



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



*Заведующий МДОУ
 "Детский сад №25"
 А.А. Жулаева А.А.*

День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол-во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины	Сборник рецептов
		(в гр) Брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,60	ТТК №7Д
Крупа рисовая		10	10						
Крупа пшеничная		7,5	7,5						
Молоко		75	75						
Вода		48	48						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дети 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб лонж 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	364			9,60	13,02	46,65	345,81	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ лонж 2016
кисломолочный напиток		155	150						
сахар		2	2						
Итого:	152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	
ОБЕД									
Огурцы свежие порционно	40			0,28	0,04	0,76	4,80	1,96	№71 сб шк 2017
огурцы		40,80	40,00						
Суп вермишелевый с картофелем с мясным фрикадельками	150/10			3,61	2,87	10,55	90,56	5,19	№88 СБ лонж 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 рубленные из говядины	50			8,42	9,35	8,22	150,76		СБ дошкольн. №299 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						
судари панировочные		2,80	2,80						
соль иодированная		0,40	0,40						
масса полуфабриката			62,00						
масло растительное		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 лонж 2016
крупа гречневая		47,6	47,6						
вода питьевая		71,0	71,0						
соль иодированная		0,3	0,3						
масса каши			100,9						
морковь		16,5	13,2						
лук репчатый		2,0	1,7						
масса каши с овощами			110,9						
масло сливочное		2,0	2,0						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 СБ лонж 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 144 Дел 1 + 2012
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144 Дел 1 + 2012
Итого:	562			19,47	14,48	77,11	527,20	8,10	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг рыбный	45/15			8,98	2,93	4,40	80,00	0,32	№286 СБ лонж 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 поваренная		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 поваренная		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 поваренная		0,45	0,45							
Чай с сахаром		150/5			0,06	0,02	5,01	19,95	0,03	№410,411 Дели2016	
	чай листовый		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		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:		475			14,16	13,45	57,90	412,25	24,88		
ВСЕГО:		1443,00			47,58	44,70	189,66	1368,26	35,87		

День 2-ой

Наименование блюда и ингредиентов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	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						
Каша с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели2016
		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 Дели2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	359			9,35	13,67	46,75	351,28	2,10	
2-ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт, напиток ацидофильный)	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 и/с	40			0,78	2,09	3,91	37,68	1,04	№26,сбдошк2016
		29,79	22,40						
		7,50	6,00						
		10,02	6,00						
		4,80	4,00						
		2,00	2,00						
Будд со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/5			1,26	4,00	6,81	73,58	6,43	№61,сбдошк2016
		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 пшеницы	150			12,71	7,85	26,80	229,00	4,52	№321 сбдошк2016
		58,50	55,2						
			24,0						
		5,0	5,0						
		8,9	7,5						
		12,5	10,0						
		32,0	32,0						

	вода		65,0	65,0							
	соль йодированная		0,5	0,5							
	масло гаршира			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, Делм + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23			табл 6 стр 144, Делм + 2012
Итого:		550			18,70	14,64	82,11	542,44	14,84		
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							
	крупя 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							
	Сушари панаровичная		4,4	4,4							
	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 Делм 2016
	чай восточный		0,4	0,4							
	Сахар		5	5							
	лимон		5,55	5							
	Вода		150,0	150,0							
Булочка дрожжевая		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 йодированная		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 и джели		0,70	0,70							
Сок (нектар) в яндр упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00		№418 Делм 2016
Итого:		525			24,56	21,90	73,12	586,32	6,73		
ВСЕГО:		1684,00			56,96	53,96	208,28	1556,04	24,12		

