

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

День 1 - вы

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молотная 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						
	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 сыром, маслом сливочным		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 с6 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										
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№120 С6 дошк 2016
(катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с		30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№10, с6 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, с6 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 С6 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, Дели +, 2012
Итого:		515			18,96	13,05	68,33	477,38	11,30	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№186 С6 дошк 2016
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)										
Пудинг рыбный		45/15			8,98	2,93	4,40	80,00	0,32	№286 С6 дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		51,54	37,90						
	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 йодированная		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						
	соль иодированная		0,09	0,09						
	масса соуса			15,00						
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						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	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:		455			13,41	7,35	45,40	303,75	24,90	
ВСЕГО:		1484			47,89	38,53	169,59	1233,04	38,56	

День 2- 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 полбяная молочная с маслом сливочным		140/3			3,76	6,13	22,96	162,00	0,67	ТТК №1Д
	Крупа полбяная		18,00	18,00						
	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						
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			9,35	13,67	46,75	351,28	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк
Печенье		20	20,00	20,00	2,96	3,76	29,24	162,80	0,05	табл 6 стр 136, Дели + 2012
Итого:		170			7,31	7,51	35,54	238,80	0,50	
ОБЕД										
Салат из припущенной моркови с курагой		40			0,59	0,04	5,73	25,68	1,83	№43, сб дошк 2016
	морковь		43,50	34,80						
	масса припущенной моркови			32,00						
	курага		4,59	4,50						
	масса набухшей кураги			7,00						
	сахарный песок		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
	капуста свежая		15,00	12,00						
	картофель		15,96	12,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	свекла		30,72	24,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	сахар		1,80	1,80						
	томатная паста		0,80	0,80						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	бульон		120,00	120,00						
	сметана		5,00	5,00						
Гуляш из отварной говядины		30/30			8,73	10,07	1,73	132,60	0,56	№202 сб рецептов 2017
	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

Компот из свежих яблок	гречневая крупа		52,40	52,40						
	вода питьевая		78,10	78,10						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масло сливочное		2,00	2,00						
		150			0,12	0,12	20,91	85,95	2,85	№342 сб шк 2017
	яблоки свежие		28,50	25,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	табл 6 стр 134, Пппп + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		572			21,53	17,64	87,96	600,91	11,69	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сок в индивидуальной упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Королевская ватрушка		130			15,98	9,50	50,58	350,13		ТТК №810 от 15.02.2012
	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:		490			17,08	9,52	75,96	456,71	6,24	
ВСЕГО:		1591			55,26	48,34	246,20	1647,70	20,53	

День 3 - ий

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 "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 йодированная		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 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			9,17	11,67	46,78	329,82	1,98	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
(катык, кефир, 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
Итого:		170			5,10	9,85	18,50	183,50	1,05	
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 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						

Капуста тушеная	капуста свежая	40	57,00	45,60	0,81	1,47	3,16	30,80	6,83	№139, Сб шк 2017
	масло растительное		1,20	1,20						
	морковь		1,50	1,20						
	лук репчатый		1,92	1,60						
	томатная паста		1,00	1,00						
	мука пшеничная		0,40	0,40						
	соль иодированная		0,16	0,16						
	вода питьевая		12,00	12,00						
Суп картофельный с гречневой крупой на бульоне из индейки		150			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№86 сб дошк 2016
	крупка гречневая		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						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	бульон или вода		105,00	105,00						
Индейки тушеная с овощами по-татарски		30/30			10,03	8,30	17,97	101,63	16,41	ТТК №753 от 20.08.2022
	филе индейки		42,00	42,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масса отварного филе индейки			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						
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						
	сахар		5,00	5,00						
	Вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		575			18,65	15,83	82,26	466,74	42,72	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сок в инд.упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Плов с сухофруктами		130			3,59	8,83	37,44	245,70	0,73	№195 СБ шк 2017
	крупка рисовая		34,00	34,00						
	вода питьевая		71,50	71,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		13,00	13,00						
	курага		13,30	13,00						
	морковь		32,50	26,00						
	изюм		6,60	6,50						
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		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:		505			6,16	9,00	72,50	397,58	4,75	
ВСЕГО:		1589			38,17	39,95	206,94	1262,66	49,91	

День 5 - ый

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	
Суп молочный с макаронными изделиями	ЗАВТРАК									№100, сб дошк 2016
		180			5,18	4,69	15,15	119,16	0,68	
	суповая заправка (звездочки)или вермишель		14,40	14,40						
	Сахар		1,40	1,40						
	Молоко		126,00	126,00						
	Вода		54,00	54,00						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
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:		395			7,78	10,40	40,00	282,98	0,77	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№120 Сб дошк 2016 табл 6 стр 138, Деян и, 2012
	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		
Итого:		170			6,53	4,01	20,06	142,20	0,45	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с		30			0,89	1,55	1,88	25,08		№10 Сб дошкольн. 2016
	зеленый горошек к/с		48,10	28,50						
	масло растительное		1,50	1,50						
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками		150/10			5,29	4,33	10,00	108,56	3,55	№87 СБ дошк. 2016
	картофель		39,90	30,00						
	горох колотый		12,24	12,00						
	лук репчатый		7,20	6,00						
	морковь		9,38	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						
Рагу из овощей	масло растительное	120	1,50	1,50	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						
	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						
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		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 139, Пити и 2012 табл 6 стр 144, Деян и, 2012
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,84	79,20		

