

Примерное 10-дневное меню
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях
 с 8-10,5- часовым пребыванием от 1 года до 3 лет

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	витамины С	Сборник рецептов
		брутто (в гр)	нетто (в гр)	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						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
Батон нарезной		25,00	25,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	364			9,60	13,02	46,65	345,81	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык)		155	150						
кисломолочный напиток									
сахар		2	2						
Итого:	152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	
ОБЕД									
Капуста тушеная (доп. гарнир)	30			0,61	0,97	2,82	22,53		№139 сб шк 2017
капуста свежая		42,75	34,20						
масло растительное		1,20	1,20						
Морковь		2,19	1,75						
лук репчатый		3,00	2,40						
томатная паста		0,72	0,72						
мука пшеничная		0,30	0,30						
сахарный песок		0,90	0,90						
соль йодированная		0,20	0,20						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10			3,61	2,87	10,55	90,56	5,19	№88 СБ дошк 2016
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
Яйцо		0,96	0,80						
Вода для фарша		1,00	1,00						
соль иодированная		0,10	0,10						
масса полуфабриката фрикаделек			14,3						
масса готовых фрикаделек			10						
Картофель		59,90	45,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
вермишель		6,00	6,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
Вода		105,00	105,00						
Котлеты рубленые из говядины	50			8,42	9,35	8,22	150,76		СБ дошкольн. №209, 2016
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		36,57	35,00						
Лук репчатый		10,40	8,75						
Хлеб пшеничный		8,13	8,13						
вода питьевая		10,00	10,00						
сухари панировочные		2,80	2,80						
соль иодированная		0,40	0,40						
масса полуфабриката			62,00						
масло растительное		0,60	0,60						
Пюре Картофельное	120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№339 СБ дошк 2016
Картофель		136,80	102,60						
Молоко		18,96	18,00						
Масло сливочное		4,20	4,20						
соль иодированная		0,45	0,45						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		12,75	12,50						



	Сахар	5,00	5,00							
	вода	152,00	152,00							
Хлеб пшеничный		15	15,00	15,00	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		560			19,04	17,64	73,17	538,13	20,26	
ПОЛДНИК										
Булочка дорожная		35			2,73	4,90	18,25	126,70		№453 сб дошк 2016
	Мука пшеничная		21,35	21,00						
	мука пшеничная на подпыл		0,70	0,70						
	Сахар		4,20	4,20						
	Масло сливочное		4,55	4,55						
	соль иодированная		0,21	0,21						
	дрожжи сухие		0,14	0,14						
	вода		10,70	10,70						
	масса полуфабриката для крошки:			39,90						
	мука пшеничная		0,84	0,84						
	масло сливочное		0,70	0,70						
	масса крошки			1,40						
	масло растительное для смазки изделий		0,70	0,70						
Чай с сахаром		150/5			0,06	0,02	5,01	19,95	0,03	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
	(яблоки, или апельсин, или банан или мандарин)									
Итого:		290			3,19	5,32	33,06	193,65	10,03	
ВСЕГО:		1366			36,18	39,73	160,88	1160,59	33,18	

День 2-ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур	
		Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша, полбяная молочная с маслом сливочным	140/3			3,76	6,13	22,96	162,00	0,67	ТТК №1Д	
		18	18							
		70	70							
		53	53							
		2	2							
		0,4	0,4							
		3	3							
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016	
		2,00	2,00							
		6,00	6,00							
		110,00	110,00							
		80,00	80,00							
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016	
		25	25							
		5	5							
Итого:	359			9,35	13,67	46,75	351,28	2,10		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (нектар) в инд упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016	
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00		
ОБЕД										
Салат с картофелем и солеными огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56		№23 сб дошк. 2016	
		21,92	16,00							
		10,24	8,00							
		21,84	12,00							
		2,40	2,00							
		2,00	2,00							
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/5			1,26	4,00	6,81	73,58	6,43	№63, сб дошк 2016	
		15,0	12,0							
		15,96	12,0							
		7,5	6,0							
		7,14	6,0							
		30,72	24,0							
		1,8	1,8							
		3,0	3,0							
		0,5	0,5							
		120	120,0							
		5,0	5,0							
		0,8	0,8							
Плов из отварной птицы	150			12,71	7,85	26,80	229,00	4,52	№321 сб дошк 2016	
		58,50	55,2							
		24,0	24,0							
		5,0	5,0							
		8,9	7,5							
		12,5	10,0							

