная с молоком сгущенным		110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,49	№ 251 сб дошк 2016
	Творог		103,2	101,2						
	крупа манная		6,6	6,6						
	Яйцо		5,28	4,4						
	Сахар		8,8	8,8						
	Сметана		4,4	4,4						
	Масло сливочное		4,4	4,4						
	Сухари панировочные		4,4	4,4						
	соль иодированная		0,55	0,55						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Булочка дорожная		35			2,73	4,90	18,25	126,70		№453 сб дошк2016
	Мука пшеничная		21,35	21,00						
	мука пшеничная на подпыл		0,70	0,70						
	Сахар		4,20	4,20						
	Масло сливочное		4,55	4,55						
	соль иодированная		0,21	0,21						
	дрожжи сухие		0,14	0,14						
	вода		10,70	10,70						
	масса полуфабриката для крошки:			39,90						
	мука пшеничная		0,84	0,84						
	масло сливочное		0,70	0,70						
	масса крошки			1,40						
	масло растительное для смазки изделий		0,70	0,70						
Сок (нектар) в инд упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:		525			24,56	21,90	73,12	586,32	6,73	
ВСЕГО:		1589,00			57,57	55,30	208,28	1573,21	24,19	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
		брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК									

Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/4			4,71	5,52	23,38	178,07		ТТК №10Д
Крупа ячневая		17,5	17,5						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		4	4						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	360			9,66	12,27	46,78	352,33	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
(кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	40			0,57	2,44	3,34	37,56	2,67	№34 сб дошк 2016
свекла		48,64	38,00						
масло растительное		2,40	2,40						
Суп картофельный с пшениной крупой на курином бульоне	150			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№86 сб дошк 2016
крупя пшеничная		9,00	9,00						
картофель		60,00	45,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
соль иодированная		0,5	0,5						
Бульон		105,00	105,00						
Бжжи куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном	40/20			4,63	4,99	3,54	77,42	0,09	ТТК 748 от 03.10.2022
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		39,00	25,40						
вода		26,67	25,40						
крупя гречневая		4,00	4,00						
масса отварной рассыпчатой гречневой каши		4,70	4,70						
Лук репчатый			10,00						
Масло растительное		14,40	12,00						
масса припущенного лука		2,00	2,00						
соль иодированная			6,00						
мука пшеничная		0,20	0,20						
масса полуфабриката		2,80	2,80						
соус сметанно- томатный:			48,00						
сметана			20,00						
мука пшеничная		5,00	5,00						
вода		1,50	1,50						
томатная паста		15,00	15,00						
соль йодированная		0,80	0,80						
Макаронные изделия отварные с маслом	110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 Сб дошк 2016
макаронные изделия		38,50	38,50						
вода		231,00	231,00						
соль иодированная		0,45	0,45						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кисель	150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
Кисель-концентрат		17,5	17,5						
Сахар		5	5						
вода		150	150						
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	568			14,84	12,38	74,78	479,74	8,54	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Биточки рубленые из рыбы	60			7,32	4,66	8,81	106,80	0,19	ТТК №3
рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		61,65	45,0						
Крупя манная		47,25	45,0						
яйцо		1,56	1,56						
Лук репчатый		1,08	0,90						
вода		13,44	11,20						
соль иодированная		8,40	8,40						
сахар		0,50	0,50						
сухари панировочные		0,12	0,12						
Масло растительное		6,00	6,00						
		1,50	1,50						

