



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

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины	Сборник рецептов
		(в гр.) брутто	(в гр.) нетто	белки	жиры	угл-ды			
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 сыром, маслом сливочным	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			9,60	13,02	46,65	345,81	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, хатык)	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 моркови с сахаром	40			0,53	0,04	3,03	14,53	1,96	№42 дошк. СБ 2016
морковь		50,00	40,00						
сахар		0,40	0,40						
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						
сухари панировочные		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, 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						
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		15	152,00	152,00	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		15	15,00	15,00	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		
Итого:		562			19,72	14,48	79,38	536,93	8,10	
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 водированная		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 водированная		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 водированная		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		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			47,83	44,70	191,93	1377,99	35,87	

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 маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2016
		25	25						
		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, катык)		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 дошк 2016
		29,79	22,40						
		7,50	6,00						
		10,02	6,00						
		4,80	4,00						
		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,сбдошк2016
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 сбдошк2016
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						
Яйно		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:	1584			56,96	53,96	208,28	1556,04	24,12	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		(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 Дели2016
	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, катык)	кисломолочный напиток		155	150						
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью		40			0,56	2,03	3,61	34,96	1,86	№21 сб дошк 2016
	капуста свежая		46,25	37,00						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	масса прожаренной капусты			33,40						
	морковь		5,00	4,00						
	Сахар		0,70	0,70						
	Масло растительное		2,00	2,00						
Суп картофельный с пшеничной крупой на бульоне из индейки		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 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	№86 сб рецептур 2017
	филе индейки		42,00	42,00						
	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						
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			20,36	13,03	73,55	501,95	8,19	
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) или фарш рыбный		41,10	30,0						
	хлеб пшеничный		31,50	30,0						
	вода питьевая		4,00	4,00						
	Лук репчатый		6,50	6,50						
	масло растительное		9,00	7,50						
	масса припущенного лука		0,60	0,60						
	яйцо куриное			3,75						
	соль йодированная		0,72	0,60						
	сухари панировочные		0,35	0,35						
	Масса полуфабриката		4,00	4,00						
	Масло растительное			47,2						
	масса готовых котлет		1,00	1,00						
	соус томатный с овощами			40,0						
	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						
	сахар		0,2	0,2						
	соль йодированная		0,2	0,2						
	масса готового томатного соуса			18,0						
	масса томатного соуса с овощами			20,00						
Картофель запеченный		120			3,26	7,07	25,31	182,4	17,4	№147 сб шк 2017
	картофель		231,6	174						
	масло растительное		5	5						
	соль йодированная		0,3	0,3						
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,Делия +,2012
Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан или мангостин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		475			12,65	14,50	74,25	485,93	64,74	
ВСЕГО:		1552			47,00	42,83	200,76	1409,61	74,76	

День 4 - ый										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур	
				белки	жиры	угл-ды	ккал	С		
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 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			11,17	14,38	49,56	375,91	1,91		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт)	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 моркови с маслом растительным	40			0,54	2,61	2,96	37,97	1,90	ТТК согласно акту проработки	
		48,00	38,00							
		2,00	2,00							
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне	150			3,29	3,16	9,92	88,95	3,50	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							
Фрикадельки из птицы	60			8,43	7,55	5,28	123	0,24	№325,С6 дошк 2016	
		67,60	44,00							
		11,00	11,00							
		0,40	0,40							
		14,00	14,00							
			69,00							
Рагу из овощей	120			2,02	12,56	9,83	162,29	14,30	№148 ,сб дошк 2016	
		53,20	40,00							
		24,00	19,20							
			18,00							
		20,40	16,80							
			13,20							
		32,75	26,20							
			24,00							
		0,60	0,60							

Салат из отварной свеклы с маслом растительным	ОБЕД	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						
Рассольник домашний, с мясными фрикадельками, со сметаной		150/10/5			3,38	4,98	7,87	96,41	7,95	№81 сб дошк 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						
	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						
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 сухофруктов			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:		545			16,81	16,14	72,13	509,70	17,45	
	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						
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		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
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:		415			14,48	22,14	29,57	378,56	12,49	
ВСЕГО:		1508			46,40	54,26	153,59	1295,66	33,10	

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			
		брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			3,83	2,34	19,46	117,34	0,00	ТТК №6Д
		17,7	17,7						
		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	2016
		0,45	0,45						
		6	6						

Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Молоко	92	90	2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк2016	
	Вода	90	90							
	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										
Салат картофельный с зеленым горошком к/с		40		0,78	2,09	3,91	37,68	1,04	№26, сб дошк 2016	
	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		1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб дошк 2016	
	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						
	Масло растительное		3,0	3,0						
	Сахар		1,8	1,8						
	Томатная паста		0,8	0,8						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Бульон		120	120,0						
	Сметана		5,0	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 или фарш куриный		40,00	26,00						
	хлеб пшеничный		27,30	26,00						
	Вода		6,00	6,00						
	Лук репчатый		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:		550		13,53	12,51	67,79	445,34	8,31		
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						
	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 с стр 134, дели №418 Дели2016
Сок (нектар) в вид упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	
Итого:		558			11,66	8,70	86,71	467,55	4,18	
ВСЕГО:		1622			38,93	35,38	203,66	1297,66	14,39	

