

Утверждаю
 Директор ООО "АБК - Пэймент"
 Рахматуллин Р.Р.

Согласовано
 Руководитель дошкольной образовательной
 организации

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

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			3,80	3,26	22,56	136,02	0,60	ТТК №7Д
Крупа рисовая		10	10						
Крупа пшеничная		7,5	7,5						
Молоко		75	75						
Вода		48	48						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395 Дели2010
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	353			8,57	10,03	41,47	277,19	1,77	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 Дели2016
в ассортименте в инд.упаковке									
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
ОБЕД									
Салат из моркови с яблоками	40			0,43	0,07	3,45	16,16	2,50	№39,сб дошк2016
морковь		37,50	30,00						
яблоки		11,40	10,00						
сахар		0,40	0,40						
Суп картофельный с куриными фрикадельками	150/10			2,82	2,96	10,86	81,25	7,24	№83 СБ дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		17,5	11,4						
Лук репчатый		11,4	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
Яйцо		0,96	0,8						
Вода для фарша		1	1						
соль иодированная		0,1	0,1						
масса готовых фрикаделек			10						
Картофель		90,00	67,50						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Вода		105,00	105,00						
Котлеты рубленые из говядины	50			5,74	7,64	6,54	128,00		СБ дошкольн. №299, 2016
говядина (котлетное мясо б/к)		36,57	35						
или фарш говяжий		35	35						
лук репчатый		10,4	8,75						
Хлеб пшеничный		8,13	8,13						
Вода		5,2	5,2						
сухари панировочные		2,8	2,8						
соль иодированная		0,4	0,4						
масса полуфабриката			61,9						
Масло растительное		0,60	0,60						
Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	110/2			2,50	2,70	25,29	115,70		ТТК №3Д
Крупа ячневая		24	24						
Вода		88	88						
Масло сливочное		2	2						
соль иодированная		0,28	0,28						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	17,34	57	0,54	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		12,50	12,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						

Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		547,00			14,30	13,86	77,32	467,16	10,28	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)		150/2			4,35	3,75	9,98	82,98	1,05	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		155	150						
	сахар		2	2						
Пудинг рыбный		45/15			7,40	6,45	13,52	142,85	0,32	№286 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		51,54	37,9						
	масса отварной рыбы			30						
	Хлеб пшеничный		6,2	6,2						
	яйцо		4,8	4						
	молоко		9	9						
	масло сливочное		1,7	1,7						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	Масло растительное		0,8	0,8						
	масса пудинга			45						
	Соус молочный									
	молоко		7,5	7,5						
	масло сливочное		0,8	0,8						
	Мука пшеничная		0,8	0,8						
	Вода		7,5	7,5						
	Сахар		0,15	0,15						
	соль иодированная		0,09	0,09						
	масса соуса			15						
Пюре Картофельное		120			2,47	3,86	21,62	127,72	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			0,04	0,01	5,01	19,95	0,02	№392 Дели2010
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Кондитерские изделия	вафли	10	10,00	10,00	0,39	3,06	6,25	54,20		табл 6 стр 136,Ддели +,2012
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		522,00			16,55	17,34	68,69	486,45	15,92	
ВСЕГО:		1622,00			40,42	41,23	207,68	1316,14	31,97	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3			2,21	2,02	24,11	123,31	0,67	ТТК №1Д	
			18	18						
			70	70						
			53	53						
			2	2						
			0,4	0,4						
			3	3						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№397 Дели2010	
			2	2						
			6	6						
			110	110						
			80	80						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,27	5,06	12,26	107,57	0,04	№3 сб дошк2016	
			25	25						
			5,1	5						
			5	5						
Итого:	358			9,15	10,26	42,36	289,71	2,14		
2 - ой ЗАВТРАК										
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:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
ОБЕД										
Салат из картофеля с солеными огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56	2,41	№23 сб дошк2016	

Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/4			3,55	3,34	19,64	125,05	0,67	ТТК № 2Д
Крупа кукурузная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		4	4						
Чай с молоком,сахаром	170/6			2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		82	80						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	350			8,21	9,85	42,56	293,96	1,92	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 Дели2016
в ассортименте в инд.упаковке									
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	30			0,43	1,52	2,71	26,22	2,57	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		30,00	24,00						
морковь		3,75	3,00						
масло растительное		1,50	1,50						
Сахар		1,50	1,50						
соль иодированная		0,15	0,15						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне	150			1,31	1,71	8,58	54,90	4,95	№86 сб дошк 2016
крупа пшенная		9	9						
картофель		60	45						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль иодированная		1,0	1,0						
Бульон		105,0	105,0						
Фрикадельки куриные в молочном соусе	40/20			6,30	6,24	5,50	103,28		№ 305 сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		45,60	29,30						
Хлеб пшеничный		7,30	7,30						
Вода		9,00	9,00						
соль иодированная		0,28	0,28						
Масса полуфабриката			46,00						
Масло растительное		0,60	0,60						
Соус молочный:			20,00						
Молоко		10,00	10,00						
Масло сливочное		1,04	1,04						
Мука пшеничная		1,04	1,04						
Вода		10,00	10,00						
Сахар		0,24	0,24						
соль иодированная		0,24	0,24						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110/3			3,14	4,00	23,44	111,32		№219 Сб дошк.2016
макаронные изделия		38,50	38,50						
вода		231,00	231,00						
соль иодированная		1,10	1,10						
масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из цитрусов	150			0,33	0,08	25,50	103,95	9,68	№392 Сб дошк 2016
апельсины		26,8	18,0						
лимон		2,78	2,50						
Сахар		8,00	8,00						
вода		152,0	152,0						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	558			13,81	13,96	79,58	468,90	17,20	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	150	158	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 Сб дошк 2016
Фрикадельки рыбные отварные	60			5,17	4,89	4,85	57,34	0,31	№279 сб дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		61,20	45,00						
		45,00	45,00						

	хлеб пшеничный		9,00	9,00						
	яйцо		7,20	6,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	вода питьевая		9,00	9,00						
Картофель тушёный с овощами в соусе		120			3,50	6,56	15,21	173,02	30,85	№144 сбшк 2016
	Картофель		146,30	110,00						
	масло растительное		4,50	4,50						
	Лук репчатый		7,20	6,00						
	Морковь		10,63	8,50						
	соль иодированная		0,34	0,34						
	соус			20,00						
	сметана		5,00	5,00						
	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
	соль иодированная		0,16	0,16						
Чай с мармеладом		160/15			0	0	28,98	109,342	0,03	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		160	160						
	мармелад		15	15						
Кондитерские изделия	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		+,2012
Хлеб пшеничный		25	25	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		550			16,65	17,68	83,80	566,85	33,24	
ВСЕГО:		1658			39,67	41,49	226,14	1415,05	56,36	

День 4 - ый

Наименование блюдо и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			4,70	4,79	23,37	171,47		ТТК №10Д
		17,5	17,5						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395 Дели2010
		2,5	2,5						
		6	6						
		90	90						
		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	25/5/10			1,98	4,38	14,82	106,70	0,16	
		25	25						
		5	5						
		10	10						
Итого:	363			8,80	11,58	44,18	320,84	1,33	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	150	150	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	150			1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	
ОБЕД									
Салат из свеклы с яблоками	40			0,45	2,07	4,57	38,68	3,72	№36, сб дошк2016
		42,24	33						
		7,98	7						
		2	2						
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	150			3,80	7,93	20,46	106,69	3,49	СБ дошк.2016 №87
		40,05	30						
		12,15	12						
		7,2	6						
		9,6	7,5						
		0,15	0,15						
		3	3						
		105	105						
Птица, тушеная в соусе с овощами	150			7,61	7,43	9,95	170,08	24,36	№319 Сб дошк 2016
		73	69,0						
			30,0						
		15,0	15,0						
		5,0	5,0						
		1,5	1,5						
		0,16	0,16						
			20,0						
									№372 Сб дошк 2016