Картофель тушёный с овощами в соусе	Масса полуфабриката	120		70,8	2,61	10,07	18,12	172,80	30,85	№144 сбшк 2016
	Картофель		146,30	110,00						
	масло растительное		4,50	4,50						
	Лук репчатый		7,20	6,00						
	Морковь		10,63	8,50						
	соль йодированная		0,34	0,34						
	соус			20,00						
	сметана		5,00	5,00						
	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
	соль йодированная		0,16	0,16						
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	36,60	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012 табл 9 стр 186 Дели + 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		475			14,96	17,56	78,22	531,15	77,64	
ВСЕГО:		1553			43,80	45,96	206,08	1439,22	88,01	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
		18	18						
		123	123						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	363			10,56	13,05	49,56	358,74	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 сб дошк 2016
		152,00	150,00						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из кукурузы к/с	30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№12 СБ дошк 2016
		46,60	27,90						
		0,60	0,60						
		1,80	1,80						
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	150/10			5,63	5,02	9,96	115,15	3,73	СБ дошк 2016 №87
		40,05	30						
		12,15	12						
		7,2	6						
		9,6	7,5						
		0,5	0,5						
		3	3						
		105	105						
		11,97	11,4						
		11,97	11,4						
		1,19	1						
		0,96	0,8						
		1	1						
		0,1	0,1						
			14,3						
Котлеты рубленные из говядины	50			8,42	9,35	8,22	150,76	0,60	СБ дошк ольн. №299, 2016
		36,57	35,00						
		36,57	35,00						
		10,40	8,75						
		1,00	1,00						
		8,00	8,00						

Икра морковная	30			0,6	0,03	6,17	27,36	1,66	ТТК 135 от 26.02.2019	
		морковь	31,3	25						
		лук репчатый	6	5						
		томатная паста	4	4						
		масло растительное	1,5	1,5						
		сахарный песок	0,3	0,3						
		соль иодированная	0,3	0,3						
Рассольник домашний на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной	150/10/5				2,75	5,13	8,59	97,40	8,00	№81 сбдонк 2016
		Картофель	59,85	45,00						
		капуста свежая	15,00	12,00						
		Морковь	7,50	6,00						
		Лук репчатый	7,20	6,00						
		Масло растительное	3,00	3,00						
		огурцы соленые	16,38	9,00						
		соль иодированная	0,50	0,50						
		бульон	105,00	105,00						
		Сметана	5,00	5,00						
		цыплята-бройлеры с/м или фарш куриный	17,50	11,40						
		Лук репчатый	11,97	11,40						
		Яйцо куриное	1,19	1,00						
		Вода питьевая	0,96	0,80						
		Соль йодированная	1,00	1,00						
		Соль йодированная	0,10	0,10						
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	130/20				9,93	8,14	23,31	206,57	5,63	№308 СБ дошк 2016
		говядина (котлетное мясо б/к)	35,50	34,00						
		или фарш говяжий	35,70	34,00						
		Масло растительное	2,40	2,40						
		масса готового мясного фарша		26,00						
		Картофель	165,60	124,50						
		масса отварного протертого		118,00						
		Лук репчатый	10,80	9,00						
		Масло растительное	1,60	1,60						
		масса припущенного лука		6,50						
		Масло сливочное	1,60	1,60						
		соль иодированная	0,50	0,50						
		сухари панировочные	2,40	2,40						
		масса полуфабриката		153,00						
		Соус :								
		Сметана	5,00	5,00						
		Мука пшеничная	1,30	1,30						
		вода	15,00	15,00						
		Соус сметанный		20,00						
Компот из изюма и яблок	150				0,29	0,10	21,77	89,96	1,20	ТТК
		яблоки свежие	13,68	12,0						
		изюм	7,65	7,5						
		масса отварных		12,0						
		Вода	152	152,0						
		сахар	5,0	5,0						
Хлеб ржаной	40		40	40	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	535				16,21	13,88	75,68	500,49	16,49	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Суфле рыбное	60				9,70	4,63	2,44	90,00	0,19	№ 284 сб дошк 2016
		минтай ПБГ с/м	76,86	53,75						
		масса отварной рыбы		43						
		соус молочный:								
		молоко	15	15						
		масло сливочное	2,6	2,6						
		мука пшеничная в/с	2,6	2,6						
		вода	3	3						
		соль иодированная	0,16	0,16						
		масса густого молочного соуса		20						
		яйцо куриное	9,6	8						
		масло растительное	2	2						
		масса полуфабриката		69						
		масса готового суфле		60						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/3				2,66	4,62	27,55	162,47		№304 сб шк 2017
		Крупа рисовая	39,30	39,30						
		соль иодированная	0,50	0,50						
		Вода питьевая	82,50	82,50						
		Масло сливочное	3,00	3,00						
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5				0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
		чай весовой	0,4	0,4						
		Сахар	5	5						
		лимон	5,55	5						
		Вода	150,0	150,0						
Пирожок печеный с повидлом	50				2,92	3,13	28,98	155,83	0,03	№437 сб дошк 2016
		Мука пшеничная в/с	25,00	25,00						

