



**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 (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины	Сборник рецептур
		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
		10	10						
		7,5	7,5						
		75	75						
		48	48						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
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 сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
Итого:	364			9,60	13,02	46,65	345,81	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык)		155	150						
		2	2						
Итого:	152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с яблоками	40			0,047	2,04	4,47	36,04	6,75	№46 сб шк Дели 2017
		30,00	24,00						
		13,70	12,00						
		0,40	0,40						
		2,00	2,00						
		2,00	2,00						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10			3,61	2,87	10,55	90,56	5,19	№88 СБ дошк 2016
		11,97	11,40						
		11,97	11,40						
		1,19	1,00						
		0,96	0,80						
		1,00	1,00						
		0,10	0,10						
			14,3						
			10						
		59,90	45,00						
		7,50	6,00						
		7,14	6,00						
		6,00	6,00						
		3,00	3,00						
		0,50	0,50						
		105,00	105,00						
Котлеты рубленные из говядины	50			8,42	9,35	8,22	150,76		СБ дошкольн. №299, 2016
		36,57	35,00						
		36,57	35,00						
		10,40	8,75						
		8,13	8,13						
		10,00	10,00						
		2,80	2,80						
		0,40	0,40						
			62,00						
		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, сб дошк 2016
		47,6	47,6						
		71,0	71,0						
		0,3	0,3						
			100,0						
		16,5	13,2						
		2,0	1,7						
			110,0						
		2,0	2,0						

Напиток из сухофруктов	сухофрукты	150	12,75	12,50	0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 СБ дошк 2016
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный		15	15,00	15,00	1,14	0,12	7,38	35,25	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:		562			19,23	16,48	80,82	558,44	12,89	
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 Дели 2016
	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		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)										
Итого:		475			14,16	13,45	57,90	412,25	24,88	
ВСЕГО:		1553			47,35	46,70	193,37	1399,50	40,66	

День 2- ой

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										
Какао полбяная молочная с маслом сливочным		140/3			3,76	6,13	22,96	162,00	0,67	ТТК №1Д
	Крупа полбяная		18	18						
	Молоко		70	70						
	вода		53	53						
	Сахар		2	2						
	соев водированная		0,4	0,4						
	Масло сливочное		3	3						
Какао с молоком		180/6			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	25						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		359			9,35	13,67	46,75	351,28	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
(кефир, ряженка, йогурт)	кисломолочный напиток		155	150						
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД										
Огурцы свежие порционно		30			0,21	0,03	0,57	3,6	1,47	№71, сБ шк 2017
	огурцы свежие		30,6	30						

Борщ со свежей капустой, картофелем из курином бульоне со сметаной	150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб дошк 2016
Капуста свежая		15,00	12,0						
Картофель		15,96	12,0						
Морковь		9,38	7,5						
Лук репчатый		7,14	6,0						
Свекла		30,72	24,0						
Масло растительное		3,00	3,0						
Сахар		0,15	0,15						
Томатная паста		1,50	1,5						
соль иодированная		0,50	0,5						
Бульон		120,00	120,0						
Сметана		5,00	5,0						
Плов из отварной птицы	150			12,71	7,85	26,80	229,00	4,52	№321, сб дошк 2016
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:	540			18,68	12,28	78,70	505,09	15,27	
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 Дели 2016
чай листовый		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 дошк 2016
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 Дели 2016
Итого:	525			24,56	21,90	73,12	586,32	6,73	
ВСЕГО:	1574			56,94	51,60	204,87	1518,69	24,55	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			4,70	4,80	23,25	171,47		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		3	3						
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 Дели 2016
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		359			9,65	11,55	46,65	345,73	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
(кефир,ряженка,матык)	кисломолочный напиток		155	150						
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром (молодой урожай)		40			0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	№42, Сб дошк 2016
	морковь		48,00	38,40						
	сахар		2,00	2,00						
Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки		150			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№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 йодированная		0,5	0,5						
	Бульон		105,00	105,00						
Гуляш из отварной индейки		30/30			10,16	6,05	2,04	102,23	0,55	№260 сб рецептур 2017
	филе индейки		42,00	42,00						
	Соль йодированная		0,30	0,30						
	масса отварного филе индейки		30,00	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						
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 йодированная		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			20,30	11,04	74,59	487,91	8,25	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами		40/20			5,46	4,70	8,85	99,98	0,74	ТТК №784 от 17.11.2023
	рыба (минтай с/м БГ)		41,10	30,0						
	или фарш рыбный		31,50	30,0						
	хлеб пшеничный		4,00	4,00						
	вода питьевая		6,50	6,50						
	Лук репчатый		9,00	7,50						
	масло растительное		0,60	0,60						
	масса припущенного лука			3,75						
	яйцо куриное		0,72	0,60						
	соль йодированная		0,35	0,35						
	сухари панировочные		4,00	4,00						
	Масса полуфабриката			47,2						
	Масло растительное		1,00	1,00						
	масса готовых котлет			40,0						
соус томатный с овощами				20,0						
	лук репчатый		2,4	2,00						
	морковь		5,0	4,00						
	масло растительное		0,6	0,60						
	бульон или вода		20,0	20,0						
	Масло сливочное		0,9	0,9						
	мука пшеничная		0,9	0,9						
	морковь		1,5	1,2						
	лук репчатый		0,72	0,6						
	томатная паста		1,2	1,2						
	Масло сливочное		0,3	0,3						