Итого:	570			18,32	24,38	60,44	547,47	24,05	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
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
Запеканка творожная с молоком сгущенным	110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,49	№251 сб дошк 2016
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 йодированная		0,55	0,55						
молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
чай весовой		0,40	0,40						
Сахар		5,00	5,00						
лимон		5,55	5,00						
Вода		150,00	150,00						
Итого:	390			21,23	17,40	44,47	422,18	12,73	
ВСЕГО:	1525			53,87	56,19	164,96	1394,83	38,00	

2 неделя

День 6 - ый

День 6 - ый												
Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур		
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды					
ЗАВТРАК												
Каша жидкая 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 2016		
	чай весовой		0,45	0,45								
	сахар		6,00	6,00								
	молоко		92,00	90,00								
	вода		90,00	90,00								
Бутерброд с сыром и 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								
	масло сливочное		5,00	5,00								
Итого:		364			11,89	14,28	47,97	371,53	2,60			
2 - ой ЗАВТРАК												
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016		
	кисломолочный напиток		155,00	150,00								
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45			
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	масло растительное		1,80	1,80						№63, сб дошк 2016		
		150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43			
	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
		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			0,50	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 пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,
Итого:		540			18,75	14,18	61,53	453,48	10,30	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сок в вид.упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Вак балиш с рисом и мясом		75			5,85	8,63	23,85	195,53		Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни
	мука пшеничная в/с		24,80	24,80						
	мука пшеничная в/с		0,80	0,80						
	яйцо куриное		2,52	2,10						
	масло сливочное		2,10	2,10						
	сахарный песок		0,80	0,80						
	молоко		10,00	10,00						
	дрожжи сухие		0,24	0,24						
	соль йодированная		0,32	0,32						
	масса теста			40,00						
	говядина (котлетное мясо б/к)		19,70	18,75						
	или фарш говяжий		19,70	18,75						
	крупа рисовая		4,80	4,80						
	масса сваренного риса до полуготовности			12,00						
	лук репчатый		6,24	5,20						
	масло сливочное		6,00	6,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	выход фарша			40,00						
	яйцо куриное		0,96	0,80						
	масло сливочное		0,80	0,80						
	масло растительное		0,20	0,20						
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:		440			6,94	8,69	50,04	305,03	5,02	
ВСЕГО:		1494			41,93	40,89	165,84	1206,04	18,37	

День 7 - ой

День 7 - ой										
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 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										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	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
Итого:		170			6,08	6,04	22,46	168,40	2,05	
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 пшенной крупой, с куриными фрикадельками		150/10			2,61	2,89	8,06	71,65	5,16	№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 иодированная		0,5	0,5						

Биточки рубленные из рыбы	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						
		50			6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ТТК №3
Пюре картофельное	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						
	сужари панировочные		5,00	5,00						
	масло растительное		1,25	1,25						
Компот из свежих яблок	масса полуфабриката			59,00						
		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№330 СБ дошк 2016
	картофель		136,80	102,60						
	молоко		18,96	18,00						
Хлеб ржаной	масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
		150			0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	№342 сБ шк 2017
	яблоки свежие		28,50	24,00						
Хлеб ржаной	сахар		5,00	5,00						
	вода		153,00	153,00						
		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дошк +, 2012
Итого:		545			14,10	12,65	69,05	451,34	26,48	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)										
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№220, 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, Дошк +, 2012
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	№299 сБ дошк 2016
	шиповник		15,30	15,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Итого:		405			14,51	22,29	27,50	371,18	85,25	
ВСЕГО:		1479			39,45	47,74	142,28	1164,00	114,95	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	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		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						
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон 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										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк
	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из припущенной моркови		40			0,43	0,07	3,45	16,16	2,5	№39, сБ дошк
	морковь		41,25	33,00						
	яблоки		9,12	8,00						
	масло растительное		2,00	2,00						

Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	сахарный песок	150/10/5	0,80	0,80	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 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		45/15			5,39	5,32	6,26	94,39	0,40	СБ дошк. №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 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						
	соль йодированная		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 йодированная		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	табл 6 стр 144, табл 6 стр 144, Дели + 2012
	урюк		15,30	15,00						
	масса отварных сухофруктов			24,00						
	вода питьевая		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	
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		
Итого:		580			23,14	13,36	77,86	529,07	12,44	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сок в индивидуальн.		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Пудинг творожный с повидлом		110/20			16,73	11,84	39,76	330,50	0,21	№249 СБ дошк 2016
	Творог		94,82	93,50						
	Манная крупа		8,80	8,80						
	Яйцо		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 с сахаром		150/5			0,05	0,02	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:		485			17,78	11,86	64,98	435,38	4,23	
ВСЕГО:		1574			56,65	42,79	199,22	1415,39	19,22	

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур		
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды					
ЗАВТРАК												
Каша пшеничная молочная с		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								
Чай с молоком, сахаром	соль йодированная		0,40	0,40						2016		
	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38			
	чай весовой		0,45	0,45								
	Сахар		6,00	6,00								
	Молоко		92,00	90,00								
Бутерброд с маслом сливочным	Вода		90,00	90,00						№1 Дели 2016		
	Батон нарезной	25/5	25,00	25,00	1,92	4,36	12,92	98,50				
	Масло сливочное		5,00	5,00								
	Итого:		359			10,97	11,59	54,37	366,22		2,05	
2 - ой ЗАВТРАК												
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№120 СБ дошк		
	Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00		0,45	
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 лука			3,00								
	масло растительное		2,40	2,40								
	Суп-лапша домашняя на бульоне из индейки, с мясом индейки	филе индейки (филе грудок или бедра индейки с/м)	150/10	14,00	14,00	4,08	5,43	7,01	98,85		0,61	№94 сб дошк 2016
масса отварного филе индейки				10,00								
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								
Котлеты рыбные		рыба (минтай с/м БГ)	50	45,22	33,00	6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017	
		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								
	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	Крупа рисовая	110/2	39,60	39,60	2,69	5,39	26,93	166,98	0,02		№304 сб шк 2017
соль йодированная			0,50	0,50								
Вода питьевая			240,00	240,00								
Масло сливочное			2,00	2,00								
Кисель		Кисель-концентрат	150	17,50	17,50	0,45	0,08	13,5	63	0,83	ТТК	
	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			16,49	17,20	70,24	508,31	5,89		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
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 ТТ по АП от 23.05.2022		
Эч-почмак с мясным фаршем		75			8,40	4,76	28,43	201,00				
	мука пшеничная		23,25	23,25								
	мука пшеничная на подпыл		0,75	0,75								
	яйцо куриное		2,34	1,95								
	масло сливочное		1,95	1,95								
	сахарный песок		0,75	0,75								
	молоко		9,40	9,40								

	дрожжи сухие		0,23	0,23						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масса теста			37,50						
	говядина (котлетное мясо б/к)		17,85	17,00						
	или фарш говяжий		17,85	17,00						
	картофель		29,30	22,00						
	лук репчатый		7,80	6,50						
	масло сливочное		3,40	3,40						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса фарша			49,00						
	яйцо куриное		1,44	1,20						
	масло растительное для смазки		0,23	0,23						
	масло растительное для смазки		0,75	0,75						
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:		335			8,90	5,18	43,41	269,78	12,24	
ВСЕГО:		1 391			40,71	37,72	174,32	1220,31	20,63	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк
	яйцо		114,00	95,00						
	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
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:		366			15,97	29,25	22,55	416,86	1,31	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 сб дошк 2016
(катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Кондитерское изделие	пряники	35	35,00	35,00	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00	табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		185			6,42	5,40	34,25	211,10	1,05	
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						
Рассольник ленинградский на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной		150/10/5			2,70	5,13	8,16	93,05	5,15	№82 сб дошк 2016
	цыплята-бройлеры потр с/м		24,30	23,40						
	масса отварной мякоти птицы			10,00						
	картофель		66,50	50,00						
	крупа перловая		6,00	6,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		3,57	3,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	огурцы соленые		18,20	10,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	бульон		114,00	114,00						
	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						
	сметана		5,00	5,00						
Капуста тушеная с мясом		150			7,18	9,00	13,39	169,20	20,50	1 табл 2007 г. 24 стр 2007
	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
	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		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23	0,00
Итого:		550			14,77	16,35	54,56	436,45	31,81
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Сок в индивидуальной упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00
Макаронные изделия отварные с сыром		130			9,00	7,70	18,45	178,82	0,15
	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
Напиток из шиповника		150/5			0,50	0,21	5,57	26,15	75,00
	шиповник		15,30	15,00					
	сахар		5,00	5,00					
	вода		150,00	150,00					
Итого:		505			12,02	8,07	54,06	336,77	79,15
ВСЕГО:		1606			49,17	59,06	165,42	1401,18	113,32
ИТОГО за 10 дней		15225			472,41	471,68	1808,69	13378,99	494,36
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1523			47,24	47,17	180,87	1337,90	49,44

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для 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 рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6 Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категория 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%