



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	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	витамины	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,60	ТТК №7Д
		10	10						
		7,5	7,5						
		75	75						
		48	48						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дети 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		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
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
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, йогурт)		155	150						
		2	2						
Итого:	152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с яблоками	40			0,047	2,04	4,47	36,04	6,75	№46 сб шк Дети 2017
		30,00	24,00						
		13,70	12,00						
		0,40	0,40						
		2,00	2,00						
		2,00	2,00						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10			3,61	2,87	10,55	90,56	5,19	№88 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						
			14,3						
			10						
		59,90	45,00						
		7,50	6,00						
		7,14	6,00						
		6,00	6,00						
		3,00	3,00						
		0,50	0,50						
		105,00	105,00						
Котлеты рубленые из говядины	50			8,42	9,35	8,22	150,76		СБ дошкольн. №299, 2016
		36,57	35,00						
		36,57	35,00						
		10,40	8,75						
		8,13	8,13						
		10,00	10,00						
		2,80	2,80						
		0,40	0,40						
			62,00						
		0,60	0,60						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	110/2			3,21	1,62	22,36	116,60	0,41	№180, сб дошк 2016
		47,6	47,6						
		71,0	71,0						
		0,3	0,3						
			100,0						
		16,5	13,2						
		2,0	1,7						
			110,0						
		2,0	2,0						

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:		562			19,23	16,48	80,82	558,44	12,89	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДДНИК										
Пудинг рыбный		45/15			8,98	2,93	4,40	80,00	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			2,45	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						
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						
Кондитерские изделия	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Фрукты свежие: (яблоки, или апельсины, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:		475			14,16	13,45	57,90	412,25	24,88	
ВСЕГО:		1553			47,35	46,70	193,37	1399,50	40,66	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	Ккал	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			3,76	6,13	22,96	162,00	0,67	ТТК №1Д
Крупа пшеничная		18	18						
Молоко		70	70						
вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
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	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			9,35	13,67	46,75	351,28	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
(кефир, ряженка, йогурт)		155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Огурцы свежие порционно	30			0,21	0,03	0,57	3,6	1,47	№71, сб шк 2017
огурцы свежие		30,6	30						

Борщ со свежей капустой, картофелем и куриным бульоном со сметаной	150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб дошк 2016
Капуста свежая		15,00	12,0						
Картофель		15,96	12,0						
Морковь		9,38	7,5						
Лук репчатый		7,14	6,0						
Свекла		30,72	24,0						
Масло растительное		3,00	3,0						
Сахар		0,15	0,15						
Томатная паста		1,50	1,5						
соль иодированная		0,50	0,5						
Бульон		120,00	120,0						
Сметана		5,00	5,0						
Плов из отварной птицы	150			12,71	7,85	26,80	229,00	4,52	№321, сб дошк 2016
цыплята-бройлеры с/м		58,50	55,2						
масса отварной птицы			24,0						
масло сливочное		5,0	5,0						
Лук репчатый		8,9	7,5						
Морковь		12,5	10,0						
Крупа рисовая		32,0	32,0						
вода		65,0	65,0						
соль иодированная		0,5	0,5						
масса гарнира			126,0						
Компот из свежих яблок	150			0,12	0,12	20,91	85,95	2,85	№342 сб шк 2017
яблоки свежие		28,50	25,00						
сахар		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный	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:	540			18,68	12,28	78,70	505,09	15,27	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК									
Запеканка творожная с молоком стухенным	110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,49	№251 сб дошк 2016
Творог		103,2	101,2						
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 стухенное		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		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
лимон		5,55	5						
Вода		150,0	150,0						
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			39,90						
для крошки:									
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						
Сок (нектар) в инд упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	525			24,56	21,90	73,12	586,32	6,73	
ВСЕГО:	1574			56,94	51,60	204,87	1518,69	24,55	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			4,70	4,80	23,25	171,47		ТТК №10Д
Крупа ячневая		17,5	17,5						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						

