



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

День 1 - й

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая Молоко Сахар Соль Йодированная Масло сливочное			18,00 123,00 2,00 0,40 3,00	18,00 123,00 2,00 0,40 3,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток Сахар Молоко Вода			2,50 6,00 90,00 108,00	2,50 6,00 90,00 108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
Батон нарезной Сыр Масло сливочное			25,00 5,10 5,00	25,00 5,00 5,00						
Итого:		364			11,17	14,38	49,56	375,91	1,91	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк, 2016
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с		30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№10, сб дошк 2016
кукуруза к/с сахар Масло растительное			46,60 0,60 1,80	27,90 0,60 1,80						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне		150			2,58	2,86	11,27	89,36	3,45	№91сб дошк 2016
картофель морковь лук репчатый масло растительное соль йодированная бульон клецки: мука пшеничная масло сливочное яйцо вода соль йодированная масса теста масса готовых клецек			66,60 7,50 7,20 1,50 0,50 112,50 15,00 4,60 0,50 1,60 7,30 0,10 13,50 15,00	50,00 6,00 6,00 1,50 0,50 112,50 15,00 4,60 0,50 1,32 7,30 0,10 13,50 15,00						
Плов из отварной птицы		150			12,71	7,85	26,80	229,00	4,52	№321, сб дошк
цыплята-бройлеры с/м			58,50	55,20						
масса отварной птицы масло сливочное Лук репчатый Морковь Крупа рисовая вода соль йодированная масса гарнира			24,00 5,00 8,93 12,50 32,00 65,00 0,50 126,00	5,00 5,00 7,50 10,00 32,00 65,00 0,50 126,00						
Напиток из сухофруктов		150	12,75	12,50	0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 Сб дошк
сухофрукты Сахар вода			5,00 152,00	5,00 152,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 144, дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, дели +, 2012
Итого:		545			21,24	13,29	83,10	547,95	11,30	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК										
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
(кисломолочный, кефир, напиток апидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, дели +, 2012

лук репчатый	6,36	5,30							
вода питьевая	22,50	22,50							
томатная паста	0,90	0,90							
мука пшеничная в/с	1,50	1,50							
масло растительное	2,00	2,00							
соль йодированная	0,15	0,15							
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	110/2		6,45	3,13	29,16	170,14	0,00	№179 сб дошк 2016	
гречневая крупа	52,40	52,40							
вода питьевая	78,10	78,10							
соль йодированная	0,30	0,30							
масло сливочное	2,00	2,00							
Компот из свежих яблок	150		0,12	0,12	20,91	85,95	2,85	№342 сб шк 2017	
яблоки свежие	28,50	25,00							
сахар	5,00	5,00							
вода	152,00	152,00							
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, п.п.п. + 2012
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	577		21,82	17,68	89,33	607,90	11,76		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК									
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
(капык, кефир, напиток ацидофильный, риженка)	кисломолочный напиток	155,00	150,00						
Королевская ватрушка									
посыпка низ:									
Масло сливочное	9,00	9,00							
Мука пшеничная	17,00	17,00							
Сахарный песок	9,00	9,00							
творожная начинка:									
Творог	68,00	68,00							
сахарный песок	13,50	13,50							
Яйцо куриное	16,20	13,50							
посыпка верх:									
Масло сливочное	3,50	3,50							
Мука пшеничная	7,20	7,20							
Сахарный песок	3,50	3,50							
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
чай весовой	0,40	0,40							
Сахар	5,00	5,00							
лимон	5,55	5,00							
Вода	150,00	150,00							
Итого:	440		20,43	13,27	62,06	447,91	2,69		
ВСЕГО:	1576		52,60	44,62	218,34	1491,89	20,55		