День 3 - ий

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	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
		17,5	17,5						
		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 маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Делм 2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	360			9,66	12,27	46,78	382,33	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, казык, мацоник ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
		155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты	40			1,04	2,95	1,29	35,92	1,86	№21 сб дошк 2016
		47,25	37,80						
		0,20	0,20						
			34,00						
		5,00	4,00						
		0,70	0,70						
		2,00	2,00						
Уп картофельный с пшенной крутой на мясном бульоне	150			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№46 сб дошк 2016
		9,00	9,00						
		60,00	45,00						
		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							
Гуляш из отварной говядины		30/30			8,02	8,45	1,96	98,40	0,55	№293 сб рецептур 2016	
	говядина вырезка Б/к		42,00	42,00							
	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							
Макаронные изделия отварные с маслом		110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 Сб допк 2016	
	макаронные изделия		38,50	38,50							
	вода		231,00	231,00							
	соль йодированная		0,45	0,45							
	Масло сливочное		3,00	3,00							
Кисель		150			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,Допк + 2012	
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Допк + 2012	
Итого:		568			18,70	16,35	71,15	499,08	8,19		
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 (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		41,10	30,0							
	хлеб пшеничный		31,50	30,0							
	вода питьевая		4,00	4,00							
	Лук репчатый		6,50	6,50							
	масло растительное		9,00	7,50							
	масло приправленного лука		0,60	0,60							
	ййло куриное			3,75							
	соль йодированная		0,72	0,60							
	Сухари панировочные		0,35	0,35							
	Масса полуфабриката		4,00	4,00							
	Масло растительное			47,2							
	масса готовых котлет		1,00	1,00							
соус томатный с овощами				40,0							
	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 гороховина		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	36,60	№399 сб допк 2016	
	горошек		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,Допк + 2012 табл 9 стр 186,Допк + 2012	
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или макарин)		100	100	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	табл 6 стр 134,Допк + 2012	
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00		
Итого:		475			13,75	14,60	85,45	533,93	64,74		
ВСЕГО:		1553			46,45	46,97	209,69	1461,34	74,76		

День 4 - ый

Наименование блюда и продукта	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Капша 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 Допк 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						

Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Молоко		90,00	90,00							
	Вода	25/5/5	108,00	108,00	2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016	
	Битон нарезной		25	25							
	Сыр		5,1	5							
	Масло сливочное		5	5							
Итого:		364			11,17	14,38	49,56	375,91	1,91		
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, закваска, напиток ацидофильный)	2 - ой ЗАВТРАК	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	табл 6 сб дошк 2016	
	кисломолочный напиток		152,00	150,00							
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45		
Помидоры свежие порезанные	ОБЕД	40			0,44	0,08	1,52	8,80	7,00	№71 сб шк 2017	
	помидоры свежие		40,80	40,00							
	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 см		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 зачищенной моркови			18,00							
	Лук репчатый		20,40	16,80							
	масса притушеного лука			13,20							
	капуста свежая		32,75	26,20							
	масса притушенной 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							
	свар		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 Делт + 2012	
Итого:		555			16,84	23,79	54,23	509,10	25,04		
Эч-почмак с говядиной	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	75			8,40	4,76	28,43	201,00		ТТ № АП от 23.05.2012	
	Мука пшеничная		23,25	23,25							
	мука пшеничная на полпыл		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 (попстка б/к)		17,00	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 Делт 2016	
	чай вощеной		0,4	0,4							
	Сахар		5	5							

Вода		150	150						
Сок (нектар) в индивидуальной упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:	430			9,45	4,78	53,65	305,52	4,02	
ВСЕГО:	1499			41,82	46,69	163,74	1266,53	31,42	

День 5 -ый

Наименование блюда и продукта	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
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						
Кисель с молоком	180/6			3,67	3,19	15,92	106,74	1,43	№397 Дели2010
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Булочка с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2016
Булочка ватрушечной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	396			10,76	12,23	43,89	324,40	2,11	
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, сметана, закваска вишневый)	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 отварной свеклы с маслом растительным	40			0,57	2,44	3,34	37,56	2,67	№34 сб дошк 2016
свекла		48,54	38,00						
масло растительное		2,40	2,40						
Рагу овощное домашнее, с мясным фаршем, со сметаной	150/10/5			3,38	4,98	7,87	96,41	7,95	№81 сб дошк 2016
Картофель		50,85	45,00						
кашкета свеклы		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喜马拉雅ная		0,50	0,50						
болонья		104,00	104,00						
Сметана		5,00	5,00						
говядина (запеченное мясо б/к) или фарш говяжий		11,97	11,40						
Лук репчатый		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
Яйцо куриное		0,96	0,80						
Вода питьевая		1,00	1,00						
Соль喜马拉雅ная		0,10	0,10						
Закуска картофельная с мясом со сметанным соусом	130/20			9,93	8,14	23,31	206,57	5,63	№308 СБ дошк 2016
говядина (запеченное мясо б/к) или фарш говяжий		35,50	34,00						
Масло растительное		35,70	34,00						
Масло растительное		2,40	2,40						
масло готового мясного фарша			26,00						
Картофель		164,60	124,50						
масло отварного перцевого			118,00						
Лук репчатый		10,80	9,00						
Масло растительное		1,60	1,60						
масло приправленное луком			6,50						
Масло сливочное		1,60	1,60						
соль喜马拉雅ная		0,50	0,50						
сладкий паприковский		2,40	2,40						
масло полифенольного			153,00						
Соевый									
Сметана		5,00	5,00						
Муча пшеничная		1,30	1,30						
вода		15,00	15,00						
Соевый сметанный			20,00						
Компот из яблок и яблок	150			0,29	0,10	21,77	89,96	1,20	ТТК
яблоки свежие		13,68	12,0						
лимон		7,65	7,5						
масло отварного сушенного			12,0						
Вода		152	152,0						
сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	545			16,81	16,14	72,13	509,70	17,45	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Салат из фруктовый	130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229,сб дошк 2016
ябло		96,00	80,00						
Молоко		55,00	55,00						
масло сливочное		12,50	12,50						
масло сливочное		2,00	2,00						
соль喜马拉雅ная		0,30	0,30						
масло готового сметанного			140,00						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 144, Дели + 2012
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели2016
чай зеленый		0,4	0,4						

