



Утверждено зав.ведущей
С.А. Карпова Л.П.

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 (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал		
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ГТК №5Д
Крупа геркулесовая			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						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дети 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			25,00	25,00						
Сыр			5,10	5,00						
Масло сливочное			5,00	5,00						
Итого:		364			11,17	14,38	49,56	375,91	1,91	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
(яблоко, или апельсин, или банан, или мандарин)										
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			46,60	27,90						
сахар			0,60	0,60						
Масло растительное			1,80	1,80						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне		150			2,58	2,86	11,27	89,36	3,45	№91сб дошк 2016
картофель			66,60	50,00						
морковь			7,50	6,00						
лук репчатый			7,20	6,00						
масло растительное			1,50	1,50						
соль йодированная			0,50	0,50						
бульон			112,50	112,50						
клецки:				15,00						
мука пшеничная			4,60	4,60						
масло сливочное			0,50	0,50						
яйцо			1,60	1,32						
вода			7,30	7,30						
соль йодированная			0,10	0,10						
масса теста				13,50						
масса готовых клецек				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				24,00						
масло сливочное			5,00	5,00						
Лук репчатый			8,93	7,50						
Морковь			12,50	10,00						
Крупа рисовая			32,00	32,00						
вода			65,00	65,00						
соль йодированная			0,50	0,50						
масса гарнира				126,00						
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						
вода			152,00	152,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 139, дошк 2016
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дети +, 2012
Итого:		545			21,24	13,29	83,10	547,95	11,30	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)			155,00	150,00						
Кисломолочный напиток										
Кондитерское изделие		20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дети +, 2012
печенье										

Пудинг рыбный	рыба (минтай с/м БГ)	45/15	51,54	37,90	8,98	2,93	4,40	80,00	0,32	№286 СБ дошк 2016
	масса отварной рыбы			30,00						
	Хлеб пшеничный		6,20	6,20						
	яйцо		4,80	4,00						
	молоко		9,00	9,00						
	масло сливочное		1,70	1,70						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	Масло растительное		0,80	0,80						
	масса пудинга			45,00						
	Соус молочный									
	молоко		7,50	7,50						
	масло сливочное		0,80	0,80						
	Мука пшеничная		0,80	0,80						
	Вода		7,50	7,50						
	Сахар		0,15	0,15						
Пюре Картофельное	соль иодированная		0,09	0,09						
	масса соуса			15,00						
	Картофель	120	136,80	102,60	2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№339 СБ дошк 2016
	Молоко		18,96	18,00						
Хлеб пшеничный	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром		150/5			0,06	0,02	5,01	19,95	0,03	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Итого:			535		19,63	12,74	61,71	439,72	15,33	
ВСЕГО:			1544		52,43	40,81	204,18	1410,58	38,54	

День 2-ой

День 2-ой		Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
Наименование блюд и продуктов	брутто			нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
ЗАВТРАК											
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3			3,76	6,13	22,96	162,00	0,67	ТТК №1Д		
		18,00	18,00								
		70,00	70,00								
		53,00	53,00								
		2,00	2,00								
		0,40	0,40								
Какао с молоком	180/6	3,00	3,00	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		
		25,00	25,00								
		5,00	5,00								
Итого:		359		9,35	13,67	46,75	351,28	2,10			
2 - ой ЗАВТРАК											
Сок в индивидуальной упаковке	200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016		
	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00			
Итого:		200									
ОБЕД											
Салат картофельный с морковью и соевыми огурцами	40			0,55	2,09	3,43	34,64	4,80	№23, сб дошк 2016		
		21,92	16,00								
		21,84	12,00								
		10,24	8,00								
		2,40	2,00								
		2,00	2,00								
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб дошк 2016		
		15,00	12,00								
		15,96	12,00								
		9,38	7,50								
		7,14	6,00								
		30,72	24,00								
		3,00	3,00								
		0,15	0,15								
		1,50	1,50								
		0,50	0,50								
		120,00	120,00								
		5,00	5,00								
	Гуляш из отварной говядины	30/30			8,73	10,07	1,73	132,60	0,56	№293 сб рецептур 2017	
		15,00	12,00								
		15,96	12,00								
		9,38	7,50								
		7,14	6,00								
		30,72	24,00								
		3,00	3,00								
		0,15	0,15								
		1,50	1,50								
		0,50	0,50								
		120,00	120,00								
		5,00	5,00								

	говядина лопатка б/к		48,00	48,00						
	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						
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						
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, Табл 4 стр 137
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		577			21,87	19,73	88,11	621,62	14,64	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (каждок, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 сб дошк 2016
Корюшечная ватрушка		130	155,00	150,00	15,98	9,50	50,58	350,13		ТТК №110 от 15.02.2012
	посыпка низ:									
	Масло сливочное		9,00	9,00						
	Мука пшеничная		17,90	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			52,64	46,67	217,12	1505,61	23,43	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	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		10,00	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 (яблоки,лизи апельсины, или бананы,или мандарины)		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012
Итого:		100			1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	