	вода		35,00	35,00						
	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 урюка		150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
	урюк		15,3	15,0						
	масса отварных сухофруктов			24,0						
	Вода		152	152,0						
	сахар		5	5						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		545			17,29	25,26	54,59	525,38	18,04	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Эч-почмак с мясным фаршем		75			8,40	4,76	28,43	201,00		ТГ по АИ1 от 23.05.2022
	Мука пшеничная		23,25	23,25						
	мука пшеничная на подпыл		0,75	0,75						
	яйцо куриное		2,34	1,95						
	Масло сливочное		1,95	1,95						
	Сахарный песок		0,75	0,75						
	Молоко		9,40	9,40						
	Дрожжи сухие		0,23	0,23						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса теста			37,50						
	говядина (котлетное мясо б/к)		17,85	17,00						
	или фарш говяжий		17,85	17,00						
	картофель		29,30	22,00						
	Лук репчатый		7,80	6,50						
	Масло сливочное		3,40	3,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса фарша			49,00						
	яйцо куриное		1,44	1,20						
	масло растительное для смазки изделий		0,23	0,23						
	масло растительное для смазки листа		0,75	0,75						
Чай с сахаром		150/5			0,053	0,015	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Сок (нектар) в инд упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		430			9,45	4,78	53,65	305,52	4,02	
ВСЕГО:		1489			42,27	48,16	164,10	1282,81	24,42	

День 5 - ый

День 5 - йй									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Суп молочный со звездочками	180			5,18	4,69	15,15	119,16	0,68	№100, сб дошк 2016
суповая заправка (звездочки)		14,40	14,40						
Сахар		1,40	1,40						
Молоко		126,00	126,00						
Вода		54,00	54,00						
Масло сливочное		1,80	1,80						
Соль		0,80	0,80						
Какао с молоком	180/6			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	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	396			10,77	12,23	38,94	308,44	2,11	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, йогурт)	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 свежей (ранней) капусты с морковью	40			0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	№21 сб дошк Дели 2016
капуста свежая б/к		41,60	33,30						