Салат из моркови с сахаром		40			0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	№42 СБ дошк 2016
	морковь		48,00	38,40						
	сахар		2,00	2,00						
Суп с вермишелью с картофелем с куриными фрикадельками		150/10			2,03	2,96	11,16	83,35	4,99	№88 СБ дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		17,5	11,4						
	или фарш куриный		11,4	11,4						
	Лук репчатый		1,19	1						
	Яйцо		0,96	0,8						
	Вода для фарша		1	1						
	соль иодированная		0,1	0,1						
	масса готовых фрикаделек			10						
	Картофель		59,90	45,00						
	Морковь		7,50	6,00						
	Лук репчатый		7,14	6,00						
	вермишель		6,00	6,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	соль иодированная		1,00	1,00						
	Вода		114,00	114,00						
	соль йодированная		1	1,00						
Суфле рыбное		50			5,73	5,74	4,21	87,69	0,20	№284 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		58,80	43,20						
	масса отварной рыбы			36,00						
соус молочный	Молоко		13,00	13,00						№371 СБ дошк 2016
	Масло сливочное		2,00	2						
	Мука пшеничная		2,00	2						
	вода		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	масса соуса молочного			17,00						
	Яйцо		8,04	6,70						
	масса полуфабриката			57,00						
	Масло растительное		1,70	1,70						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		110/3			2,66	2,49	25,87	140,63		№304 сБ пшк 2017
	Крупа рисовая		39,60	39,60						
	соль иодированная		2,20	2,20						
	Вода питьевая		237,60	237,60						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из яблок		150			0,11	0,11	7,78	33,34	2,85	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		28,5	25,0						
	вода		152,0	152,0						
	сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		543			13,68	11,82	69,51	445,13	9,96	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 СБ дошк 2016
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом		130/20			10,18	11,88	35,53	303,73	5,63	№308 СБ дошк 2016
	говядина(котлетное мясо б/к или фарш говяжий		35,40	34,00						
	масло сливочное		2,40	2,40						
	масса готового мясного фарша			26,00						
	Картофель		165,60	,4						
	масса отварного протертого картофеля			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		1,30	1,30						
	сахари 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						
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой	150/5/5	0,4	0,4	0,10	0,02	5,18	21,89	2,24	№393 Дели2010
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Кондитерское изделие	крекер	15	15	15	1,35	2,70	9,60	67,47		

Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	495			17,73	18,84	67,72	525,09	9,92	
ВСЕГО:	1603			41,10	40,38	198,94	1346,21	25,70	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/4			3,84	3,06	19,47	123,94	0,00	ТТК №6Д
Крупа пшено		17,7	17,7						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		4	4						
Чай с молоком, сахаром	170/6			2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		82	80						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	350			8,49	9,57	42,39	292,85	1,25	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие	100	100	100	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 свежей капусты с морковью	40			0,57	2,03	3,61	34,96	12,98	№21 СБ дошк 2016
капуста свежая		46,5	37,2						
масса прогретой капусты			33,5						
морковь		5	4						
сахар		0,65	0,65						
соль йодированная		0,4	0,4						
масло растительное		2,00	2,00						
Суп из овощей на курином бульоне, со сметаной	150/5			1,09	3,74	6,12	65,22	6,24	ТТК 535 23,12,2020
картофель		57,19	43						
капуста свежая		23,75	19						
морковь		9,4	7,5						
Лук репчатый		9,6	8						
Масло растительное		3	3						
соль йодированная		1	1						
Вода		112,5	112,5						
Сметана		5	5						
Жаркое из отварной птицы по-домашнему	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 йодированная		0,60	0,60						
вода питьевая		18,80	18,80						
Кисель	150			0,43	0,04	9,67	40,78	0,82	№648 сбшк2004
Кисель-концентрат		17,50	17,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		150,00	150,00						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	530			16,14	14,22	47,94	387,34	20,58	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный /Йогурт)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
Запеканка творожная с повидлом	110/20			9,45	10,49	23,41	242,13	0,61	№ 251 сб дошк 2016
Творог		103,20	101,2						

	крупа манная		6,6	6,6						
	Яйцо		5,3	4,4						
	Сахар		8,80	8,8						
	Сметана		4,40	4,4						
	Масло сливочное		4,4	4,4						
	Сухари панировочные		4,4	4,4						
	соль иодированная		0,6	0,6						
	повидло		20,0	20,0						
Напиток из шиповника		150/5			0,18	0,08	14,00	70,70	36,6	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Кондитерское изделие	печенье	15	15,00	15,00	1,35	2,70	9,60	67,47		
Итого:		460			15,33	17,02	53,31	456,30	37,66	
ВСЕГО:		1440			40,36	41,21	153,44	1183,49	69,49	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/3			4,26	3,41	21,97	146,61	0,67	ТТК № 2Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395 Дели2010
		2,5	2,5						
		6	6						
		90	90						
		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,915	4,355	12,92	98,5		№1 Дели2010
		25	25						
		5	5						
Сыр порционно	10	10,2	10	2,63	2,66		34,33		№15 сб шк2017
Итого:	363			11,66	12,84	40,88	322,11	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 Дели2016
в ассортименте в инд.упаковке									
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	30			0,89	1,55	1,87	25,08		№10 СБ дошк 2016
		48,10	28,80						
		1,50	1,50						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне с мясом птицы	150/10			3,37	3,38	7,28	73,02	3,45	№91,128 сб дошк 2016
		24,4	23,0						
			10,0						
		66,6	50						
		7,5	6						
		7,2	6						
		1,5	1,5						
		0,2	0,2						
		112,5	112,5						
			15						
		4,6	4,6						
		0,5	0,5						
		1,6	1,32						
		7,3	7,3						
		0,1	0,1						
			13,5						
			15						
Рагу из овощей с мясным фаршем	110/40			8,06	11,27	17,74	223,46	14,34	№148 ,сб дошк 2016
		50,00	50,00						
		2,00	2,00						
			40,00						
		81,20	48,60						
		23,40	17,60						
			16,00						
		18,48	15,40						
			12,32						