Кофейный напиток с молоком	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	2,50	2,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016	
Булерброд с маслом сливочным	Сахар	6,00	6,00							
	Молоко	90,00	90,00							
	Вода	108,00	108,00							
	Батон нарезной	25,00	25,00	1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016	
	Масло сливочное	5,00	5,00							
Итого:		359		9,47	11,57	46,52	344,55	1,17		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в индивидуальной 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 свеклы с яблоками	свекла	40	41,00	32,00	0,44	3,10	2,07	30,68	2,58	№36 дошк. 2016
	яблоки свежие		8,00	7,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	Суп картофельный с горохом на бульоне из индейки	150			3,29	3,16	9,92	88,95	3,50	№87 сб дошк. 2016
Индейки тушеная с овощами по-татарски	картофель		40,05	30,00						
	горох колотый		12,15	12,00						
	лук репчатый		7,20	6,00						
	морковь		9,60	7,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	масло растительное		3,00	3,00						
	бульон		105,00	105,00						
	филе индейки	30/30	42,00	42,00	10,03	8,30	17,97	101,63	16,41	ТТК №753 от 20.08.2022
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масса отварного филе			30,00						
Пюре Картофельное	лук репчатый		26,40	22,00						
	морковь		12,50	12,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	бульон		10,00	10,00						
	Картофель	120	136,80	102,60	2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№339 СБ дошк. 2016
Компот из урюка	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
	урюк	150	15,30	15,00	0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк. 2016
Хлеб пшеничный	масса отварных сухофруктов			24,00						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		5,00	5,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Итого:		575			2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150	152,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк.
	Запеканка творожная с молоком сгущенным	110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,49	№251 сб дошк. 2016
Чай с сахаром	Творог		103,20	101,20						
	крупа манная		6,60	6,60						
	Яйцо		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 весовой	150/5	0,40	0,40	0,053	0,015	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Дели 2016
Чай с сахаром	Сахар		5,00	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Итого:		435			25,13	20,75	40,81	449,48	0,96	

Итого:	1569		55,99	51,31	191,36	1382,95	43,15	
--------	------	--	-------	-------	--------	---------	-------	--

День 5 -ый										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
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 апельсины, или бананы, или мандарины)		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 зеленого горошка к/с		30			0,89	1,55	1,88	25,08		№10 СБ дошк. 2016
	зеленый горошек к/с		48,10	28,50						
	масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с пшенной крупой, с мясными фрикадельками		150/10			3,41	3,13	8,80	81,35	5,99	№86 СБ дошк. 2016
	крупа пшенная		9,00	9,00						
	картофель		60,00	45,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	соль йодированная		0,5	0,5						
	вода питьевая		105,00	105,00						
	мясные фрикадельки									
	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 дошк. 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						
Рагу 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 припущенного лука			13,20						
	капуста свежая		32,75	26,20						
	масса припущенной капусты			24,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соус:									
	вода		35,00	35,00						2016

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						
	Масло растительное		1,80	1,80						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной		150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб дошк 2016
	Капуста свежая		15,00	12,00						
	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 иодированная		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
	цыплята - 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 иодированная		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						
	вода		152,00	152,00						
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	
Кисломолочный напиток	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
(катык, 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 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, 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

День 7 - 08										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
	ЗАВТРАК		брутто	нетто				Ккал		
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			4,77	6,77	23,27	173,08	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ доп.к. 2016
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из вареной 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 пшенной крупой, с куриными фрикадельками		150/10			2,61	2,89	8,06	71,65	5,16	№86 сб доп.к 2016
	крупка пшенная		9,00	9,00						
	картофель		60,00	45,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	бульон или вода		105,00	105,00						
	цыплята-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						
Биточки рубленые из рыбы		50			6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ)		51,00	37,50						
	или фарш рыбный		39,40	37,50						
	крупка 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			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№339 СБ доп.к 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 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 пшеничный		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144.
Итого:		545			14,10	12,65	69,05	451,34	26,48	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158,00	150,00	4,58	4,08	7,58	85,60	2,05	№419 СБ доп.к 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			9,00	7,70	18,45	178,82	0,15	№204 СБ доп.к 2016
	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			0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб доп.к 2016
	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:		1479			36,37	33,92	158,44	1091,79	114,85	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов		Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
				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		18,00	18,00						
		Молоко		123,00	123,00						
		Сахар		2,00	2,00						