День 3-ий

День 3 - ии	Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
				брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал		
ЗАВТРАК											
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным			140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,60	ТТК №7Д
		Крупа рисовая		10,00	10,00						
		Крупа пшеничная		7,50	7,50						
		Молоко		75,00	75,00						
		Вода		48,00	48,00						
		Сахар		2,00	2,00						
		соль иодированная		0,40	0,40						
		Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром			180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк
		чай весовой		0,45	0,45						
		Сахар		6,00	6,00						
		Молоко		92,00	90,00						
		Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным			25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
		Батон нарезной		25,00	25,00						
		Сыр		5,10	5,00						
		Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:			359			9,78	13,01	46,78	346,99	2,05	
2 - ой ЗАВТРАК											
Фрукты свежие			100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	табл 9 стр 186, Дели+, 2012
(яблоки или апельсины, или банан, или мандарин)											
Итого:			100								
ОБЕД											
Салат из свежей капусты с морковью			40			0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	№21 сб дошк Дели2016
		капуста свежая б/к		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							
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/20			4,76	2,40	10,41	90,40	7,53	№106, 107 сб шк 2017
картофель	80,00	60,00							
морковь	7,50	6,00							
лук репчатый	7,14	6,00							
томатная паста	0,60	0,60							
масло растительное	1,50	1,50							
Бульон	105,00	105,00							
соль иодированная	0,50	0,50							
фрикадельки рыбные:		20,00							
минтай ПБГ с/м	25,80	18,80							
или фарш рыбный	19,00	18,80							
яйцо куриное	2,88	2,40							
лук репчатый	3,60	3,00							
соль иодированная	0,24	0,24							
вода питьевая	3,00	3,00							
масса полуфабриката		25,00							
фрикаделек		20,00							
масса готовых фрикаделек		20,00							
Биточки "Домашние"	50			7,41	5,79	10,68	110,54	0,05	Акт проработки от
цыпленка - бройлеры с/м	60,68	39,40							
или фарш куриный	41,37	39,40							
морковь	11,85	9,40							
Лук репчатый	14,40	12,00							
Масло растительное	1,00	1,00							
масса припущеного лука		6,00							
соль иодированная	0,40	0,40							
яйцо	0,60	0,50							
Мука пшеничная	3,75	3,75							
масса полуфабриката		59,00							
масло растительное	2,00	2,00							
Макаронные изделия отварные	110/2			4,06	4,76	19,42	136,73	0,00	№205 сб шк 2017
макаронные изделия	38,50	38,50							
Вода питьевая	231,00	231,00							
Соль йодированная	0,45	0,45							
Масло сливочное	2,00	2,00							
Кисель	150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
Кисель-концентрат	17,50	17,50							
Сахар	5,00	5,00							
вода	150,00	150,00							
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		
Итого:	577			21,07	15,65	81,30	551,56	21,39	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
(катьяк, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	155,00	150,00						
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50	табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25
яйцо	96,00	80,00							
молоко	55,00	55,00							
масса омлетной смеси		135,00							
масло сливочное	2,00	2,00							
соль иодированная	0,30	0,30							
масса готового омлета		130,00							
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника	150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	36,60	№399 сб дошк
шиповник	15,30	15,00							
сахар	5,00	5,00							
вода	150,00	150,00							
Итого:	480			19,59	31,78	38,96	520,43	37,30	
ВСЕГО:	1516			51,94	60,93	188,05	1514,98	70,74	

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
			брutto	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			17,50	17,50						
Молоко			70,00	70,00						
Вода			53,00	53,00						

Сахар	2,00	2,00							
соль иодированная	0,40	0,40							
Масло сливочное	3,00	3,00							
Кофейный напиток с молоком	180/6			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		25,00	25,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	359			9,47	11,57	46,52	344,55	1,17	
Сок в индупаковке	200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
Салат из свеклы с яблоками	40			0,44	3,10	2,07	30,68	2,58	№36 дошк. 2016
свекла		41,00	32,00						
яблоки свежие		8,00	7,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Суп картофельный с пшеничной	150			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№86 сб дошк 2016
крупой на бульоне из индейки									
крупа пшеничная		9,00	9,00						
картофель		60,00	45,00						
морковь		7,50	6,00						
лук репчатый		7,14	6,00						
масло растительное		1,50	1,50						
соль иодированная		0,5	0,5						
бульон или вода		105,00	105,00						
Индейки тушеная с овощами по-	30/30			10,03	8,30	17,97	101,63	16,41	ТТК №753 от 20.08.2022
татарски									
филе индейки		42,00	42,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
масса отварного филе			30,00						
лук репчатый		26,40	22,00						
морковь		12,50	12,00						
Масло сливочное		2,50	2,50						
бульон		10,00	10,00						
Пюре Картофельное	120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№339 СБ дошк 2016
Картофель		136,80	102,60						
Молоко		18,96	18,00						
Масло сливочное		4,20	4,20						
соль иодированная		0,45	0,45						
Компот из 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		5,00	5,00						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб рожаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	575			18,28	17,46	81,17	466,62	38,47	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК									
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк
(кагык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		152,00	150,00					
Запеканка творожная с молоком	110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,49	№251 сб дошк 2016
сгущенным									
Творог		103,20	101,20						
крупа манная		6,60	6,60						
Йогурт		5,28	4,40						
Сахар		8,80	8,80						
Сметана		4,40	4,40						
Масло сливочное		4,40	4,40						
Сухари панировочные		4,40	4,40						
соль иодированная		0,55	0,55						
молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром	150/5			0,053	0,015	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Дели 2016
чай весовой		0,40	0,40						
Сахар		5,00	5,00						
Вода		150,00	150,00						
Итого:	435			25,13	20,75	40,81	449,48	0,96	
ВСЕГО:	1569			53,88	49,77	188,70	1345,45	44,60	