	капуста свежая		15,40	12,10						
	масса припущенной капусты			10,70						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соус:									№366 ,сб дошк 2016
	вода		33,00	33,00						
	Масло сливочное		1,50	1,50						
	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	Морковь		2,66	2,00						
	Лук репчатый		1,20	1,00						
	томатная паста		2,00	2,00						
	Масло сливочное		0,50	0,50						
	сахар		0,33	0,33						
	соль йодированная		0,33	0,33						
	масса соуса			33,00						
	масса рагу с фаршем			150,00						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	17,34	56,82	0,54	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		12,50	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		535			15,12	16,69	58,08	447,61	18,33	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный/йогурт)	кисломолочный напиток	150	155	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
Биточки рубленые из рыбы	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный	50	51,0	37,5	4,67	4,88	5,91	75,86	0,16	ТТК №3
	Крупа манная		1,25	1,3						
	яйцо		9,00	7,50						
	Лук репчатый		11,10	9,30						
	вода		3,75	3,8						
	соль йодированная		0,4	0,4						
	сахар		0,1	0,1						
	сухари панировочные		3,8	3,8						
	Масло растительное		1,3	1,3						
	Масса полуфабриката			59,0						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	крупа гречневая	110/2	47,6	47,6	3,47	5,06	10,23	87,40		№180, сб дошк2016
	вода питьевая		71,0	71,0						
	соль йодированная		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						
Чай с мармеладом	чай весовой	160/15	0,45	0,45	0	0	28,98	109,342	0,03	№ 411 сб дошк 2016
	вода питьевая		160	160						
	мармелад		15	15						
Ватрушка с творогом	мука пшеничная	50	26,50	26,50	2,15	3,65	6,12	108,00	0,03	№410,468 шк 2017
	Яйцо куриное		1,68	1,40						
	Масло сливочное		1,20	1,20						
	вода питьевая		10,70	10,70						
	сахарный песок		1,40	1,40						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	мука пшеничная		1,20	1,20						
	творог		19,70	19,50						
	Яйцо куриное		1,08	0,90						
	сахарный песок		1,1	1,1						
	мука пшеничная		0,9	0,9						
	Яйцо куриное		1,2	1						
	Масло растительное		0,2	0,2						
	Масло растительное		0,2	0,2						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		564			16,54	17,54	69,54	514,35	1,27	
ВСЕГО:		1662			44,32	47,07	188,69	1369,41	25,44	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	