	Мука пшеничная в/с		1,20	1,20						
	Масло сливочное		1,13	1,13						
	Сахарный песок		1,33	1,33						
	Яйцо куриное		1,60	1,33						
	Соль йодированная		0,40	0,40						
	Дрожжи сухие		0,20	0,20						
	вода питьевая		10,00	10,00						
	Повидло		16,80	16,70						
	Масло растительное		0,17	0,17						
	Яйцо куриное		1,20	1,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:		508			17,68	13,00	86,24	535,83	12,46	
ВСЕГО:		1565			49,01	43,66	211,18	1443,10	32,15	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/4			3,84	3,06	19,47	123,94	0,00	ТТК №6Д
		17,7	17,7						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		4	4						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	360			8,79	9,81	42,87	298,20	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№29 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из припущенной моркови с яблоками	40			0,43	0,07	3,45	16,16	1,04	№39, сбдошк.2016
		38,12	30,50						
		11,40	10,00						
		2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне, со сметаной	150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сбдошк.2016
		15,0	12,0						
		15,96	12,0						
		7,5	6,0						
		7,14	6,0						
		30,72	24,0						
		1,8	1,8						
		3,0	3,0						
		0,5	0,5						
		120	120,0						
		5,0	5,0						
		0,8	0,8						
Бефстроганов из отварной говядины	30/30			8,66	7,35	2,27	108,60	0,22	№294,374 СБ дошк.2016
		48,00	48,00						
		0,30	0,30						
		6,75	6,75						
		2,00	2,00						
		20,25	20,25						
		0,24	0,24						
		7,20	6,00						
		0,60	0,60						
Вермишель отварная	110			3,15	1,06	23,41	118,12		№219 СБ дошк.2016
		38,50	38,50						
		231,00	231,00						
		0,30	0,30						
		1,70	1,70						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 СБ дошк.2016
		12,75	12,50						
		5,00	5,00						

вода		152,00	152,00							
Хлеб ржаной		35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:		550		16,86	12,67	63,71	442,42	8,23		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Ватрушка королевская		130		15,98	9,50	50,58	350,13		ТТК №810 от 15.02.2023	
посыпка низ:										
Масло сливочное			9,00	9,0						
Мука пшеничная			17,0	17,0						
Сахарный песок			9,00	9,0						
творожная начинка:										
Творог			68,00	68,0						
сахарный песок			13,50	13,5						
Яйцо куриное			16,2	13,5						
посыпка верх:										
Масло сливочное			3,5	3,5						
Мука пшеничная			7,2	7,2						
Сахарный песок			3,5	3,5						
Напиток из шиповника		150/5		0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016	
шиповник			15,3	15						
сахар			5	5						
вода			150	150						
Кондитерские изделия	печенье	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели + 2012	
Сок (нектар) в инд упаковке		200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016	
Итого:		505		18,99	11,67	91,23	544,12	79,00		
ВСЕГО:		1565		48,99	37,90	204,11	1360,74	89,06		