Компот из свежих яблок	Крупа рисовая	32,0	32,0	0,12	0,12	20,91	85,95	2,85	№342 сб шк 2017	
	вода	65,0	65,0							
	соль иодированная	0,5	0,5							
	масса гарнира		126,0							
Хлеб пшеничный	яблоки свежие	28,50	25,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
	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:	550			18,41	15,69	81,78	549,32	13,80		
ПОЛДНИК										
Запеканка творожная с молоком сгущенным	Творог	110/20	103,2	101,2	20,73	16,98	29,49	353,40	0,49	№251 сб дошк 2016
	крупа манная		6,6	6,6						
	Яйцо		5,28	4,4						
	Сахар		8,8	8,8						
	Сметана		4,4	4,4						
	Масло сливочное		4,4	4,4						
	Сухари панировочные		4,4	4,4						
	соль иодированная		0,55	0,55						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой	150/5/5	0,4	0,4	0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Итого:	290			20,83	17,00	34,67	375,18	2,73		
ВСЕГО:	1399			49,59	46,36	183,40	1360,22	22,63		

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов	
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/4			4,71	5,52	23,38	178,07		ТТК №10Д	
	Крупа ячневая	17,5	17,5							
	Молоко	70	70							
	Вода	53	53							
	Сахар	2	2							
	соль иодированная	0,4	0,4							
Масло сливочное	4	4								
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016	
	чай весовой	0,45	0,45							
	Сахар	6	6							
	Молоко	92	90							
Вода	90	90								
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016	
	Батон нарезной	25	25							
	Масло сливочное	5	5							
Итого:	360			9,66	12,27	46,78	352,33	1,38		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016	
	кисломолочный напиток	155	150							
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45		
ОБЕД										
Салат из припущенной моркови с яблоками	40			0,43	0,07	3,45	16,16		№39 дошк. СБ 2016	
	морковь	38,12	30,50							
	яблоки	11,40	10,00							
	сахар	2,00	2,00							
Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки, с мясом индейки	150/10			3,72	3,74	7,30	80,85	5,00	№86 сб дошк 2016	
	индейка филе (грудок или бедра)	14,00	14,00							
	масса отварного филе индейки		10,00							
	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							
	Бульон	105,00	105,00							
	Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами	40/20			5,46	4,70	8,85	99,98	0,74	ТТК №784 от 17.11.2023
		рыба (минтай с/м БГ)	41,10	30,0						

	или фарш рыбный		31,50	30,0						
	хлеб пшеничный		4,00	4,00						
	вода питьевая		6,50	6,50						
	Лук репчатый		9,00	7,50						
	масло растительное		0,60	0,60						
	масса припущенного лука									3,75
	яйцо куриное		0,72	0,60						
	соль иодированная		0,35	0,35						
	сухари панировочные		4,00	4,00						
	Масса полуфабриката									47,2
	Масло растительное		1,00	1,00						
	масса готовых котлет									40,0
соус томатный с овощами										20,0
	лук репчатый		2,4	2,00						
	морковь		5,0	4,00						
	масло растительное		0,6	0,60						
	бульон или вода		20,0	20,0						
	Масло сливочное		0,9	0,9						
	мука пшеничная		0,9	0,9						
	морковь		1,5	1,2						
	лук репчатый		0,72	0,6						
	томатная паста		1,2	1,2						
	Масло сливочное		0,3	0,3						
	сахар		0,2	0,2						
	соль йодированная		0,2	0,2						
	масса готового томатного соуса									18,0
	масса томатного соуса с овощами									20,00
Макаронные изделия отварные с маслом		110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия		38,50	38,50						
	вода		231,00	231,00						
	соль йодированная		0,45	0,45						
Кисель		150	3,00	3,00	0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат		17,5	17,5						
	Сахар		5	5						
	вода		150	150						
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		578			18,06	11,83	80,24	510,30	6,57	
Эч-почмак с мясным фаршем	ПОЛДНИК	75			8,40	4,76	28,43	201,00		ТТ по АП от 23.05 2022
	Мука пшеничная		23,25	23,25						
	мука пшеничная на подпыл		0,75	0,75						
	яйцо куриное		2,34	1,95						
	Масло сливочное		1,95	1,95						
	Сахарный песок		0,75	0,75						
	Молоко		9,40	9,40						
	Дрожжи сухие		0,23	0,23						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса теста									37,50
	говядина (котлетное мясо б/к)		17,85	17,00						
	фарш говяжий с/м		17,85	17,00						
	картофель		29,30	22,00						
	Лук репчатый		7,80	6,50						
	Масло сливочное		3,40	3,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса фарша									49,00
	яйцо куриное		1,44	1,20						
	масло растительное для смазки изделий		0,23	0,23						
	масло растительное для смазки листа		0,75	0,75						
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	36,60	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Итого:		230			8,91	4,97	34,00	227,15	36,60	
ВСЕГО:		1318			40,98	32,82	167,32	1165,78	45,00	