Каша манная молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК		140/3			3,72	2,37	22,73	139,45	0,82	ТТК №4Д							
	Крупа манная	18,00		18,00														
	Молоко	123,00		123,00														
	Сахар	2,00		2,00														
	соль иодированная	0,40		0,40														
Масло сливочное	3,00	3,00																
Какао с молоком			180			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№397 Дели2010							
	Какао-порошок	2		2														
	Сахар	6		6														
	Молоко	110		110														
Вода	80	80																
Бутерброд с маслом сливочным			25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010							
	Батон нарезной	25		25														
Масло сливочное	5	5																
Итого:			353			9,31	9,91	41,64	296,77	2,25								
2 - ой ЗАВТРАК																		
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	120	120	120	1,80	0,60	25,20	114,00	12,00			№386 СБ дошк.2016							
Итого:			120			1,80	0,60	25,20	114,00	12,00								
ОБЕД																		
Винегрет с солеными огурцами			40			0,56	4,02	2,92	50,04	3,85	№46,сб дошк 2016							
	Картофель	13,76		10														
	Свекла	10,2		8														
	Морковь	7,56		6														
	Огурцы соленые	14,56		8														
	Масло растительное	2,4		2,4														
Лук репчатый	7,14	6,00																
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, со сметаной			150/5			1,17	3,68	5,27	58,85	11,11	№73,сб дошк 2016							
	Капуста свежая	37,5		30														
	Картофель	23,94		18														
	Морковь	7,5		6														
	Лук репчатый	7,14		6														
	Масло растительное	3		3														
	соль иодированная	1		1														
	вода	120		120														
	Сметана	5		5														
				40/20									6,19	5,36	14,58	136,77	1,91	ТТК 698 от 09.04.2021
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный	39,10			25,40													
вода	25,40	25,40																
рис	4,00	4,00																
масса отварного рассыпчатого риса	3,40	3,40																
Лук репчатый		10,00																
Масло растительное	8,64	7,20																
масса припущенного лука	1,20	1,20																
соль иодированная		6,00																
мука пшеничная	0,20	0,20																
масса полуфабриката соус сметанно- томатный:	2,80	2,80																
сметана		48,00																
мука пшеничная	5,00	20,00																
вода	1,50	1,50																
томатная паста	15,00	15,00																
соль йодированная	0,80	0,80																
0,16	0,16																	
Вермишель отварная с маслом сливочным			110/3			3,17	2,30	23,44	131,32		№219 СБ дошк.2016							
	вермишель	38,50		38,50														
	вода	231,00		231,00														
	соль иодированная	1,10		1,10														
масло сливочное	3,00	3,00																
Компот из изюма			150			0,26	0,06	12,40	51,73	0,00	№394 СБ дошк 2016							
	изюм	15,00		15,00														
	масса отварных сухофруктов			28,80														
	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:			553			13,66	15,84	72,46	497,95	16,87								
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																		
Молоко кипяченое (молоко)	150	158	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05			№419 СБ дошк 2016							

Омлет натуральный		130			9,67	11,37	26,30	206,15	0,25	№229,сб дошк2016
	яйцо		84	70						
	молоко		65	65						
	масса омлетной смеси			135						
	масло сливочное		4	4						
	соль иодированная		0,6	0,6						
	масса готового омлета			130						
Чай с сахаром		150/5			0,04	0,01	5,01	19,95	0,02	№392 Дели2010
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Кондитерские изделия	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Ддели +,2012
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		480			17,69	17,62	66,07	453,25	2,32	
ВСЕГО:		1506			42,46	43,97	205,37	1361,97	33,44	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			2,54	2,60	19,77	113,50	0,67	ТТК №9Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Чай с молоком,сахаром	170/6			2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		82	80						
		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,27	5,06	12,26	107,57	0,04	№3,сб дошк 2016
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
Итого:	354			8,54	9,81	42,03	291,48	1,96	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 Дели2016
в ассортименте в инд.упаковке									
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
ОБЕД									
Салат из квашеной капусты	30			0,51	1,50	2,54	25,71	5,95	№47, сб дошк2016
		34,32	24,00						
		3,60	3,00						
		1,50	1,50						
		1,50	1,50						
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	150/10/6			2,51	6,73	21,51	166,84	5,13	№82 сб дошк2016
		17,5	11,4						
		11,4	11,4						
		1,19	1						
		0,96	0,8						
		1	1						
		0,1	0,1						
		59,85	45						
		3,57	3						
		7,5	6						
		6	6						
		16,38	9						
		2	2						
		0,8	0,8						
		114	114						
		6,0	6,0						
Рыба запеченная с картофелем	150			8,93	7,83	20,83	165,79	4,26	№264,370 сб дошк 2016
		81,60	60,0						
		0,6	0,6						
		84,5	50,6						
		5,0	5,0						
		2,80	2,8						

	масса соуса			51,0							
	Молоко		26,0	26,0							
	Масло сливочное		5,6	5,6							
	мука пшеничная		5,6	5,6							
	вода питьевая		26,00	26,00							
	соль иодированная		0,40	0,40							
	масса полуфабриката			166,00							
Кисель		150			0,00	0,00	13,00	52,00	0,83	№648 сбшк2004	
	Кисель-концентрат		17,50	17,50							
	Сахар		5,00	5,00							
	вода		150,00	150,00							
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:		531			14,26	16,49	71,73	479,57	16,17		
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)	кисломолочный напиток	150	152,00	150,00	4,50	3,75	6,00	56,00	1,20	№420 СБ дошк 2016	
Запеканка рисовая с творогом		130			7,16	10,87	16,76	162,39	0,05	№203 сб дошк 2016	
	крупя рисовая		32,00	32,00							
	вода		65,00	65,00							
	соль иодированная		0,20	0,20							
	творог		40,40	40,00							
	яйца		5,16	4,30							
	сахар		5,00	5,00							
	масло сливочное		3,50	3,50							
	сухари панировочные		3,50	3,50							
	сметана		3,50	3,50							
	масса полуфабриката			147,00							
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,89	2,24	№393 Дели2010	
	чай весовой		0,4	0,4							
	Сахар		5	5							
	лимон		5,55	5							
	Вода		150	150							
Слойка сладкая		35			2,95	3,36	14,64	123,78	0,12	стр 150 СбКазань 1997	
	мука пшеничная		21,70	21,70							
	мука пшеничная на подпыл		0,70	0,70							
	яйцо		2,10	1,75							
	Масло сливочное		1,75	1,75							
	молоко		8,75	8,75							
	сахар		0,70	0,70							
	дрожжи сухие		0,28	0,28							
	соль иодированная		0,28	0,28							
	масса теста			35,00							
	прослойка:										
	сахар		3,50	3,50							
	Масло сливочное		1,75	1,75							
	масса полуфабриката			40,25							
	яйцо для смазки изделий		0,60	0,50							
	листов		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	
Итого:		500			16,61	18,20	54,87	422,80	3,61		
ВСЕГО:		1585			40,42	44,49	188,83	1279,19	25,74		