Сахар		5	5						
лимон		5,56	5						
Вода		150,0	150,0						
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№366 СБ
(яблоко или апельсин, или Сандвич или манголин)									дошк.2016
Итого:	415			14,48	22,14	29,57	378,56	12,49	
ВСЕГО:	1508			46,40	54,26	153,59	1295,66	33,10	

2 недели

Наименование блюда и ингредиентов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто (в гр)	нетто (в гр)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Какао листовая мелочью с маслом сливочным	140/4			3,84	3,06	19,47	123,94	0,00	ТТК №6Д
Крупа пшено		17,7	17,7						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль поваренная		0,4	0,4						
Масло сливочное		4	4						
Чай с мятой сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
чай зеленый		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 нарезный		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	365			9,40	11,15	42,87	315,37	1,45	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (сифон, ряженка, адыгак, напиток ацидофильный)	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									
Огурцы свежие нарезанные	40			0,28	0,04	0,76	4,80	1,96	№71 сб шк 2017
огурцы		40,80	40,00						
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		15,0	12,0						
Картофель		15,96	12,0						
Морковь		7,5	6,0						
Лук репчатый		7,14	6,0						
Свекла		30,72	24,0						
Масло растительное		3,0	3,0						
Сахар		1,8	1,8						
Томатная паста		0,8	0,8						
соль поваренная		0,5	0,5						
Бульон		120	120,0						
Сметана		5,0	5,0						
Тефтели куриные зашпанные в сметанно-томатном соусе	40/20			4,98	5,17	5,89	90,00	0,30	ТТК 1001 от 10.06.2024
цыпленок - 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						
Масло растительное		1,50	1,50						
Масло сливочное		6,00	6,00						
Мука пшеничная		2,70	2,70						
Масло подсолнечное		48,00	48,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
масло готовых тефтелей		40,00	40,00						
сметанно-томатный соус		20,00	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 поваренная		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 поваренная		0,30	0,30						
масло сливочное		1,70	1,70						
Напиток из сушеных фруктов	150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 СБ дошк 2016
сушеные фрукты		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной	35			2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:	590			13,03	10,46	64,64	412,46	9,23	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК									
Блишки рубленные из рыбы	50			6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ТТК №3
рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		51,0	37,5						
Крупа манная		39,4	37,5						
яйца		1,10	1,3						
Лук репчатый		0,90	0,75						
вода		11,10	9,30						
вода		7,90	7,0						

	соль иодированная		0,4	0,4							
	сахар		0,1	0,1							
	сушари панирочные		5,0	5,0							
	Масло растительное		1,3	1,3							
	Масса полуфабриката			59,0							
Рис отварной раскочуртый с маслом сливочным		110/3			2,66	4,62	27,55	162,47			№104 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 яблочный		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 144,Дели
Сок (нектар) в индивидуальной 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:		1623			38,44	34,06	200,52	1271,38	15,31		