День 4 - ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды			
				брутто	нетто		Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
		18	18						
		123	123						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						

Вода		108,00	108,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,60	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016	
Батон нарезной		25	25							
Сыр		5,1	5							
Масло сливочное		5	5							
Итого:	364			11,17	14,38	49,56	375,91	1,91		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (нектар) в инд упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016	
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00		
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 гороховый с картофелем на курином бульоне	150			3,29	3,16	9,92	88,95	3,50	СБ дошк. 2016 №87	
Картофель		40,05	30							
Горох колотый		12,15	12							
Лук репчатый		7,2	6							
Морковь		9,6	7,5							
Соль йодированная		0,5	0,5							
Масло растительное		3	3							
Бульон		105	105							
Фрикадельки из птицы	60			8,43	7,55	5,28	123	0,24	№325, СБ дошк 2016	
Цыпленок - бройлеры с/м		67,60	44,00							
Хлеб пшеничный		11,00	11,00							
Соль йодированная		0,40	0,40							
Вода		14,00	14,00							
Масса полуфабриката фрикаделек			69,00							
Рагу из овощей	120			2,02	12,56	9,83	162,29	14,30	№148, сб дошк 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:									№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							
Компот из урока	150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016	
урок		15,3	15,0							
масса отварных сухофруктов			24,0							
Вода		152	152,0							
сахар		5	5							
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	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Итого:	565			18,81	25,42	64,43	572,38	18,04		
ПОЛДНИК										
Омлет натуральный	130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб дошк 2016	
яйцо		96,00	80,00							
молоко		55,00	55,00							
масса омлетной смеси			135,00							
масло сливочное		2,00	2,00							
соль йодированная		0,30	0,30							
масса готового омлета			130,00							
Чай с сахаром	150/5			0,053	0,015	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Дели 2016	
чай весовой		0,4	0,4							
Сахар		5	5							
Вода		150	150							
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	120	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	№386 СБ дошк. 2016	

Чай с сахаром и лимоном	Творог	68,00	68,0	0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016	
	сахарный песок	13,50	13,5							
	Яйцо куриное	16,2	13,5							
	посыпка верх:									
	Масло сливочное	3,5	3,5							
	Мука пшеничная	7,2	7,2							
	Сахарный песок	3,5	3,5							
	чай весовой	0,4	0,4							
	Сахар	5	5							
	лимон	5,55	5							
	Вода	150,0	150,0							
Итого:		290				17,48	80,53	2,24		
ВСЕГО:		1383				33,92	32,34	141,50	997,63	22,85