День 5 - й

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
			брutto	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
	Крупа манная		18,00	18,00						
	Молоко		123,00	123,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай без сахара, с мармеладом		170/10			0,07	0,02	11,93	48,15	0,02	ТТК
	чай весовой		0,40	0,40						
	вода питьевая		170,00	170,00						
	мармелад		15,00	15,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		358			6,84	10,31	47,46	313,08	0,91	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		40			0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	№42, СБ дошк
	морковь		48,00	38,40						
	сахар		2,00	2,00						
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками		150/10			5,29	4,33	10,00	108,56	3,55	№87 СБ дошк. 2016
	картофель		40,05	30,00						
	горох куотый		12,15	12,00						
	лук репчатый		7,20	6,00						
	морковь		9,60	7,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масло растительное		3,00	3,00						
	вода питьевая		105,00	105,00						
	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						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса полуфабриката фрикаделек			10,00						
Тефтели мясные		50			5,79	5,21	5,62	92,46	0,04	СБ дошкольн. №303, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		33,30	31,70						
	или фарш говяжий		33,30	31,70						
	лук репчатый		12,00	10,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	хлеб пшеничный		6,70	6,70						
	вода питьевая		10,00	10,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	мука пшеничная в/с		3,40	3,40						
	масса полуфабриката			60,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
Rагу из овощей		120			2,02	12,56	9,83	162,29	14,30	2016
	картофель		53,20	40,00						
	морковь		24,00	19,20						
	масса запеченной моркови			18,00						
	Лук репчатый		20,40	16,80						
	масса припущеного лука			13,20						
	капуста свежая		32,75	26,20						
	масса припущеной капусты			24,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соус:									
	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 пюре			120,00						
Компот из свежих фруктов	150			0,17	0,09	7,44	32,89	6,16	ТТК
яблоки свежие		22,80	20,00						
апельсин		7,50	5,00						
лимон		5,55	5,00						
Вода		152,00	152,00						
сахар		5,00	5,00						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной	40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	585			18,31	22,91	65,67	555,06	25,97	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК									
Кисломолочный напиток (кислый, кефир, напиток ацидофильтральный, ряженка)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 сб дошк
кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20	табл 6 стр 138, Дели +, 2012
Рыба, тушеная с овощами	40/20			3,20	10,59	21,70	196,18		№229 школьн. 2017
минтай ПБГ		69,10	51,00						
вода питьевая		8,00	8,00						
морковь		10,00	8,00						
томатная паста		1,60	1,60						
лук репчатый		4,80	4,00						
масло растительное		2,00	2,00						
соль		0,16	0,16						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/2			2,65	1,77	25,86	134,03		№304 сб шк 2017
Крупа рисовая		39,60	39,60						
соль йодированная		0,50	0,50						
Вода питьевая		240,00	240,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
чай весовой		0,40	0,40						
Сахар		5,00	5,00						
лимон		5,55	5,00						
Вода		150,00	150,00						
Итого:	527			14,38	16,59	85,10	552,94	2,69	
ВСЕГО:	1570			39,94	50,21	208,02	1468,08	39,57	