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			4,71	4,80	23,38	171,47		ТТК №10Д
Крупа ячневая		17,50	17,50						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Сыр порционно	10	10,20	10,00	2,63	2,66		34,33		№15 сб тк2017
Итого:	369			12,11	14,23	46,65	378,88	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150		155	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№20 СО дошк 2016
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Капуста тушеная	30			0,61	0,97	2,82	22,53	1,86	№139 сб тк 2017
капуста свежая		42,75	34,20						
масло растительное		1,20	1,20						
морковь		0,94	0,75						
Лук репчатый		3,00	2,40						
томатная паста		0,72	0,72						
мука пшеничная		0,30	0,30						
сахар		0,90	0,90						
соль иодированная		0,20	0,20						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150			2,13	2,75	11,28	86,55	3,45	№91,128 сб дошк 2016
картофель		66,6	50						
Морковь		7,5	6,00						
Лук репчатый		7,2	6,00						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль иодированная		0,5	0,5						
бульон		112,5	112,5						
клецки:			15						
мука пшеничная		4,6	4,6						
Масло сливочное		0,5	0,5						
яйцо		1,60	1,32						
вода		7,30	7,3						

	соль йодированная		0,10	0,10							
	масса теста			13,50							
	масса готовых клецек			15,00							
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе		40/20			6,19	5,36	14,58	136,77	1,91	ТТК 698 от 09.04.2021	
	цпюлята - бройлеры с/м или фарш куриный		39,10	25,40							
	вода		25,40	25,40							
	рис		4,00	4,00							
	масса отварного рассыпчатого риса		3,40	3,40							
	Лук репчатый			10,00							
	Масло растительное		8,64	7,20							
	масса припущенного лука		1,20	1,20							
	соль йодированная			6,00							
	мука пшеничная		0,20	0,20							
	масса полуфабриката		2,80	2,80							
	соус сметанно- томатный:			48,00							
	сметана			20,00							
	мука пшеничная		5,00	5,00							
	вода		1,50	1,50							
	томатная паста		15,00	15,00							
	соль йодированная		0,80	0,80							
Пюре Картофельное		120	0,16	0,16	2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 Сб дошк 2016	
	Картофель		136,80	102,60							
	Молоко		18,96	18,00							
	Масло сливочное		4,20	4,20							
	соль йодированная		0,45	0,45							
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	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:		545			13,81	13,46	79,78	510,83	22,43		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Биточки рубленые из рыбы		50			6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ТТК №3	
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		51,0	37,5							
	Крупа манная		39,4	37,5							
	яйцо		1,30	1,3							
	Лук репчатый		0,90	0,75							
	вода		11,10	9,30							
	соль йодированная		7,00	7,0							
	сахар		0,4	0,4							
	судари панировочные		0,1	0,1							
	Масло растительное		5,0	5,0							
	Масса полуфабриката		1,3	1,3							
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		110/2			3,21	1,62	22,36	116,60		№180, сб дошк2016	
	крупка гречневая		47,6	47,6							
	вода питьевая		71,0	71,0							
	соль йодированная		0,3	0,3							
	масса каши			100,0							
	морковь		16,5	13,2							
	лук репчатый		2,0	1,7							
	масса каши с овощами			110,0							
	масло сливочное		2,0	2,0							
Чай с мармеладом		160/10			0	0	19,32	72,89	0,02	№ 411 сб дошк 2016	
	чай весовой		0,45	0,45							
	вода питьевая		160	160							
	мармелад		10	10							
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,90	0,20	8,10	43,00	15,00	табл 9 стр 186 Дели + 2012	
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Итого:		457			12,11	5,90	69,42	380,24	15,18		
ВСЕГО:		1521			42,38	37,34	202,15	1345,95	39,23		

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д
		18,00	18,00						
		123,00	123,00						
		2,00	2,00						
		0,40	0,40						