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
		Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/4			3,84	3,06	19,47	123,94	0,00	ТТК №6Д
		17,7	17,7						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		4	4						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
Итого:	365			9,40	11,15	42,87	315,37	1,45	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (нектар) в инд упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД									
Икра морковная	30			0,60	0,03	6,17	27,36		ТТК №135 от 26.02.2019
		31,30	25,00						
		6,00	5,00						
		4,00	4,00						
		1,50	1,50						
		0,30	0,30						
		0,30	0,30						
Суп из овощей на курином бульоне, с мясом птицы, со сметаной	150/10/5			3,42	5,60	5,70	91,45	6,48	№09 сб шк 2017
		24,30	23,10						
			10,00						
		63,84	48,00						
		26,25	21,00						
		10,00	8,00						
		9,60	8,00						
		3,00	3,00						
		0,50	0,50						
		112,50	112,50						
		5,00	5,00						
Котлеты рыбные	50			6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017
		45,22	33,0						
		0,5	0,5						
		9,0	9,0						
		13,00	13,0						
		5,0	5,0						
			58,0						
		2,0	2,0						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/2			2,65	1,77	25,86	134,03		№304 сб шк 2017
		39,60	39,60						
		0,50	0,50						
		240,00	240,00						
		2,00	2,00						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60	0,34	№394 Сб дошк 2016
		12,75	12,50						
		5,00	5,00						
		152,00	152,00						
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
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	642			16,30	11,69	80,96	501,70	17,35	

ПОЛДНИК									
Макаронные изделия отварные с сыром	130			8,80	10,35	22,17	217,36		№204 СБ 2017
		Макаронные изделия	43,0	43,0					
		Вода	258,0	258,0					
		Масло сливочное	2,00	2,0					
		соль иодированная	0,40	0,40					
		Сыр голландский	8,16	8,00					
Чай с мармеладом	160/10			0	0	19,32	72,89	0,02	№411 сб дошк 2016
		чай весовой	0,45	0,45					
		вода питьевая	160	160					
		мармелад	10	10					
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Итого:	325			10,70	10,35	41,49	290,25	0,02	
ВСЕГО:	1532			37,40	33,19	185,52	1191,76	22,82	

2 неделя

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			4,71	4,80	23,38	171,47		ТТК №10Д
		Крупа ячневая	17,50	17,50					
		Молоко	70	70					
		Вода	53	53					
		Сахар	2	2					
		соль иодированная	0,4	0,4					
		Масло сливочное	3,00	3,00					
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
		Кофейный напиток	2,50	2,50					
		Сахар	6,00	6,00					
		Молоко	90,00	90,00					
		Вода	108,00	108,00					
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
		Батон нарезной	25	25					
		Масло сливочное	5	5					
Итого:	359			9,48	11,57	46,65	344,55	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
		кисломолочный напиток	155	150					
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	40			0,78	2,09	3,91	37,68		№26 сб дошк. 2016
		картофель	29,79	22,40					
		морковь	7,50	6,00					
		зеленый горошек к/с	10,02	6,00					
		лук репчатый	4,80	4,00					
		масло растительное	2,00	2,00					
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150			2,13	2,75	11,28	86,55	3,45	№91, 128 сб дошк 2016
		картофель	66,6	50					
		Морковь	7,5	6,00					
		Лук репчатый	7,2	6,00					
		Масло растительное	1,5	1,5					
		соль иодированная	0,5	0,5					
		бульон	112,5	112,5					
		клецки:		15					
		мука пшеничная	4,6	4,6					
		Масло сливочное	0,5	0,5					
		яйцо	1,60	1,32					
		вода	7,30	7,3					
		соль иодированная	0,10	0,10					
		масса теста		13,50					
		масса готовых клецек		15,00					
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	40/20			4,98	5,17	5,89	90,00	0,30	ТТК 1001 от 10.06.2024
		пыльца - бройлеры с/м или фарш куриный	40,00	26,00					
		хлеб пшеничный	27,30	26,00					
		Вода	6,00	6,00					
		Лук репчатый	8,00	8,00					
		Лук репчатый	9,60	8,00					
		Масло растительное	1,50	1,50					
		Масса припущенного лука		6,00					
		Мука пшеничная	2,70	2,70					
		Масса полуфабриката		48,00					
		Масло растительное	2,00	2,00					
		масса готовых тефтелей		40,00					
		сметанно-томатный соус:		20,00					
		сметана	5,00	5,00					
		Мука пшеничная	1,50	1,50					