2 неделя

День 6 - й

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			(в г)	(в г)	брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК										
Каша жидккая молочная гречневая, с маслом сливочным		140/3			6,33	6,19	24,57	180,10	1,15	№183, сб шк 2017
крупа гречневая			28,00	28,00						
сахар			3,00	3,00						
молоко			98,00	98,00						
вода питьевая			21,00	21,00						
масло сливочное			3,00	3,00						
соль йодированная			0,40	0,40						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк
чай весовой			0,45	0,45						
Сахар			6,00	6,00						
Молоко			92,00	90,00						
Вода			90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Батон нарезной			25,00	25,00						
Масло сливочное			5,00	5,00						
Итого:	359				11,28	12,94	47,97	354,36	2,53	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в инд упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	200				1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с		30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№10, сб дошк 2016
кукуруза к/с			46,60	27,90						
сахар			0,60	0,60						

Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	Масло растительное	150/5	1,80	1,80		1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб дошк 2016
	Капуста свежая		15,00	12,00							
	Картофель		15,96	12,00							
	Морковь		9,38	7,50							
	Лук репчатый		7,14	6,00							
	Свекла		30,72	24,00							
	Масло растительное		3,00	3,00							
	Сахар		0,15	0,15							
	Томатная паста		1,50	1,50							
	соль йодированная		0,50	0,50							
	Бульон		120,00	120,00							
	Сметана		5,00	5,00							
Жаркое по-домашнему из отварной птицы		150			11,75	7,98	14,70		177,15	0,54	ТТК 580/а от 24.06.2020
	цыпленка - бройлеры с/м		80,50	76,00							
	масса готовой мякоти птицы			33,00							
	картофель		144,70	108,80							
	лук репчатый		11,30	9,40							
	морковь		5,90	4,70							
	масло сливочное		3,80	3,80							
	соль йодированная		0,50	0,50							
	вода питьевая		18,80	18,80							
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	14,00		60	0,54	№394 Сб дошк
	сухофрукты		12,75	12,50							
	Сахар		5,00	5,00							
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85		69,23		табл 6 стр 144,
Итого:		520			17,23	14,02	51,69		406,48	10,30	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК										
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,30		76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
(кислик, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		155,00	150,00							
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29		251,03	0,25	№229, сб дошк
	яйцо		96,00	80,00							
	молоко		55,00	55,00							
	масса омлетной смеси			135,00							
	масло сливочное		2,00	2,00							
	соль йодированная		0,30	0,30							
	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, с яблоками		150/5/10			0,09	0,06	5,99		24,70	1,02	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40							
	Сахар		5,00	5,00							
	яблоки свежие		11,40	10,00							
	Вода		150,00	150,00							
Итого:		470			18,42	25,53	26,88		410,48	1,72	
ВСЕГО:		1549			47,93	52,48	146,74		1256,12	18,55	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур	
			(в г)	(в г)	брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК											
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		140/3					4,70	4,80	23,25	171,47	
	Крупа ячневая				17,50	17,50					
	Молоко				70,00	70,00					
	Вода				53,00	53,00					
	Сахар				2,00	2,00					
	соль йодированная				0,40	0,40					
	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				25,00	25,00					
	Масло сливочное				5,00	5,00					
Итого:		359					4,77	6,77	23,27	173,08	1,17
2 - ой ЗАВТРАК											
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80		47,00	10,00	№386 СБ