Какао с молоком	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дети2016
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
Бутерброд с маслом сливочным	Вода	25/5	80,00	80,00	1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дети2016
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		359			9,82	12,14	46,40	338,54	2,25	
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	2 - ой ЗАВТРАК		150/2		4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№220 СО дошк 2016
	кисломолочный напиток	155		150						
	сахар	2		2						
Итого:		152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	
Салат из отварной свеклы	ОБЕД		40		0,57	2,44	3,34	37,56	3,80	№34,сб дошк 2016
	Свекла	48,64		38,00						
	Масло растительное	2,40		2,40						
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, со сметаной		150/5			1,11	3,70	3,94	57,00	9,59	№73,сб дошк 2016
	Капуста свежая		37,5	30						
	Картофель		23,94	18						
	Морковь		7,5	6						
	Лук репчатый		7,14	6						
	Масло растительное		3	3						
	соль йодированная		0,5	0,5						
	Вода		120	120						
	Сметана		5	5						
	Жаркое из филе птицы			150						
цыплята - бройлеры с/м		80,5	76							
масса готовой мякоти птицы			33							
картофель		144,7	108,8							
лук репчатый		11,3	9,4							
морковь		5,9	4,7							
Масло сливочное		3,8	3,8							
соль йодированная		0,5	0,5							
вода питьевая		18,8	18,8							
Компот из урожая			150				0,35	0,02	13,83	56,83
	урюк	15,30		15,00						
	масса отварных сухофруктов			24,00						
	Вода	152,00		152,00						
	сахар	5,0		5,0						
Хлеб ржаной		35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дети + 2012	
Итого:		530			16,09	14,56	49,66	397,77	13,93	
Омлет натуральный	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		130		12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229,сб дошк2016
	яйцо	96,00		80,00						
	молоко	55,00		55,00						
	масса омлетной смеси			135,00						
	масло сливочное	2,00		2,00						
	соль йодированная	0,30		0,30						
Чай с сахаром	масса готового омлета	150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410,411 Дети2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
Слойка сладкая	Вода	35	150	150	2,95	3,36	14,64	123,90		Сборник национальных блюд н
	Мука пшеничная		21,70	21,70						
	Мука пшеничная		0,70	0,70						
	дрожжи сухие		0,28	0,28						
	соль йодированная		0,28	0,28						
	Сахар		0,70	0,70						
	Масло сливочное		1,75	1,75						
	Яйцо		2,10	1,75						
	молоко		8,75	8,75						
	масса теста			35,00						
	Сахар		3,50	3,50						
	Масло сливочное		1,75	1,75						
	масса пф			40,25						
	яйцо		0,60	0,50						
	Масло растительное		0,10	0,10						
Хлеб пшеничный		25	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дети + 2012	

Сок (нектар) в индивидуальной упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:	545			17,99	25,10	54,45	538,20	4,27	
ВСЕГО:	1586			48,25	55,54	158,51	1357,51	21,50	

День 9-ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк2016
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
Итого:	364			11,58	12,93	54,37	383,39	2,12	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 сб дошк 2016
(кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		152,00	150,00						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из картофеля с соевыми огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56	1,04	№23 сб дошк 2016
		21,92	16,00						
		10,24	8,00						
		21,84	12,00						
		2,40	2,00						
		2,00	2,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	150/10			1,54	3,33	6,97	69,45	0,54	№94 сб дошк2016
		24,30	23,00						
			10,00						
		11,30	11,30						
		3,60	3,00						
		2,10	2,10						
		0,20	0,20						
			12,00						
		7,50	6,00						
		7,14	6,00						
		3,00	3,00						
		143,00	143,00						
		0,65	0,65						
Биточки "Домашние"	50			7,41	5,79	10,68	110,54	0,05	Акт проработки от 25.12.2018
		60,68	39,40						
		41,37	39,40						
		11,85	9,40						
		14,40	12,00						
		1,00	1,00						
			6,00						
		0,40	0,40						
		0,60	0,50						
		3,75	3,75						
			59,00						
		2,00	2,00						
Пюре из бобовых и картофеля с маслом сливочным	120/3			7,43	3,56	22,43	150,60		№ 200 сб шк 2017
		35,70	35,00						
			70,00						
		51,10	38,40						
			36,00						
		19,20	18,00						
		0,30	0,30						
		3,00	3,00						
Кисель	150			0,45	0,08	13,5	63	0,83	ТТК
		17,50	17,50						