	вода		15,00	15,00							
	томатная паста		1,00	1,00							
	соль иодированная		0,16	0,16							
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		110/2			3,21	1,62	22,36	116,60	0,41	№180, сб дошк 2016	
	крупа гречневая		47,6	47,6							
	вода питьевая		71,0	71,0							
	соль иодированная		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							
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 ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Итого:		547			13,53	12,16	78,19	486,01	4,84		
ПОЛДНИК											
Гребешок с повидлом		40			3,67	5,65	20,12	146,00		№445 СБ 2016	
	Мука пшеничная в/с		25,64	25,64							
	Мука пшеничная в/с на подпыл		0,80	0,80							
	Сахарный песок		1,36	1,36							
	Масло сливочное		1,16	1,16							
	Яйцо куриное		1,63	1,36							
	Соль йодированная		0,40	0,40							
	Дрожжи сухие		0,20	0,20							
	Вода питьевая		10,32	10,32							
	Повидло		10,20	10,00							
	Масло растительное		1,25	1,25							
	Яйцо для смазки изделия		0,75	0,75							
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016	
	шиповник		15,3	15							
	сахар		5	5							
	вода		150	150							
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или банан или мандарин)		120	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	№386 СБ дошк. 2016	
Итого:		315			4,66	6,34	37,45	228,55	87,00		
ВСЕГО:		1371			32,01	33,82	168,59	1135,11	93,46		

День 8 - ой

Наименование блюд и - продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д
		18,00	18,00						
		123,00	123,00						
		2,00	2,00						
		0,40	0,40						
		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	359			9,82	12,14	46,40	338,54	2,25	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (нектар) в инд упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД									
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	40			0,57	2,44	3,34	37,56	2,67	№34 сб дошк 2016
		48,64	38,00						
		2,40	2,40						
Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5			3,18	4,89	5,00	81,56	9,54	№73, сб дошк 2016
		11,97	11,40						
		11,97	11,40						
		1,19	1,00						
		0,96	0,80						
		1,00	1,00						
		0,10	0,10						
			14,30						
			10,00						

	Капуста свежая		37,5	30						
	Картофель		23,94	18						
	Морковь		7,5	6						
	Лук репчатый		7,14	6						
	Масло растительное		3	3						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Вода		120	120						
	Сметана		5	5						
Биточки рубленые из рыбы		50			6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ)		51,0	37,5						
	или фарш рыбный		39,4	37,5						
	Крупа манная		1,30	1,3						
	яйцо		0,90	0,75						
	Лук репчатый		11,10	9,30						
	вода		7,00	7,0						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	сахар		0,1	0,1						
	сухари панировочные		5,0	5,0						
	Масло растительное		1,3	1,3						
	Масса полуфабриката			59,0						
Пюре Картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№339 СБ дошк 2016
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
Компот из урожая		150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
	урюк		15,30	15,00						
	масса отварных сухофруктов			24,00						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		560			14,96	15,49	59,70	443,98	26,90	
ПОЛДНИК										
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб дошк 2016
	яйцо		96,00	80,00						
	молоко		55,00	55,00						
	масса омлетной смеси			135,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масса готового омлета			130,00						
Чай с сахаром		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Итого:		310			14,03	21,74	19,61	329,86	0,27	
ВСЕГО:		1429			39,82	49,36	145,91	1196,82	33,42	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
Итого:	364			11,58	12,93	54,37	383,39	2,12	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
		155,00	150,00						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из припущенной моркови с яблоками	40			0,43	0,07	3,45	16,16		№39 дошк. СБ 2016
		38,12	30,50						

Рассольник ленинградский на бульоне из индейки, со сметаной	яблоки		11,40	10,00						
	сахар		2,00	2,00						
		150/6			2,51	6,73	21,51	166,84	5,13	№82 сб дошк 2016
	Картофель		66,50	50,00						
	Крупа перловая		6,00	6,00						
	Морковь		7,50	6,00						
	Лук репчатый		3,57	3,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	огурцы соленые		18,20	10,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
Бульон		114,00	114,00							
Сметана		6,00	6,00							
Гуляш из отварной индейки		30/30			10,16	6,05	2,04	102,23	0,55	№260 сб рецептур 2017
	филе индейки (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						
Макаронные изделия отварные		110			3,12	3,27	23,42	101,42		№205 сб шк 2017
	макаронные изделия		38,50	38,50						
	Вода питьевая		231,00	231,00						
	Масло сливочное		1,50	1,50						
	Соль йодированная		0,45	0,45						
Кисель		150			0,45	0,08	13,5	63	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		551			18,98	16,62	77,77	518,58	6,51	
Слойка сладкая	ПОЛДНИК									
		35			2,95	3,36	14,64	123,78		Сб нац. бюд и кулинарных рецептов стр. 150 СБ Качань 1997
				21,7	21,7					
				0,7	0,7					
				2,1	1,75					
				1,75	1,75					
				8,75	8,75					
				0,7	0,7					
				0,28	0,28					
				0,28	0,28					
					35,00					
				3,50	3,50					
				1,75	1,75					
				40,25						
			0,60	0,50						
			0,10	0,10						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан или мандарин)		120	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:		315			3,53	3,86	31,58	201,96	14,24	
ВСЕГО:		1380			38,45	37,16	170,02	1179,93	23,32	