День 7 - ой										
Наименование блюд и продуктов	Масса порция	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	
		17,50	17,50							
		70	70							
		53	53							
		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 Дели 2016	
		25	25							
		5	5							
Итого:	359			9,48	11,57	46,65	344,55	1,17		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	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 из свежей капусты с морковью	30			0,43	1,52	2,71	26,22	5,13	№21 сб дошк 2016	
		30,00	24,00							
		3,75	3,00							
		1,50	1,50							
		1,50	1,50							
		0,15	0,15							
Суп картофельный с клецками, с мясными фрикадельками	150/10			4,13	3,93	11,35	106,16	3,50	№91,128 сб дошк 2016	
		66,6	50							
		7,5	6,00							
		7,2	6,00							
		1,5	1,5							
		0,5	0,5							
		112,5	112,5							
			15							
		4,6	4,6							
		0,5	0,5							
		1,60	1,32							
		7,30	7,3							
		0,10	0,10							
			13,50							
			15,00							
		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							
Котлеты рубленые из говядины	50			8,42	9,35	8,22	150,76		СБ дошк. №339 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							
Пюре Картофельное	120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк 2016	
		136,80	102,60							
		18,96	18,00							
		4,20	4,20							
		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			17,86	19,18	73,39	548,12	23,84	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Пудинг творожный с повидлом		110/20			16,73	11,84	39,76	330,50	0,21	№249 СБ дошк 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						
	Сушари панировочные		4,40	4,40						
	Сметана		4,40	4,40						
	повидло		20,40	20,00						
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						
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:		405			17,64	12,45	55,13	403,65	85,21	
ВСЕГО:		1459			49,32	46,95	181,47	1372,32	110,67	

День 8 - 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 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			9,82	12,14	46,40	338,54	2,25		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк 2016	
		155	150							
		2	2							
Итого:	152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05		
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками	40			0,44	3,10	2,07	30,68	2,58	№36 дошк 2016	
		41,00	32,00							
		8,00	7,00							
		2,00	2,00							
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 производки от 26.12.2016 №550	
		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							

Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	110/2			3,21	1,62	22,36	116,60		№180, сб дошк 2016	
		крупка гречневая	47,6	47,6						
		вода питьевая	71,0	71,0						
		соль водированная	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						
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	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:	542				14,83	14,65	66,73	440,88	12,22	
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 водированная	0,30	0,30						
		масса готового омлета		130,00						
Чай с сахаром	150/5				0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410,411 Дели 2016
		чай весовой	0,4	0,4						
		Сахар	5	5						
		Вода	150	150						
Булочка сладкая	35				2,95	3,36	14,64	123,90		Сборник национальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Киевск. 1997
		Мука пшеничная	21,70	21,70						
		Мука пшеничная	0,70	0,70						
		дрожжи сухие	0,28	0,28						
		соль водированная	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:	1598				46,99	55,63	175,58	1400,62	19,79	

День 9-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 пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
		Крупа пшеничная	18	18					
		Молоко	70	70					
		Вода	53	53					
		Сахар	2	2					
		соль водированная	0,4	0,4					
		Масло сливочное	3	3					№ 413 сб дошк 2016
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	
		чай весовой	0,45	0,45					
		Сахар	6	6					
		Молоко	92	90					
		Вода	90	90					
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	25					
		Сыр	5,1	5					
		Масло сливочное	5	5					
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)		молоко	158	150					
Итого:	150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	
ОБЕД									

Салат из моркови с сахаром	40			0,53	0,04	3,03	14,53	1,92	№42,сб дошк2016
морковь		50	40						
сахар		0,4	0,4						
Рассольник ленинградский на бульоне из индейки,со сметной	150/6			2,51	6,73	21,51	166,84	5,13	№82 сб дошк2016
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						
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 йодированная		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 сб 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,Дели + 2012
Итого:	551			18,95	18,84	93,28	516,35	24,29	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Запеканка творожная с молоком густенным	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 йодированная		0,55	0,55						
молоко густенное		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						
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или банан или мандарин)	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			56,43	53,33	201,66	1416,32	41,19	

День 10 - ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
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:	2 - ой ЗАВТРАК		359			10,56	13,05	49,56	358,74	1,84	
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток		150	155	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
Итого:			150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
Итого:	ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью			40			0,56	2,03	3,61	34,96	1,86	№21 сб дошк 2016
	капуста свежая			46,25	37,00						
	соль йодированная			0,20	0,20						
	масса прогретой капусты				33,40						
	морковь			5,00	4,00						
	Сахар			0,70	0,70						
	Масло растительное			2,00	2,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне			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			2,10	2,10						
	Соль			0,20	0,20						
	Масса 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			0,65	0,65						
Жаркое из филе птицы			150			11,75	7,98	14,70	177,15	0,54	1 ПК ЭМ/В от 24.06.2000
	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 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 сухофруктов				12,0						
	Вода			152	152,0						
	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:			525			16,44	13,86	60,90	440,75	3,90	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Котлеты рыбные			50			6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)			45,22	33,0						
	соль водированная			0,5	0,5						
	хлеб пшеничный			9,0	9,0						
	молоко			13,00	13,0						
	сухари панировочные			5,0	5,0						
	масса полуфабриката				58,0						
	масло растительное			2,0	2,0						
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 водированная			0,50	0,50						
	Вода питьевая			240,00	240,00						
	Масло сливочное			2,00	2,00						
Напиток из шиповника			150/5			0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	№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
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 вид 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:			1591			44,94	38,16	198,69	1323,14	85,52	
ИТОГО за 10 дней			15441			476,72	474,43	1880,79	13745,06	465,73	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника			1544			47,67	47,44	188,08	1374,51	46,57	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДООУ
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 (ДООУ) были использованы следующие нормативные - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильский М.П. Москва Дея 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 Дея 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 I категории упитанности ;

сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы

яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г

картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%