Рассольник домашний, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5	масса прогретой капусты морковь соль иодированная сахарный песок масло растительное	59,85 15,00 7,50 7,20 3,00 16,38 0,50 105,00 5,00 11,97 11,97 1,19 0,96 1,00 0,10	30,00 7,00 0,40 2,00 2,00	3,38	4,98	7,87	96,41	7,95	№81 сб дошк 2016.
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	130/20	Картофель капуста свежая Морковь Лук репчатый Масло растительное огурцы соленые соль иодированная бульон Сметана говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий Лук репчатый Яйцо куриное Вода питьевая Соль йодированная	35,50 35,70 2,40 165,60 10,80 1,60 1,60 0,50 2,40 5,00 1,30 15,00 13,68 7,65 152 5,0	34,00 34,00 2,40 124,50 118,00 9,00 1,60 6,50 1,60 0,50 2,40 153,00 5,00 1,30 15,00 20,00	9,93	8,14	23,31	206,57	5,63	№308 СБ дошк 2016
Компот из изюма и яблок	150	говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий Масло растительное масса готового мясного фарша Картофель масса отварного протертого Лук репчатый Масло растительное масса припущенного лука Масло сливочное соль иодированная сухари панировочные масса полуфабриката Соус : Сметана Мука пшеничная вода Соус сметанный яблоки свежие изюм масса отварных сухофруктов Вода сахар	35,50 35,70 2,40 165,60 10,80 1,60 1,60 0,50 2,40 5,00 1,30 15,00 13,68 7,65 152 5,0	34,00 34,00 2,40 124,50 118,00 9,00 1,60 6,50 1,60 0,50 2,40 153,00 5,00 1,30 15,00 20,00	0,29	0,10	21,77	89,96	1,20	ТТК
Хлеб ржаной	40		40	40	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	545				16,80	15,73	72,40	507,10	27,76	
Омлет натуральный	130	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб дошк 2016
Хлеб пшеничный	25	яйцо молоко масса омлетной смеси масло сливочное соль иодированная масса готового омлета	96,00 55,00 2,00 0,30 25,00	80,00 55,00 135,00 2,00 0,30 130,00	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
Фрукты свежие	100	чай весовой Сахар лимон Вода	0,4 5 5,55 150,0	0,4 5 5 150,0	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:	415	(яблоки или апельсин, или банан, или мандарин)			14,48	22,14	29,57	378,56	12,49	
ВСЕГО:	1508				46,39	53,85	148,91	1277,10	43,41	

2 недели

День 6 - 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			
	ЗАВТРАК		брутто	нетто				Ккал		
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			3,83	2,34	19,46	117,34	0,00	ТТК №6Д
	Крупа пшено		17,7	17,7						
	Молоко		70	70						
	Вода		53	53						
	Сахар		2	2						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	Масло сливочное		3	3						
	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						

Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Сахар	6	6							
	Молоко	92	90							
	Вода	90	90							
		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной	25	25							
	Сыр	5,1	5							
	Масло сливочное	5	5							
Итого:		364			9,39	10,43	42,86	308,77	1,45	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
(кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток		155	150						
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД										
Томаты свежие порционно		30			0,33	0,06	1,14	6,6	5,25	№71, сб шк 2017
	томаты свежие		30,6	30						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной		150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб дошк 2016
	Капуста свежая		15,00	12,0						
	Картофель		15,96	12,0						
	Морковь		9,38	7,5						
	Лук репчатый		7,14	6,0						
	Свекла		30,72	24,0						
	Масло растительное		3,00	3,0						
	Сахар		0,15	0,15						
	Томатная паста		1,50	1,5						
	соль иодированная		0,50	0,5						
	Бульон		120,00	120,0						
	Сметана		5,00	5,0						
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе		40/20			4,98	5,17	5,89	90,00	0,30	ТТК 1001 от 10.06.2024
	цыплята - бройлеры с/м		40,00	26,00						
	или фарш куриный,		27,30	26,00						
	хлеб пшеничный		6,00	6,00						
	Вода		8,00	8,00						
	Лук репчатый		9,60	8,00						
	Масло растительное		1,50	1,50						
	Масса припущенного лука			6,00						
	Мука пшеничная		2,70	2,70						
	Масса полуфабриката			48,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	масса готовых тефтелей			40,00						
	сметанно-томатный соус:			20,00						
	сметана		5,00	5,00						
	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
	томатная паста		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,16	0,16						
Вермишель отварная		110			3,15	1,06	23,41	118,12		№219 Сб дошк. 2016
	вермишель		38,50	38,50						
	вода		231,00	231,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масло сливочное		1,70	1,70						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	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 ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		540			13,08	10,48	65,02	414,26	12,52	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Биточки рубленные из рыбы		50			6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ)		51,0	37,5						
	или фарш рыбный		39,4	37,5						
	Крупа манная		1,30	1,3						
	яйцо		0,90	0,75						
	Лук репчатый		11,10	9,30						
	вода		7,00	7,0						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	сахар		0,1	0,1						
	сухари панировочные		5,0	5,0						
	Масло растительное		1,3	1,3						
	Масса полуфабриката			59,0						
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 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						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Сок (нектар) в инд упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		558			11,66	8,70	86,71	467,55	4,18	
ВСЕГО:		1612			38,48	33,35	200,89	1266,58	18,60	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	
ЗАВТРАК									ТТК №10Д
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			4,71	4,80	23,38	171,47		
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						
Итого:	359			9,48	11,57	46,65	344,55	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК									№420 СБ дошк 2016
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
(кефир, ряженка, катык)		155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									№139 сб шк 2017
Капуста тушеная (доп. гарнир)	30			0,61	0,97	2,82	22,53		
капуста свежая		42,75	34,20						
масло растительное		1,20	1,20						
Морковь		2,19	1,75						
лук репчатый		3,00	2,40						
томатная паста		0,72	0,72						
мука пшеничная		0,30	0,30						
сахарный песок		0,90	0,90						
соль йодированная		0,20	0,20						
Суп картофельный с клецками, с мясными фрикадельками	150/10			4,13	3,93	11,35	106,16	3,50	№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 йодированная		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						
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 йодированная		0,10	0,10						
масса полуфабриката фрикаделек			14,3						
масса готовых фрикаделек			10						
Котлеты рубленые из говядины	50			8,42	9,35	8,22	150,76		№299, СБ дошк ольн. 2016
говядина (котлетное мясо)		36,57	35,00						
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						
сухари панировочные		2,80	2,80						
соль йодированная		0,40	0,40						
масса полуфабриката			62,00						
масло растительное		0,60	0,60						
Пюре Картофельное	120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№339 СБ дошк 2016