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	3,27	23,87	152,91	0,67	ТТК №5Д
		18	18						
		123	123						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395 Дели2010
		2,5	2,5						
		6	6						
		90	90						
		108	108						

Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	353,00			9,01	10,04	42,77	294,09	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
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:	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	Сб дошк,2016 №12
кукуруза кс		46,60	27,90						
сахарный песок		0,60	0,60						
Масло растительное		1,80	1,80						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	150			1,71	3,69	12,75	118,83	0,30	№94 сб дошк2016
Мука пшеничная		11,3	11,3						
Яйцо		3,6	3						
бульон		2,1	2,1						
Соль		0,2	0,2						
Масса лапши			12						
Морковь		7,50	6,0						
Лук репчатый		7,1	6,0						
Масло растительное		3	3						
Бульон		143	143,00						
Соль		0,5	0,5						
Биточки "Домашние"	50			7,87	6,36	10,68	110,54	0,05	Акт проработки от 25.12.2018 №569
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		59,5	39,38						
морковь		39,38	39,38						
		11,75	9,4						
Лук репчатый		9	7,5						
соль иодированная		0,4	0,4						
яйцо		0,6	0,5						
Мука пшеничная		3,75	3,75						
масло растительное		1,9	1,9						
Рагу из овощей	120			1,80	5,90	22,86	138,40	6,94	№148 ,сб дошк 2016
картофель		71,50	53,00						
морковь		24,00	19,20						
масса запеченной моркови			18,00						
Лук репчатый		20,40	16,80						
масса припущенного лука			13,20						
капуста свежая		16,80	13,20						
масса припущенной капусты			12,00						
соль йодированная		0,60	0,60						
Масло растительное		4,00	4,00						
соус:									№366 ,сб дошк 2016
вода		35,00	35,00						
Масло сливочное		1,58	1,58						
Мука пшеничная		1,58	1,58						
Морковь		2,63	2,10						
Лук репчатый		1,26	1,05						
томатная паста		2,10	2,10						
Масло сливочное		0,53	0,53						
сахар		0,35	0,35						
соль йодированная		0,35	0,35						
масса соуса			35,00						
масса рагу			120,00						
Напиток из яблок	150			0,11	0,11	7,78	33,34	2,85	№390 СБ дошк 2016
яблоки свежие		28,50	25,00						
вода		152,00	152,00						
сахар		5,00	5,00						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	535			14,67	18,34	70,33	500,13	12,93	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 СБ дошк 2016
молоко		158	150						
Макаронные изделия отварные с сыром	130			9,12	11,54	35,47	260,60		№204 СБ шк 2017
макаронные изделия		43,00	43,00						
соль йодированная		0,40	0,40						
Вода питьевая		258,00	258,00						
Масло сливочное		2,00	2						
сыр голландский		8,16	8						
Напиток из шиповника	150/5			0,18	0,08	14,00	70,70	36,60	№399 сб дошк 2016
шиповник		15	15						
сахар		5	5						

Кондитерское изделие	вода крекер	15	150	150	1,35	2,70	9,60	67,47		
Хлеб пшеничный		25	25	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		475			17,13	18,60	78,95	542,52	38,65	
ВСЕГО:		1463,00			41,21	47,38	201,85	1383,74	63,42	
ИТОГО за 10 дней		15537,00			412,20	438,84	1900,64	13174,08	481,41	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДООУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДООУ) были использованы следующие 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%