День 10 - й									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК								
	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
			18	18					
			123	123					
			2	2					
Кофейный напиток с молоком			0,4	0,4					
			3,00	3,00					
	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
			2,50	2,50					
			6,00	6,00					
		90,00	90,00						

Вода		108,00	108,00							
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016	
Батон нарезной		25	25							
Масло сливочное		5	5							
Итого:		359		10,56	13,05	49,56	358,74	1,84		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (нектар) в инд упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016	
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00		
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с	30			0,89	1,55	1,88	25,08		№10 Сб дошколь. 2016	
зеленый горошек к/с		48,10	28,50							
масло растительное		1,50	1,50							
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	150			1,54	3,33	6,97	69,45	0,54	№94 сб лошк 2016	
Мука пшеничная		11,30	11,30							
Яйцо		3,60	3,00							
Вода		2,10	2,10							
Соль		0,20	0,20							
Масса лапши			12,00							
Морковь		7,50	6,00							
Лук репчатый		7,14	6,00							
Масло растительное		3,00	3,00							
Бульон		143,00	143,00							
Соль		0,65	0,65							
Биточки "Домашние"	50			7,41	5,79	10,68	110,54	0,05	Акт проработки от 25.12.2018 №569	
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		60,68	39,40							
морковь		41,37	39,40							
Лук репчатый		11,85	9,40							
Масло растительное		14,40	12,00							
масса припущенного лука		1,00	1,00							
соль иодированная			6,00							
яйцо		0,40	0,40							
Мука пшеничная		0,60	0,50							
масса полуфабриката		3,75	3,75							
масло растительное			59,00							
		2,00	2,00							
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/3			2,66	4,62	27,55	162,47		№304 сб шк 2017	
Крупа рисовая		39,30	39,30							
соль иодированная		0,50	0,50							
Вода питьевая		82,50	82,50							
Масло сливочное		3,00	3,00							
Компот из изюма и яблок	150			0,29	0,10	21,77	89,96	1,20	ТТК	
яблоки свежие		13,68	12,0							
изюм		7,65	7,5							
масса отварных сухофруктов			12,0							
Вода		152	152,0							
сахар		5,0	5,0							
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Итого:	528			15,09	15,81	82,70	526,73	1,79		
ПОЛДНИК										
Жаркое из индейки	150			14,55	16,34	14,21	263,53	0,45	ТТК 580/a по АП от 24.06.2020	
филе индейки (грудок или бедра)		42,00	42,00							
соль иодированная		0,30	0,30							
масло растительное		1,00	1,00							
масса готового филе индейки			30,00							
картофель		144,70	108,00							
лук репчатый		11,90	10,00							
морковь		6,25	5,00							
томатная паста		1,50	1,50							
масло растительное		1,50	1,50							
соль иодированная		0,20	2,00							
вода питьевая		20,00	20,00							
Напиток из шиповника	150/5			0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб лошк 2016	
шиповник		15,3	15							
сахар		5	5							
вода		150	150							
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012	
печенье										
Итого:	325			16,55	18,51	34,66	373,08	75,45		
ВСЕГО:	1412			43,20	47,37	187,12	1342,99	83,08		
ИТОГО за 10 дней	14149			397,05	414,17	1675,82	12149,82	415,98		
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника	1415			39,70	41,42	167,58	1214,98	41,60		

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.