Компот из свежих яблок	Картофель	150	136,80	102,60	0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	№342 сб шк 2017
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
	яблоки свежие		28,50	24,00						
Хлеб ржаной	сахар	35	5,00	5,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
	вода	35	153,00	153,00						
Итого:		545			18,04	18,63	73,50	544,43	18,71	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Пудинг творожный с повидлом	Творог	110/20	94,82	93,50	16,73	11,84	39,76	330,50	0,21	№249 СБ дошк 2016
	Манная крупа		8,80	8,80						
	Яйцо		5,28	4,40						
	Сахарный песок		8,80	8,80						
	Соль йодированная		0,40	0,40						
Напиток из шиповника	Масло сливочное	150/5	4,40	4,40	0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016
	Сулари панаровочные		4,40	4,40						
	Сметана		4,40	4,40						
	повидло		20,40	20,00						
	шиповник		15,3	15						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	сахар	100	5	5	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
	вода		150	150						
Итого:		405			17,64	12,45	55,13	403,65	85,21	
ВСЕГО:		1459			49,50	46,40	181,58	1368,63	105,54	

День 8 - ой										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник	
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	рецептур	
		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							
		3,00	3,00							
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016	
		2,00	2,00							
		6,00	6,00							
		110,00	110,00							
		80,00	80,00							
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016	
		25	25							
		5	5							
Итого:	359			9,83	12,14	46,40	338,54	2,25		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016	
(Кефир, ряженка, катык)		155	150							
		2	2							
Итого:	152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05		
ОБЕД										
Огурцы свежие порционно	30			0,21	0,03	0,57	3,6	1,47	№71, сб шк 2017	
		30,6	30							
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	
		37,5	30							
		23,94	18							
		7,5	6							
		7,14	6							
		3	3							
		0,5	0,5							
		120	120							
		5	5							
Биточки "Домашние"	50			7,41	5,79	10,68	110,54	0,05	Акт проработки от 25.12.2018 №569	
		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							

Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	масса полуфабриката			59,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
		110/2			3,21	1,62	22,36	116,60		№180, сб 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						
Компот из урюка	лук репчатый		2,0	1,7						
	масса каши с овощами			110,0						
	масло сливочное		2,0	2,0						
		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		152,00	152,00						
	сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		532			14,60	11,58	65,23	413,80	11,11	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
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						
		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Дели 2016
Чай с сахаром										
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
Булочка сладкая										
	Вода		150	150						
		35			2,95	3,36	14,64	123,90		Сборник национальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Казань 1997
Хлеб пшеничный	Мука пшеничная		21,70	21,70						
	Мука пшеничная		0,70	0,70						
	дрожжи сухие		0,28	0,28						
	соль иодированная		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	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Сок (нектар) в инд упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		545			17,99	25,10	54,45	538,20	4,27	
ВСЕГО:		1588			46,76	52,56	174,08	1373,54	18,68	