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептур
		брутто (в гр.)	нетто (в гр.)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			4,71	4,80	23,38	171,47		ТТК №10Д
		17,50	17,50						
		70	70						
		53	53						
		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						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	359			9,48	11,57	46,65	344,55	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, матык, напиток ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
		155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	30			0,43	1,52	2,71	26,22	5,13	№21 сб дошк 2016
		30,00	24,00						
		3,75	3,00						
		1,50	1,50						
		1,50	1,50						
		0,15	0,15						
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	150			2,13	2,75	11,28	86,55	3,45	№91,128 сб дошк 2016
		66,6	50						
		7,5	6,00						
		7,2	6,00						
		1,5	1,5						
		0,5	0,5						
		112,5	112,5						
			15						
		4,6	4,6						
		0,5	0,5						
		1,60	1,32						
		7,30	7,3						
		0,10	0,10						
			13,50						
			15,00						
Бефстрогане из отварной говядины	30/30			8,66	7,35	2,27	108,60	0,22	№294,374 СБ дошк 2016
		48,00	48,00						
		0,30	0,30						
		6,75	6,75						
		2,00	2,00						
		20,25	20,25						
		0,24	0,24						
		7,20	6,00						
		0,60	0,60						
Пюре Картофельное	120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
		136,80	102,60						
		18,96	18,00						
		4,20	4,20						
		0,45	0,45						
Компот из свежих яблок	150			0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	342 сб шк 2017
		28,50	24,00						
		5,00	5,00						
		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			16,10	16,00	67,36	486,35	24,01	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг творожный с помидором	110/20			16,73	11,84	39,76	330,50	0,21	№249 СБ дошк 2016
Творог		94,82	93,50						
Малая крупа		8,80	8,80						
Яйцо		6,60	5,50						
Сахарный песок		8,80	8,80						
Соль йодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		4,40	4,40						
Сушари панированные		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	№299 сб дошк 2016
шиповник		15,3	15						
сахар		5	5						
вода		150	150						
Фрукты свежие (яблоко, или апельсин, или банан, или мандарин)	120	120	120	1,08	0,24	9,72	51,60	18,00	табл 9 стр 186, Дешк + 2012
Итого:	405			18,32	12,29	55,05	408,25	93,21	
ВСЕГО:	1459			48,25	43,61	175,36	1315,15	118,84	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто (в гр)	нетто (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
Крупа манная		18,00	18,00						
Молоко		123,00	123,00						
Сахар		2,00	2,00						
соль йодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		3,00	3,00						
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 нарезкой		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			9,82	12,14	46,40	338,54	2,25	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, заквас, напиток ацидофильный)	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									
Помидоры свежие порционно	40			0,44	0,08	1,52	8,80	7,00	№71 сб шк 2017
помидоры свежие		40,80	40,50						
Щи со свежей капустой с картофелем на укропном бульоне, со сметаной	150/5			1,11	3,70	3,94	57,00	9,59	№73, сб дошк 2016
Капуста свежая		37,5	30						
Картофель		23,94	18						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		3	3						
соль йодированная		0,5	0,5						
Вода		120	120						
Сметана		5	5						
Биточки "Домашние"	50			7,41	5,79	10,68	110,54	0,05	АКГ Цифровые от 25.10.2016 №220
цыплята - бройлеры см или фарш куриный		60,68	39,40						
морковь		11,85	9,40						
Лук репчатый		14,40	12,00						
Масло растительное		1,00	1,00						
масса приущенного лука			6,00						
соль йодированная		0,40	0,40						
яйцо		0,60	0,50						
Мука пшеничная		3,75	3,75						
масса полуфабриката			50,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	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 йодированная		0,3	0,3						
масса каши			100,0						
морковь		16,5	13,2						
лук репчатый		2,0	1,7						
масса каши с овощами			110,0						
масло сливочное		2,0	2,0						
Компот из урюка	150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№294 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, Делн + 2012
Итого:	542			14,83	11,63	66,18	419,00	16,64	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Омлет натуральный	130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,23	№229, сБ дошк 2016
		96,00	80,00						
		55,00	55,00						
			135,00						
		2,00	2,00						
		0,30	0,30						
			130,00						
Чай с сахаром	150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410,411 Делн 2016
		0,4	0,4						
		5	5						
		150	150						
Булочки сладкая	35			2,95	3,36	14,64	123,90		Сборник индивидуальных бланк и бухгалтерских документов Стр 150 СБ Указом 1987
		21,70	21,70						
		0,70	0,70						
		0,28	0,28						
		0,28	0,28						
		0,70	0,70						
		1,75	1,75						
		2,10	1,75						
		8,75	8,75						
			35,00						
		3,50	3,50						
		1,75	1,75						
			40,25						
		0,60	0,50						
		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, Делн + 2012
Сок (нектар) в инд упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Делн 2016
Итого:	545			17,99	25,10	54,45	538,20	4,27	
ВСЕГО:	1598			46,99	52,61	175,03	1378,74	24,21	