Сахар		5,00	5,00							
вода		150,00	150,00							
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23			табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	558			19,63	16,32	71,01	507,08	2,46		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
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		6,60	5,50							
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 и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24		№412 Дети2016
чай весовой		0,4	0,4							
Сахар		5	5							
лимон		5,55	5							
Вода		150,0	150,0							
Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		№386 СБ дошк 2016
Итого:	390			17,23	12,26	54,74	399,28	12,45		
ВСЕГО:	1462			52,79	45,26	186,42	1365,75	17,48		

День 10 - ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		18	18						
Молоко		123	123						
Сахар		2	2						
Соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			10,56	13,05	49,56	358,74	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Со дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Салат овощной с яблоками и свеклой	40			0,46	2,07	2,88	32,04	6,21	№38 СБ дошк 2016 -
свекла		12,80	10,00						
морковь		7,50	6,00						
капуста свежая		15,00	12,00						
яблоки свежие		11,40	10,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	150/6			2,51	6,73	21,51	166,84	5,13	№82 сб дошк 2016
Картофель		66,50	50,00						
Крупа перловая		6,00	6,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		3,57	3,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
огурцы соленые		18,20	10,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
Бульон		114,00	114,00						
Сметана		6,00	6,00						
Гуляш из отварной говядины	30/30			8,02	8,45	1,96	98,40	0,55	№293 сб рецептур 2016
говядина лопатка б/к		42,00	42,00						
Соль йодированная		0,30	0,30						
масса отварной говядины			30,00						

Макаронные изделия отварные	Морковь	13,13	10,50	3,12	3,27	23,42	101,42	№205 сб шк 2017				
	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									
Компот из изюма и яблок	макаронные изделия	38,50	38,50	0,29	0,10	21,77	89,96	1,20				
	Вода питьевая	231,00	231,00									
	Масло сливочное	1,50	1,50									
	Соль йодированная	0,45	0,45									
	яблоки свежие	13,68	12,0									
Хлеб ржаной	изюм	7,65	7,5	2,31	0,42	13,85	69,23	ТТК				
	макаронные изделия											
	Вода	152	152,0									
	сахар	5,0	5,0									
Итого:	551			16,71	21,04	85,39	557,89	13,09				
Котлеты рыбные	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		50	45,22	33,0	6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017	
	рыба (минтай с/м БГ)	0,5										0,5
	соль йодированная	9,0										9,0
	хлеб пшеничный	13,00										13,0
	молоко	5,0										5,0
	сухари панировочные	58,0										58,0
	масса полуфабриката	2,0										2,0
	масло растительное											
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	Крупа рисовая	39,60	39,60	2,65	1,77	25,86	134,03	№304 сб шк 2017				
	соль йодированная	0,50	0,50									
	Вода питьевая	240,00	240,00									
	Масло сливочное	2,00	2,00									
Напиток из шиповника	шиповник	15,3	15	0,50	0,21	5,57	26,15	75,00				
	сахар	5	5									
	вода	150	150									
Кондитерское изделие	печенье	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40	табл 6 стр 136, Ддели +, 2012				
Хлеб пшеничный		20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	табл 6 стр 134, Ддели + 2012				
Сок (нектар) в инд упаковке		200	200	1,00		20,20	84,44	№418 Ддели 2016				
Итого:	557			13,59	7,51	81,93	447,65	79,33				
ВСЕГО:	1617,00			45,20	45,34	223,18	1440,28	94,71				
ИТОГО за 10 дней	15474			479,73	453,76	1957,69	13948,57	475,18				
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника	1547			47,97	45,38	195,77	1394,86	47,52				

Примечание:

- Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОО
- 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)
- При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОО) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептур 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 Пивос 2012 г.
 - 1.4 Справочник рецептур блюд для питания детей г. Москва, выпуск 4, 2003
 - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6 Сборник рецептур на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели пивос 2016г.
- В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории улитанности;
 - 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%