



**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			
День 1 -ый									
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 пшениная		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, катык)	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 капусты с яблоками	40			0,047	2,04	4,47	36,04	6,75	№46 сб шк Дели 2017
капуста свежая б/к		30,00	24,00						
яблоки свежие		13,70	12,00						
соль водированная		0,40	0,40						
сахарный песок		2,00	2,00						
масло растительное		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
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 водированная		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 водированная		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		36,57	35,00						
Хлеб пшеничный		10,40	8,75						
вода питьевая		8,13	8,13						
сухари панировочные		10,00	10,00						
соль водированная		2,80	2,80						
масса полуфабриката		0,40	0,40						
масло растительное			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 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						

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:		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 (мятай 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 (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:		1553			47,35	46,70	193,37	1399,50	40,66	

День 2-ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		(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 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			9,35	13,67	46,75	351,28	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт)	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									
Огурцы свежие порционно	30			0,21	0,03	0,57	3,6	1,47	№71, сб шк 2017
		30,6	30						

Борщ со свежей капустой, картофелем и куриным бульоном 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 вид 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		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
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						

Чай с молоком, сахаром	Масло сливочное	180/6	3	3	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						
Бутерброд с маслом сливочным	Вода	25/5	90	90	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 (кефир, ряженка, матык)	кисломолочный напиток	150	155	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
	Итого:		150							
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром (молодой урожай)	морковь	40	48,00	38,40	0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	№42, Сб дошк 2016
	сахар		2,00	2,00						
Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки	крупя пшенная	150	9,00	9,00	1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№86 сб дошк 2016
	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						
	Гуляш из отварной индейки		30/30							
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	макаронные изделия	110/3	38,50	38,50	4,17	2,66	23,45	134,38		№219 Сб дошк 2016
	вода		231,00	231,00						
	соль иодированная		0,45	0,45						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кисель	Кисель-концентрат	150	17,5	17,5	0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
	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	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный	40/20	41,10	30,0	5,46	4,70	8,85	99,98	0,74	ТТК №784 от 17.11.2023
	хлеб пшеничный		31,50	30,0						
соус томатный с овощами	вода питьевая		4,00	4,00						
	Лук репчатый		6,50	6,50						
	масло растительное		9,00	7,50						
	масло растительное		0,60	0,60						
	масса припущенного лука			3,75						
	яйцо куриное		0,72	0,60						
	соль иодированная		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						
				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							
	масла 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-печмак с мясным фаршем		75			8,40	4,76	28,43	201,00			ТГ по АИ 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 янд 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

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК									
Суп молочный со звездочками	180			5,18	4,69	15,15	119,16	0,68	№100, сб дошк 2016
		14,40	14,40						
		1,40	1,40						
		126,00	126,00						
		54,00	54,00						
		1,80	1,80						
		0,80	0,80						
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:	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
		155	150						
		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
		41,60	33,30						