Чай с молоком, сахаром	Масло сливочное		3	3						
		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						
Бутерброд с маслом сливочным	Вода	25/5	90	90	1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		359			9,65	11,55	46,65	345,73	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 моркови с сахаром (молодой урожай)		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 картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки		150			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№86 сб дошк 2016
	крупя пшенная		9,00	9,00						
	картофель		60,00	45,00						
	Морковь		7,50	6,00						
	Лук репчатый		7,14	6,00						
	Масло растительное		1,50	1,50						
	соль йодированная		0,5	0,5						
	Бульон		105,00	105,00						
		30/30			10,16	6,05	2,04	102,23	0,55	
	Гуляш из отварной индейки									
Макаронные изделия отварные с маслом	филе индейки		42,00	42,00						№260 сб рецептур 2017
	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						
Кисель		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						
Хлеб пшеничный	Масло сливочное	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						
Хлеб ржаной	вода	20	150	150						табл 6 стр 134, Дели +, 2012
		35	35	35	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого:		568			20,30	11,04	74,59	487,91	8,25	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Биточки рубленные 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 (мантай 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 йодированная		0,35	0,35						
	сахара 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						
Картофель запеченный		120			3,26	7,07	25,31	182,4	17,4	№147 сб шк 2017
	картофель		231,6	174						
	масло растительное		5	5						
	соль йодированная		0,3	0,3						
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						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
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 пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Итого:		475			12,65	14,50	74,25	485,93	64,74	
ВСЕГО:		1552			46,94	40,84	201,80	1395,57	74,82	

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 урюка	150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
урюк		15,3	15,0						
масса отварных сухофруктов			24,0						
Вода		152	152,0						
сахар		5	5						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	545			17,29	25,26	54,59	525,38	18,04	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Эч-почмак с мясным фаршем	75			8,40	4,76	28,43	201,00		ТТ по АИ 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						
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 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						
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						
Сок (нектар) в инд упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	430			9,45	4,78	53,65	305,52	4,02	
ВСЕГО:	1489			42,27	48,16	164,10	1282,81	24,42	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Суп молочный со звездочками	180			5,18	4,69	15,15	119,16	0,68	№100, сб дошк 2016
суповая заправка (звездочки)		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						
Соль		0,80	0,80						
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	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	396			10,77	12,23	38,94	308,44	2,11	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
сахар		2	2						
Итого:	152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	
ОБЕД									
Салат из свежей (ранней) капусты с морковью	40			0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	№21 сб дошк Дели 2016
капуста свежая б/к		41,60	33,30						

Рассольник домашний, с мясными фрикадельками, со сметаной	масса пропаренной капусты		30,00							
	морковь	8,75	7,00							
	соль иодированная	0,40	0,40							
	сахарный песок	2,00	2,00							
	масло растительное	2,00	2,00							
		150/10/5			3,38	4,98	7,87	96,41	7,95	№81 сб дошк 2016
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	Картофель	59,85	45,00							
	капуста свежая	15,00	12,00							
	Морковь	7,50	6,00							
	Лук репчатый	7,20	6,00							
	Масло растительное	3,00	3,00							
	огурцы соленые	16,38	9,00							
	соль иодированная	0,50	0,50							
	бульон	105,00	105,00							
	Сметана	5,00	5,00							
	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 иодированная	0,10	0,10							
		130/20			9,93	8,14	23,31	206,57	5,63	№308 СБ дошк 2016
Компот из изюма и яблок	говядина (котлетное мясо б/к)	35,50	34,00							
	или фарш говяжий	35,70	34,00							
	Масло растительное	2,40	2,40							
	масса готового мясного фарша		26,00							
	Картофель	165,60	124,50							
	масса отварного протертого		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	0,50	0,50							
	сахари пакировочные	2,40	2,40							
	масса полуфабриката		153,00							
	Соус :									
	Сметана	5,00	5,00							
Хлеб ржаной	Мука пшеничная	1,30	1,30							
	вода	15,00	15,00							
	Соус сметанный		20,00							
	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							
		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		545			16,80	15,73	72,40	507,10	27,76	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Омлет натуральный	яйцо	96,00	80,00							
	молоко	55,00	55,00							
	масса омлетной смеси		135,00							
	масло сливочное	2,00	2,00							
	соль иодированная	0,30	0,30							
	масса готового омлета		130,00							
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром и лимоном	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)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:		415			14,48	22,14	29,57	378,56	12,49	
ВСЕГО:		1508			46,39	53,85	148,91	1277,10	43,41	