(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)									дошк. 2016
Итого:		100		0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
	ОБЕД								
Салат из квашенной капусты		30		0,51	1,50	2,54	25,71	5,95	№47 Дели 2017
	капуста квашенная		34,30	24,00					
	лук репчатый		3,60	3,00					
	масло растительное		1,50	1,50					
	сахар		1,50	1,50					
Суп картофельный с пшеничной		150/10							
крупой, с куриными									
фрикадельками									
	крупа пшеничная		9,00	9,00					
	картофель		60,00	45,00					
	морковь		7,50	6,00					
	лук репчатый		7,14	6,00					
	масло растительное		1,50	1,50					
	соль иодированная		0,5	0,5					
	бульон или вода		105,00	105,00					
	цыпленка-бройлеры погр. с/м		17,56	11,40					
	или фарш куриный		11,97	11,40					
	лук репчатый		1,19	1,00					
	яйцо		0,96	0,80					
	вода для фарша		1,00	1,00					
	соль иодированная		0,10	0,10					
	масса полуфабриката			14,30					
	масса готовых фрикаделек			10,00					
Биточки рубленые из рыбы		50							
	рыба (минтай с/м БГ)		51,00	37,50					
	или фарш рыбный		39,40	37,50					
	крупа манная		1,30	1,25					
	яйцо		0,90	0,75					
	лук репчатый		11,10	9,30					
	вода		7,00	7,00					
	соль иодированная		0,35	0,35					
	сахар		0,14	0,14					
	сухари панировочные		5,00	5,00					
	масло растительное		1,25	1,25					
	масса полуфабриката			59,00					
Пюре картофельное		120							
	Картофель		136,80	102,60					
	Молоко		18,96	18,00					
	Масло сливочное		4,20	4,20					
	соль иодированная		0,45	0,45					
Компот из свежих яблок		150							
	яблоки свежие		28,50	24,00					
	сахар		5,00	5,00					
	вода		153,00	153,00					
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23	табл 6 стр 144,
Итого:	#####			14,10	12,65	69,05	451,34	26,48	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК								
Молоко кипяченое		150							
(молоко)	молоко		158,00	150,00	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05 №419 Сб дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье (или крекер)	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40	табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Макаронные изделия отварные с сыром		130							
	макаронные изделия		43,00	43,00					
	вода		258,00	258,00					
	соль иодированная		0,40	0,40					
	сыр голландский		10,20	10,00					
	Масло сливочное		2,00	2,00					
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00 табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		150/5							
	шиповник		15,30	15,00					
	сахар		5,00	5,00					
	вода		150,00	150,00					
Итого:	475			17,11	14,11	56,32	420,37	77,20	
ВСЕГО:	#####			36,37	33,92	158,44	1091,79	114,85	

День 8 - ой

Какао-порошок	2,00	2,00						
Сахар	6,00	6,00						
Молоко	110,00	110,00						
Вода	80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5		1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Батон нарезной	25,00	25,00						
Масло сливочное	5,00	5,00						
Итого:	359		11,38	13,82	50,08	374,94	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК								
Сок в инд упаковке	200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00 №418 Дели 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00
ОБЕД								
Винегрет овощной	40		0,56	4,02	2,92	50,04		№46 сб дошк 2016
картофель	13,76	10,00						
свекла	10,20	8,00						
морковь	7,56	6,00						
капуста квашенная	11,50	8,00						
лук репчатый	7,16	6,00						
масло растительное	2,40	2,40						
Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5		3,18	4,89	5,00	81,56	9,54	№73, сб дошк 2016
капуста свежая	37,50	30,00						
картофель	23,94	18,00						
морковь	7,50	6,00						
лук репчатый	7,14	6,00						
масло растительное	3,00	3,00						
соль иодированная	0,50	0,50						
вода питьевая	120,00	120,00						
говядина (котлетное мясо б/к)	11,97	11,40						
или фарш говяжий	11,97	11,40						
лук репчатый	1,19	1,00						
яйцо	0,96	0,80						
вода для фарша	1,00	1,00						
соль иодированная	0,10	0,10						
масса полуфабриката		14,30						
масса готовых фрикаделек		10,00						
сметана	5,00	5,00						
Тефтели мясные в томатном соусе	45/15		5,39	5,32	6,26	94,39	0,40	СБ дошкольн. №303, 366, 2016
говядина (котлетное мясо б/к)	29,93	28,50						
или фарш говяжий	29,93	28,50						
лук репчатый	18,00	15,00						
масло растительное	1,50	1,50						
масса пассерованного лука		7,50						
хлеб пшеничный	6,00	6,00						
вода питьевая	9,00	9,00						
соль иодированная	0,45	0,45						
мука пшеничная в/с	3,00	3,00						
масса полуфабриката		54,00						
масло растительное	1,50	1,50						
масса готовых тефтелей соус томатный:		45,00						
вода питьевая	15,00	15,00						
масло сливочное	0,68	0,68						
мука пшеничная в/с	0,68	0,68						
морковь	1,13	0,90						
лук репчатый	0,54	0,45						
томатная паста	0,95	0,95						
масло растительное	0,20	0,20						
соль иодированная	0,15	0,15						
сахар	0,15	0,15						
масса готового соуса		15,00						
Гороховое пюре	110		9,96	2,48	25,64	163,9		№199 сб шк 2017
горох	56,10	55,00						
соль иодированная	0,40	0,40						
вода питьевая	138,00	138,00						
Масло сливочное	2,00	2,00						
Компот из урюка	150		0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№294 сб дошк 2012
урюк	15,30	15,00						
масса отварных сухофруктов		24,00						
вода питьевая	152,00	152,00						
сахар	5,00	5,00						
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	560		21,75	17,15	67,49	515,95	9,94	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Кисломолочный напиток (кэтик, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	150		4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток		155,00	150,00					