масса прогретой капусты				30,00							
морковь		8,75		7,00							
соль иодированная		0,40		0,40							
сахарный песок		2,00		2,00							
масло растительное		2,00		2,00							
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	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		
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	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	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016	
(яблоки или апельсины, или бананы, или мандарины)											
Итого:	415				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	Витамин	Сборник рецептов
			(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
			брутто	нетто						
	ЗАВТРАК									
	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	2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016	
	Молоко	92	90							
	Вода	90	90							
	Батон вафельный	25	25							
Итого:		364		9,39	10,43	42,86	308,77	1,45		
	2 - ой ЗАВТРАК									
	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	150		4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016	
Итого:		150	155	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	
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	томаты свежие	150/5	30,6	30	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
	Вермишель отварная	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный, хлеб пшеничный		40,00	26,00					
Вода			27,30	26,00						
Лук репчатый			6,00	6,00						
Масло растительное			8,00	8,00						
Масса припущенного лука			9,60	8,00						
Мука пшеничная			1,50	1,50						
Масса полуфабриката			6,00	6,00						
Масло растительное			8,00	8,00						
масса готовых тефтелей			1,50	1,50						
сметанно-томатный соус:			2,70	2,70						
сметана			2,00	48,00						
Мука пшеничная			2,00	2,00						
вода			2,00	40,00						
томатная паста			5,00	20,00						
соль иодированная		1,50	5,00							
Наниток из сухофруктов	вермишель	110	38,50	38,50	3,15	1,06	23,41	118,12		№219 Сб дошк. 2016
	вода		231,00	231,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масло сливочное		1,70	1,70						
Хлеб ржаной	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						
Итого:		540		13,08	10,48	65,02	414,26	12,52	табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Биточки рубленные из рыбы		50			6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ТТК №3
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	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 иодированная		7,00	7,0						
	сахар		0,4	0,4						
	сухари панировочные		0,1	0,1						
	Масло растительное		5,0	5,0						
	Масса полуфабриката		1,3	1,3						
	Итого:		110/3			2,66	4,62	27,55	162,47	
Чай с мармеладом	Крупа рисовая		39,30	39,30						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Вода питьевая		82,50	82,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Итого:		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		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
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 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			9,48	11,57	46,65	344,55	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, матык)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Капуста тушеная (доп. гарнир)	30			0,61	0,97	2,82	22,53		№139 сб шк 2017
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						
ион 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						
ион 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		136,80	102,60							
	Молоко		18,96	18,00							
	Масло сливочное		4,20	4,20							
	соль йодированная	150	0,45	0,45	0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	№342 сб шк 2017	
	яблоки свежие		28,50	24,00							
Хлеб ржаной	сахар		5,00	5,00							
	вода	35	153,00	153,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр.144, Дели +, 2012	
	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 СБлошк 2016	
	Манная крупа		8,80	8,80							
	Яйно		5,28	4,40							
	Сахарный песок		8,80	8,80							
	Соль йодированная		0,40	0,40							
	Масло сливочное		4,40	4,40							
	Сулари панировочные		4,40	4,40							
	Сметана		4,40	4,40							
	повидло	150/5	20,40	20,00	0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016	
	Напиток из шиповника	шиповник		15,3	15						
сахар			5	5							
вода		100	150	150	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016	
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:	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 порция	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур		
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды					
		брутто	нетто				Ккал				
ЗАВТРАК											
Каша манная молочная с маслом сливочным		140/3				4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д
	Крупа манная		18,00	18,00							
	Молоко		123,00	123,00							
	Сахар		2,00	2,00							
	соль йодированная		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 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 зерновой		25	25							
	Масло сливочное		5	5							
Итого:	359			9,83	12,14	46,40	338,54	2,25			
2 - ой ЗАВТРАК											
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, матык)	кисломолочный напиток	150/2	155	150	4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016	
	сахар		2	2							
	Итого:	152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05		
ОБЕД											
Огурцы свежие порционно	огурцы свежие	30	30,6	30	0,21	0,03	0,57	3,6	1,47	№71, сб шк 2017	
	Итого:	150/5			1,11	3,70	3,94	57,00	9,59	№73, сб дошк 2016	
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, со сметаной	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							
	Биточки "Домашние"		50			7,41	5,79	10,68	110,54	0,05	Акт проработки от 25.12.2018 №569
		цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		60,68	39,40						
морковь			41,37	39,40							
Лук репчатый			11,85	9,40							
Масло растительное			14,40	12,00							
масса пригущенного лука			1,00	1,00							
соль йодированная			0,40	0,40							
яйно			0,60	0,50							
Мука пшеничная			3,75	3,75							

Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	масса полуфабриката		2,00	59,00						№180, сб дошк 2016	
	масло растительное	110/2		2,00		3,21	1,62	22,36	116,60		
	крупя 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						№394 СБ дошк 2016	
	масса каши с овощами			110,0							
	масло сливочное	150	2,0	2,0	0,35	0,02	13,83	56,83	0,00		
	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		
Омлет натуральный	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
	яйцо	130	96,00	80,00	12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб дошк 2016	
	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							
Чай с сахаром	150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Дели 2016		
Булочка сладкая	чай весовой		0,4	0,4						Сборник национальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Казань 1997	
	Сахар		5	5							
	Вода		150	150							
	Мука пшеничная	35	21,70	21,70	2,95	3,36	14,64	123,90			
	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											
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов		
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С			
										брутто	нетто
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК										
	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 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 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			
Молоко кипяченое (молоко)	2 - ой ЗАВТРАК										
	150	158	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 СБ дошк 2016		
150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05				
Итого:	150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05			

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						
Рассольник ленинградский на бульоне из индейки, 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						
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, Дея +, 2012
Итого:		551			18,92	18,84	94,90	522,74	24,29	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Залежанка 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 йодированная		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 Дея 2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Фрукты свежие		120	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40	10,00	№386 СБ дошк.2016
(яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)										
Итого:		410			21,31	17,48	46,43	431,58	12,73	
ВСЕГО:		1475			56,40	53,33	203,28	1422,71	41,19	

День 10 - ый										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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 Дея 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 Дея 2016	
		25	25							
		5	5							
Итого:	359			10,56	13,05	49,56	358,74	1,84		

2 - ой ЗАВТРАК										
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	
ОБЕД										
Томаты свежие порционно	томаты свежие	30	30,6	30	0,33	0,06	1,14	6,6	5,25	№71, сб шк 2017
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	ТТК 580/а от 24.06.2020
	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:		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
	рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33,0						
	соль йодированная		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 йодированная		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 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 предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6. Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сыра:
 - 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%