2 неделя

Дет. 6 - ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			3,83	2,34	19,46	117,34	0,00	ТТК №6Д
Крупа пшено		17,7	17,7						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль водированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
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						

Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Сахар		6	6						
	Молоко		92	90						
	Вода		90	90						
		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		25	25						
	Сыр		5,1	5						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		364			9,39	10,43	42,86	308,77	1,45	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
(кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток		155	150						
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД										
Томаты свежие порционно		30			0,33	0,06	1,14	6,6	5,25	№71, сб шк 2017
	томаты свежие		30,6	30						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне со сметаной		150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб дошк 2016
	Капуста свежая		15,00	12,0						
	Картофель		15,96	12,0						
	Морковь		9,38	7,5						
	Лук репчатый		7,14	6,0						
	Свекла		30,72	24,0						
	Масло растительное		3,00	3,0						
	Сахар		0,15	0,15						
	Томатная паста		1,50	1,5						
	соль иодированная		0,50	0,5						
	Бульон		120,00	120,0						
	Сметана		5,00	5,0						
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
	цыплята - бройлеры с/м		40,00	26,00						
	или фарш куриный		27,30	26,00						
	хлеб пшеничный		6,00	6,00						
	Вода		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						
Вермишель отварная		110			3,15	1,06	23,41	118,12		№219 Сб дошк. 2016
	вермишель		38,50	38,50						
	вода		231,00	231,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масло сливочное		1,70	1,70						
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 ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		540			13,08	10,48	65,02	414,26	12,52	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
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						
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						
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
Сок (нектар) в инд упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00		№418 Дели 2016
Итого:	558			11,66	8,70	86,71	467,55	4,18		
ВСЕГО:	1612			38,48	33,35	200,89	1266,58	18,60		

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность 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 йодированная		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	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
(кефир, ряженка, халва)		155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Капуста тушеная (дон. 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 картофельный с клецками, с мясными фрикадельками	150/10			4,13	3,93	11,35	106,16	3,50	№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 йодированная		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 йодированная		0,10	0,10						
масса теста			13,50						
масса готовых клецек			15,00						
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 фрикаделек			14,3						
масса готовых фрикаделек			10						
Котлеты рубленные из говядины	50			8,42	9,35	8,22	150,76		№299, СБ дошкольн. 2016
говядина (котлетное мясо)		36,57	35,00						
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 йодированная		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 йодированная		0,45	0,45						
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	№342 сб шк 2017
	яблоки свежие		28,50	24,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		153,00	153,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		545			18,04	18,63	73,50	544,43	18,71	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Пудинг творожный с повидлом		110/20			16,73	11,84	39,76	330,50	0,21	№249 СБдошк 2016
	Творог		94,82	93,50						
	Манная крупа		8,80	8,80						
	Яйцо		5,28	4,40						
	Сахарный песок		8,80	8,80						
	Соль йодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		4,40	4,40						
	Сухари панировочные		4,40	4,40						
	Сметана		4,40	4,40						
	повидло		20,40	20,00						
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		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
(яблоки, или апельсины, или бананы или мандарины)										дошк. 2016
Итого:		405			17,64	12,45	55,13	403,65	85,21	
ВСЕГО:		1459			49,50	46,40	181,58	1368,63	105,54	

Каша гречневая рассычатая с овощами с маслом сливочным	масса полуфабриката		2,00	59,00						
	масло растительное			2,00						
		110/2			3,21	1,62	22,36	116,60		№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						
Компот из урюка	масло сливочное	150	2,0	2,0	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:		532			14,60	11,58	65,23	413,80	11,11	
УПЛОТНЕННЫЙ 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						
Чай с сахаром	масса готового омлета	150/5		130,00	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						
Булочка сладкая		35			2,95	3,36	14,64	123,90		Сборник национальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Казань 1997
	Мука пшеничная		21,70	21,70						
	Мука пшеничная		0,70	0,70						
	дрожжи сухие		0,28	0,28						
	соль иодированная		0,28	0,28						
	Сахар		0,70	0,70						
	Масло сливочное		1,75	1,75						
	Яйцо		2,10	1,75						
	молоко		8,75	8,75						
	масса теста			35,00						
	Сахар		3,50	3,50						
	Масло сливочное		1,75	1,75						
	масса пф			40,25						
	яйцо		0,60	0,50						
	Масло растительное		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
Сок (нектар) в инд упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		545			17,99	25,10	54,45	538,20	4,27	
ВСЕГО:		1588			46,76	52,56	174,08	1373,54	18,68	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
Крупа пшеничная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
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 сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	364			11,58	12,93	54,37	383,39	2,12	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое	150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 Сб дошк 2016
(молоко)		158	150						
Итого:	150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	