Пудинг творожный с повидлом	110/20		16,73	11,84	39,76	330,50	0,21	№249 СБ дошк 2016
Чай с сахаром	150/5	Творог	94,82	93,50				
		Манная крупа	8,80	8,80				
		Яйцо	5,28	4,40				
		Сахарный песок	8,80	8,80				
		Соль йодированная	0,40	0,40				
		Масло сливочное	4,40	4,40				
		Сухари панировочные	4,40	4,40				
		Сметана	4,40	4,40				
		повидло	20,40	20,00				
		чай весовой	0,40	0,40	0,05	0,02	5,02	20,08
Чай с сахаром	150/5	Сахар	5,00	5,00				0,02 №410, 411 Дели
		Вода	150,00	150,00				
Итого:	435			21,13	15,61	51,08	426,58	0,68
ВСЕГО:	1554			55,26	46,58	188,85	1402,27	16,72

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		140/3			3,83	2,34	19,46	117,34	0,00	ТТК №6Д
Чай с молоком, сахаром	крупа пшено		17,70	17,70						
	молоко		70,00	70,00						
	вода		53,00	53,00						
	сахар		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
Итого:		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Сыр		5,10	5,00						
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
Итого:		100			0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		40			0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	№42, Сб дошк
Суп-лапша домашняя на бульоне из индейки	морковь		48,00	38,40						
	сахар		2,00	2,00						
					1,54	3,33	6,97	69,45	0,30	№94 сб дошк 2016
	мука пшеничная		11,30	11,30						
	яйцо		3,60	3,00						
	вода питьевая		2,10	2,10						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	масса подсущенной лапши			12,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
Гуляш из отварной индейки	масло растительное		3,00	3,00						
	бульон		143,00	143,00						
	соль йодированная		0,65	0,65						
	филе индейки (филе грудки или бедра)		42,00	42,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса отварного филе индейки			30,00						
	морковь		13,13	10,50						
	лук репчатый		6,36	5,30						
	вода питьевая		22,50	22,50						
	томатная паста		0,90	0,90						
Итого:	мука пшеничная в/с		1,50	1,50						
	масло растительное		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,15	0,15						
					9,56	5,30	2,04	92,63	2,38	№293 сб рецептур 2017

Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	110/2			6,45	3,13	29,16	170,14	0,00	№179 сб дошк 2016
гречневая крупа		52,40	52,40						
вода питьевая		78,10	78,10						
соль йодированная		0,30	0,30						
масло сливочное		2,00	2,00						
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	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,
Итого:	547			20,81	12,29	70,17	485,07	5,43	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК									
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
(кагык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	155,00	150,00						
Булочка сладкая	35			2,95	3,36	14,64	123,90		Сборник дополнительных блоков к учебникам изданий Ст. 150 СБ Казахстан 1997
мука пшеничная		21,70	21,70						
мука пшеничная		0,70	0,70						
дрожжи сухие		0,28	0,28						
соль йодированная		0,28	0,28						
сахар		0,70	0,70						
масло сливочное		1,75	1,75						
яйцо		2,10	1,75						
молоко		8,75	8,75						
масса теста		35,00							
сахар		3,50	3,50						
масло сливочное		1,75	1,75						
масса п/ф		40,25							
яйцо куриное		0,60	0,50						
масло растительное		0,10	0,10						
Котлеты рыбные	50			6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017
рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
хлеб пшеничный		9,00	9,00						
молоко		13,00	13,00						
сухари панировочные		5,00	5,00						
масса полуфабриката		58,00							
масло растительное		2,00	2,00						
Картофель запеченный	120			3,26	7,07	25,31	182,4	17,4	№147 сб шк 2017
картофель		231,60	174,00						
масло растительное		5,00	5,00						
соль йодированная		0,30	0,30						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
чай весовой		0,40	0,40						
Сахар		5,00	5,00						
лимон		5,55	5,00						
Вода		150,00	150,00						
Итого:	535			18,60	17,77	66,85	523,71	20,42	
ВСЕГО:	1 546			49,70	40,69	187,98	1360,56	87,30	