Какао с молоком	Соль йодированная		0,40	0,40						
	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						
Бутерброд с маслом сливочным	Вода		80,00	80,00						
	Батон нарезной	25/5	25,00	25,00	1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	2 - ой ЗАВТРАК	359			11,38	13,82	50,08	374,94	2,10	
Сок в расфасовке		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 припущенной моркови	морковь	40	41,25	33,00	0,43	0,07	3,45	16,16	2,5	№39, сб дошк 2016
	яблоки		9,12	8,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	сахарный песок		0,80	0,80						
ПЦи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	капуста свежая	150/10/5	37,50	30,00	3,18	4,89	5,00	81,56	9,54	№73, сб дошк 2016
	картофель		23,94	18,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	вода питьевая		120,00	120,00						
	говядина (котлетное мясо)		11,97	11,40						
	или фарш говяжий		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	вода для фарша		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
	сметана		5,00	5,00						
Тефтели мясные в томатном соусе	говядина (котлетное мясо б/к)	45/15	29,93	28,50	5,39	5,32	6,26	94,39	0,40	СБ дошкольн. №303, 366, 2016
	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 йодированная		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			45,00						
	соус томатный:									
	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						
Гороховое пюре	соль йодированная		0,15	0,15						
	сахар		0,15	0,15						
	масса готового соуса			15,00						
	горох	110	56,10	55,00	9,96	2,48	25,64	163,9		№199 сб шк 2017
	соль йодированная		0,40	0,40						
Компот из урюка	вода питьевая		138,00	138,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
	урюк	150	15,30	15,00	0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№274 сб дошк 2016
	масса отварных сухофруктов			24,00						
	вода питьевая		152,00	152,00						
Хлеб ржаной	сахар		5,00	5,00						
		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	560			21,62	13,20	68,02	482,07	12,44	
Кисломолочный напиток (кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
			155,00	150,00						

Пудинг творожный с повидлом	110/20			16,73	11,84	39,76	330,50	0,21	№249 СБдошк 2016
Творог		94,82	93,50						
Манная крупа		8,80	8,80						
Яйцо		5,28	4,40						
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						
Чай с сахаром	150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Дети
чай вессовой		0,40	0,40						
Сахар		5,00	5,00						
Вода		150,00	150,00						
Итого:	435			21,13	15,61	51,08	426,58	0,68	
ВСЕГО:	1554			55,13	42,63	189,38	1368,39	19,22	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур								
			брутто	нетто	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								
	крупка пшени		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														
Чай с молоком, сахаром	масло сливочное	3,00	3,00															
	чай вессовой	0,45	0,45	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк									
	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:		364			9,39	10,43	42,86	308,77	1,45									
2 - ой ЗАВТРАК																		
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дети 4, 2012								
(апельсин или апельсин, или банан или мандарин)																		
Итого:		100			0,90	0,20	8,10	43,00	60,00									
ОБЕД																		
Винегрет овощной		40			0,55	2,46	3,37	37,92	4,10	№46 сб дошк 2016								
	картофель		13,70	10,00														
	свекла		12,80	10,00														
	морковь		8,82	7,00														
	зеленый горошек к/с		6,68	4,00														
	огурцы соленые		7,28	4,00														
	лук репчатый		4,02	3,35														
	масса бланшированного			3,00														
	масло растительное		2,40	2,40														
	Суп-лапша домашняя на бульоне из индейки			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 питьевая		2,10	2,10															
соль йодированная		0,20	0,20															
масса подсушенной 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 йодированная		0,65	0,65															
Гуляш из отварной индейки			30/30				9,56	5,30	2,04	92,63	2,38	№202 сб рецептур 2017						
		филе индейки (филе грудок 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						
	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						
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 пшеничный		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144.
Итого:		547			20,86	14,71	68,89	502,07	7,61	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
Булочка сладкая		35			2,95	3,36	14,64	123,90		Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий. Спб. 150 Спб. 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 пф			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			49,75	43,11	186,70	1377,56	89,48	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
	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	
Сок в инд. упаковке	2 - ой ЗАВТРАК	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	
Салат из зеленого горошка к/с	ОБЕД	30			0,89	1,55	1,88	25,08		№10 Сб дошкол. 2016
зеленый горошек к/с			48,10	28,50						
масло растительное			1,50	1,50						
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками		150/10			2,61	2,89	8,06	71,65	5,16	№86 об дошк 2016
крупя 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						
цельнозерновые хлопья 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			7,18	9,00	13,39	169,20	20,50	ТТК №647 от 24.08.2022
капуста свежая			138,00	110,00						
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			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		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	
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	150			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток			155,00	150,00						
Кондитерское изделие	преники	35	35,00	35,00	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00	табл 6 стр 136, Дели + 2012
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		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			0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 Сб дошк
шиповник			15,30	15,00						
сахар			5,00	5,00						
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		15467			483,39	470,87	1855,78	13651,03	560,72	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1547			48,34	47,09	185,58	1365,10	56,07	

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)