Салат из моркови с сахаром (молодой урожай)	ОБЕД		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						
Рассольник ленинградский на бульоне из индейки, со сметаной			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						
Индейки тушеная с овощами по- татарски	Сметана		30/30	6,00	6,00						ТТК №753 от 20.08.2022
	филе индейки			42	42,0	10,03	8,30	17,97	101,63	16,41	
	соль йодированная			0,3	0,30						
	масса отварного филе индейки				30,0						
	лук репчатый			26,40	22,00						
	морковь			12,50	12,00						
	Масло сливочное			2,50	2,50						
	бульон			10,00	10,00						
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						
Кисель	Соль йодированная		150	0,45	0,45						ТТК
	Кисель-концентрат			17,50	17,50	0,45	0,08	13,5	63	0,83	
	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			18,92	18,84	94,90	522,74	24,29	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Запеканка творожная с молоком сгущенным			110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,49	№251 сб дошк 2016
	Творог			103,2	101,2						
	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 йодированная			0,55	0,55						
Чай с сахаром и лимоном	молоко сгущенное		150/5/5	20,40	20,00	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		120	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40	10,00	
	(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)										
Итого:			410			21,31	17,48	46,43	431,58	12,73	
ВСЕГО:			1475			56,40	53,33	203,28	1422,71	41,19	

День 10 - ый

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 геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		18	18						
Молоко		123	123						
Сахар		2	2						
Соль йодированная		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			10,56	13,05	49,56	358,74	1,84	

2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
(кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Томаты свежие порционно	30			0,33	0,06	1,14	6,6	5,25	№71, сб shk 2017
	томаты свежие	30,6	30						
Суп-лапша домашняя из курином бульоне	150			1,54	3,33	6,97	69,45	0,30	№94 сб дошк 2016
	Мука пшеничная	11,30	11,30						
	Яйцо	3,60	3,00						
	Вода	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						
Жаркое из филе птицы	150			11,75	7,98	14,70	177,15	0,54	ТТК 580/а от 24.06.2020
	цыплята - бройлеры с/м	80,5	76						
	масса готовой мякоти птицы		33						
	картофель	144,7	108,8						
	лук репчатый	11,3	9,4						
	морковь	5,9	4,7						
	Масло сливочное	3,8	3,8						
	соль йодированная	0,5	0,5						
	вода питьевая	18,8	18,8						
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:	515			16,21	11,89	58,43	412,39	7,29	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Котлеты рыбные	50			6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб shk 2017
	рыба (минтай с/м БГ)	45,22	33,0						
	соль йодированная	0,5	0,5						
	хлеб пшеничный	9,0	9,0						
	молоко	13,00	13,0						
	сухари панировочные	5,0	5,0						
	масса полуфабриката		58,0						
	масло растительное	2,0	2,0						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/2			2,65	1,77	25,86	134,03		№304 сб shk 2017
	Крупа рисовая	39,60	39,60						
	соль йодированная	0,50	0,50						
	Вода питьевая	240,00	240,00						
	Масло сливочное	2,00	2,00						
Напиток из шиповника	150/5			0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник	15,3	15						
	сахар	5	5						
	вода	150	150						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Сок (нектар) в инд упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	557			13,59	7,51	81,93	447,65	79,33	
ВСЕГО:	1581			44,71	36,19	196,22	1294,78	88,91	
ИТОГО за 10 дней	15391			475,74	463,00	1869,09	13599,91	480,78	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника	1539			47,57	46,30	186,91	1359,99	48,08	

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, Тутьлян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.

1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутьлян В.А. Москва 2004 г.

1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутьлян 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, Тутьлян 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 мороженная 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 соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
сметана с массовой долей жира 15%
кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%