День 9- ый

День 9-ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
		18	18						
Крупа пшеничная		70	70						
Молоко		53	53						
Вода		2	2						
Сахар		0,4	0,4						
соль иодированная		3	3						
Масло сливочное									
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
чай весовой		6	6						
Сахар		92	90						
Молоко		90	90						
Вода									
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
		25	25						
Батон нарезной		5,1	5						
Сыр		5	5						
Масло сливочное									
Итого:	364			11,58	12,93	54,37	383,39	2,12	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое	150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 Сб дошк 2016
(молоко)		158	150						
молоко									
Итого:	150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	

ОБЕД		40			0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	№42, С6 дошк 2016
Салат из моркови с сахаром (молодой урожай)			48,00	38,40						
морковь			2,00	2,00						
сахар										
Рассольник ленинградский на бульоне из индейки, со сметаной		150/6			2,51	6,73	21,51	166,84	5,13	№82 с6 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 иодированная			0,50	0,50						
Бульон			114,00	114,00						
Сметана			6,00	6,00						
Индейки тушеная с овощами по- татарски		30/30			10,03	8,30	17,97	101,63	16,41	ТТК №753 от 20.08.2022
филе индейки			42	42,0						
соль иодированная			0,3	0,30						
масса отварного филе индейки				30,0						
лук репчатый			26,40	22,00						
морковь			12,50	12,00						
Масло сливочное			2,50	2,50						
бульон			10,00	10,00						
Макаронные изделия отварные		110			3,12	3,27	23,42	101,42		№205 с6 шк 2017
макаронные изделия			38,50	38,50						
Вода питьевая			231,00	231,00						
Масло сливочное			1,50	1,50						
Соль йодированная			0,45	0,45						
Кисель		150			0,45	0,08	13,5	63	0,83	ТТК
Кисель-концентрат			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, Деся +, 2012
Итого:		551			18,92	18,84	94,90	522,74	24,29	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Запеканка творожная с молоком сгущенным		110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,49	№251 с6 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 Деся 2016
чай весовой			0,4	0,4						
Сахар			5	5						
лимон			5,55	5						
Вода			150,0	150,0						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		120	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:		410			21,31	17,48	46,43	431,58	12,73	
ВСЕГО:		1475			56,40	53,33	203,28	1422,71	41,19	

2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
(кефир, ряженка, катык)		155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Томаты свежие порционно	30			0,33	0,06	1,14	6,6	5,25	№71, сб шк 2017
		30,6	30						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	150			1,54	3,33	6,97	69,45	0,30	№94 сб дошк 2016
		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						
Жаркое из филе птицы	150			11,75	7,98	14,70	177,15	0,54	ТТК 580/а от 24.06.2020
		80,5	76						
			33						
		144,7	108,8						
		11,3	9,4						
		5,9	4,7						
		3,8	3,8						
		0,5	0,5						
		18,8	18,8						
Компот из изюма и яблок	150			0,29	0,10	21,77	89,96	1,20	ТТК
		13,68	12,0						
		7,65	7,5						
			12,0						
		152	152,0						
		5,0	5,0						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	515			16,21	11,89	58,43	412,39	7,29	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Котлеты рыбные	50			6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017
		45,22	33,0						
		0,5	0,5						
		9,0	9,0						
		13,00	13,0						
		5,0	5,0						
			58,0						
		2,0	2,0						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/2			2,65	1,77	25,86	134,03		№304 сб шк 2017
		39,60	39,60						
		0,50	0,50						
		240,00	240,00						
		2,00	2,00						
Напиток из шиповника	150/5			0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016
		15,3	15						
		5	5						
		150	150						
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		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
Сок (нектар) в инд упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	557			13,59	7,51	81,93	447,65	79,33	
ВСЕГО:	1581			44,71	36,19	196,22	1294,78	88,91	
ИТОГО за 10 дней	15391			475,74	463,00	1869,09	13599,91	480,78	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника	1539			47,57	46,30	186,91	1359,99	48,08	

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 производство 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 убитности ;
 - 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%