День 10 - й

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур		
			(в г.)	(в г.)	брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК												
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		140/3					6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
Крупа пшеничная			18,00	18,00								
Молоко			70,00	70,00								
Вода			53,00	53,00								
Сахар			2,00	2,00								
соль йодированная			0,40	0,40								
Масло сливочное			3,00	3,00								
Чай с сахаром, с яблоком	170/6/10				0,11	0,06	6,99		28,70	1,03	№412 Дели 2016	
чай весовой			0,45	0,45								
Сахар			6,00	6,00								
яблоки			11,40	10,00								
Вода			170,00	170,00								
Бутерброд с маслом сливочным	25/5				1,92	4,36	12,92		98,50		№1 Дели 2016	
Батон нарезной			25,00	25,00								
Масло сливочное			5,00	5,00								
Итого:	359				8,05	9,26	50,88		319,16	1,70		
2 - ой ЗАВТРАК												
Сок в инд. упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20		84,80	4,00	№418 Дели 2016	
Итого:	200				1,00	0,00	20,20		84,80	4,00		

ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с		30								
зеленый горошек к/с			48,10	28,50	0,89	1,55	1,88	25,08		
масло растительное			1,50	1,50					№10 Сб дошколь. 2016	
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками		150/10								
крупа рисовая			5,00	5,00						
картофель			60,00	45,00						
морковь			7,50	6,00						
лук репчатый			7,14	6,00						
масло растительное			1,50	1,50						
томатная паста			1,80	1,80						
соль иодированная			0,5	0,5						
бульон или вода			105,00	105,00						
цыпленка-бройлеры потр. с/м			17,56	11,40						
или фарш куриный			11,97	11,40						
лук репчатый			1,19	1,00						
яйцо			0,96	0,80						
вода для фарша			1,00	1,00						
соль иодированная			0,10	0,10						
масса полуфабриката				14,30						
масса готовых фрикаделек				10,00						
Капуста тушеная с мясом		150								
капуста свежая			138,00	110,00					TTK №647 от 24.08.2022	
вода питьевая			24,00	24,00						
масса тушеной капусты				100,00						
лук репчатый			10,80	9,00						
масло растительное			1,00	1,00						
масса пассерованного лука				4,50						
говядина (котлетное мясо б/к)			39,50	37,50						
или фарш говяжий			39,50	37,50						
масса готового фарша				30,00						
мука пшеничная в/с			3,00	3,00						
масса соуса:				15,00						
вода питьевая			15,00	15,00						
масло сливочное			0,70	0,70						
мука пшеничная в/с			0,70	0,70						
морковь			1,25	1,00						
лук репчатый			0,36	0,30						
томатная паста			0,90	0,90						
масло растительное			0,20	0,20						
соль иодированная			0,15	0,15						
сахар			0,15	0,15						
Компот из свежих фруктов		150								
яблоки свежие			22,80	20,00	0,17	0,09	7,44	32,89	6,16	
апельсин			7,50	5,00					TTK	
лимон			5,55	5,00						
Вода			152,00	152,00						
сахар			5,00	5,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23	табл 6 стр 144,	
Итого:		525			13,15	13,95	44,62	368,05	31,82	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (капык, кефир, напиток ацидофильтрный, ряженка)	кисломолочный напиток	150								
			155,00	150,00	4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	
Кондитерское изделие	пряники	35	35,00	35,00	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00	
Омлет натуральный		130								
яйцо			96,00	80,00						
молоко			55,00	55,00						
масса омлетной смеси				135,00						
масло сливочное			2,00	2,00						
соль иодированная			0,30	0,30						
масса готового омлета				130,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Напиток из шиповника	шиповник	150/5	15,30	15,00	0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	
	сахар		5,00	5,00					табл 6 стр 134, Дели +, 2012 №399 сб дошк	
	вода		150,00	150,00						
Итого:		490			20,52	27,29	51,95	535,28	76,30	
ВСЕГО:		1574			42,71	50,49	167,65	1307,29	113,82	
ИТОГО за 10 дней		#####			482,77	470,51	1856,95	13649,02	565,24	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		#####			48,28	47,05	185,69	1364,90	56,52	

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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах , Тутельян В.А. Москва 2004 г.

1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания

Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.

1.4. Справочник рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003

1.5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010

1.6. Сборник рецептур на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.

3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории упитанности;

сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы

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

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

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

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