День 9-ый									
Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белок	жирн	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	
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						
Булочки с сыром, маслом сливочным	25%/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, заквас, напиток ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	Указом СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		152,00	150,00						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из моркови	40			0,53	0,04	3,03	14,53	1,92	№42, сБ дошк 2016
		50	40						
		0,4	0,4						
Рисовый суп Ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	150/6			2,51	6,73	21,51	166,84	5,13	№82 сБ дошк 2016
		66,50	50,00						
		6,00	6,00						
		7,50	6,00						
		3,57	3,00						
		2,00	2,00						
		18,20	10,00						
		0,50	0,50						
		114,00	114,00						
		6,00	6,00						
Говядина тушеная с овощами картофель	30/30			10,81	3,11	18,47	145,33	17,19	ТТК №753 от 20.08.2022
		48	48,0						
		0,3	0,30						
			30,0						
		26,40	22,00						
		12,50	12,00						
		2,50	2,50						
		10,00	10,00						

Макаронные изделия отварные	110			3,12	3,27	23,42	101,42		№205 сб шк 2017
		38,56	38,50						
		231,00	231,00						
		1,50	1,50						
		0,45	0,45						
Кисель	150			0,45	0,08	13,5	63	0,83	ТТК
		17,50	17,50						
		5,00	5,00						
		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			19,73	13,65	93,78	560,05	25,07	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Запеканка творожная с маком стручковым	110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,49	№ 251 сб динк 2016
		103,2	101,2						
		6,6	6,6						
		5,28	4,4						
		8,8	8,8						
		4,4	4,4						
		4,4	4,4						
		4,4	4,4						
		0,55	0,55						
		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном	150/3/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
		0,4	0,4						
		5	5						
		5,55	5						
		150,0	150,0						
Фрукты свежие	120	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40	10,00	№386 СБ
(яблоки, или апельсины, или бананы или малина)									динк 2016
Итого:	410			21,31	17,48	46,43	431,58	12,73	
ВСЕГО:	1475			56,98	47,81	200,88	1451,02	40,37	

День 10 -ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептур
				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
		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						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	359			10,56	13,05	49,56	358,74	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, закваска, напиток ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ динк 2016
		155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	30			0,43	1,52	2,71	26,22	5,13	№21 сб динк 2016
		30,00	24,00						
		3,75	3,00						
		1,50	1,50						
		1,50	1,50						
		0,15	0,15						
Суп-лапша овощная на курином бульоне с маком пшениц	150/10			1,54	3,33	6,97	69,45	0,54	№94 сб динк 2016
		24,30	23,00						
			10,00						
		11,30	11,30						
		3,40	3,00						
		2,10	2,10						
		0,20	0,20						
		12,00	12,00						
		7,50	6,00						
		7,14	6,00						
		3,00	3,00						
		143,00	143,00						
		0,65	0,65						
Жареное филе пшеницы	150			11,75	7,98	14,70	177,15	0,54	11 К. 2008 СТ 24 от 2000
		80,5	76						
			33						
		144,7	108,8						
		11,3	9,4						
		5,9	4,7						
		3,8	3,8						

	соль иодированная		0,5	0,5						
	вода питьевая		18,8	18,8						
Коллектив из яблок 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						
	масло сливочное сливочное			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:		525			16,31	13,35	60,00	432,01	7,41	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Коллектив рыбные		50			6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33,0						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	хлеб пшеничный		9,0	9,0						
	молоко		13,00	13,0						
	Сладки панированные		5,0	5,0						
	масло подсолнечное			58,0						
	масло растительное		2,0	2,0						
Рис отварной расфасованый с маслом сливочным		110/2			2,65	1,77	25,86	134,03		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		39,60	39,60						
	соль иодированная		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 шк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Кондитерские изделия	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, 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 асептической 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:		1691			44,81	37,65	197,79	1314,40	89,03	
ИТОГО за 10 дней		15443			474,67	462,33	1874,54	13678,82	487,03	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1544			47,47	46,23	187,45	1367,88	48,70	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДООУ
2. При поступлении каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по питательности продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДООУ) были использованы следующие нормативно-технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Тугельян В.А., Михайловый П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания общедоступных учреждений, Тугельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тугельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4 Сборник рецептов блюд для питания детей г. Москва, выпуск 4, 2003
 - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6 Сборник рецептов на производство питания для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тугельян В.А., Михайловый П. Москва Дели принт 2010г.
3. В разработанном меню предусмотрены следующие продукты:
 - говядина 1 категория оптимальности;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная;
 - рыба морская крупная или средняя потрошенная без головы;
 - яйца куриные, рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г;
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.0ч (20% отхода) моркови, свекла рассчитаны с 1.00 (20% отхода)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - оружья олене в банках без жира, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%