

Утверждаю
 Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"
 Харламова Э.Р.

Согласовано

Руководитель дошкольного образовательного
 организации



Примерное 10-дневное меню
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях
 на 12-часовом пребывании от 1 года до 3 лет

День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол-во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины / % от суточной нормы	Оборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
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						
Вола		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 Дели 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вола		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			8,98	11,69	46,65	328,64	1,77	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, сметан, напиток ок заквасочный)	150/2			4,35	3,75	7,32	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
сахар		2	2						
Итого:	152			4,35	3,75	7,32	83,00	1,05	
ОБЕД									
Салат из кукурузы к/с	30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№12 СБ дошк 2016
кукуруза к/с		46,60	27,90						
сахар		0,60	0,60						
масло растительное		1,80	1,80						
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	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
Яйцо		0,96	0,8						
Вола для фарша		1	1						
соль иодированная		0,5	0,5						
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						
Вола		114,00	114,00						
Котлеты рубленые из говядины	50			8,42	9,35	8,22	150,76		СБ дошкольн. №299 2016
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		36,57	35						
Лук репчатый		10,8	9						
масло растительное		1	1						
Хлеб пшеничный		8	8						
вода питьевая		10,00	10,00						
сукри панировочные		5	5						
соль иодированная		0,5	0,5						
масса полуфабриката			60						
масло растительное		0,6	0,6						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	110/2			3,21	1,62	22,36	116,60	0,41	№180, сб дошк2016
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						
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			1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	табл 9 стр 139 Дели 2016

Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144 Дел-от + 2012
Итого:	582			20,05	16,30	78,76	552,19	8,93	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг рыбный	45/15			8,98	2,93	4,40	80,00	0,32	№236 СБ дошк 2016
рыба (мелкой с/м БГ)		51,54	37,9						
масса отварной рыбы			30						
Хлеб пшеничный		6,2	6,2						
яйно		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		18,86	18,00						
Масло сливочное		4,20	4,20						
соль поваренная		0,45	0,45						
Чай (зеленый) с сахаром	150/5			0,06	0,02	5,01	19,95	0,03	№410,411 Дели2016
чай зеленый весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
Вода		150	150						
Кондитерские изделия	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели + 2012
вафли									
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 дошк.2016
(яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)									
Итого:	475			14,16	13,45	57,90	412,25	24,88	
ВСЕГО:	1538,00			47,55	45,18	190,63	1376,08	36,63	

День 2-ой

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 полбяная молочная с маслом сливочным	140/3			3,75	6,13	22,96	162,00	0,67	ТТК №1Д
Крупа полбяная		18	18						
Молоко		70	70						
вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль поваренная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели2016
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		116,00	116,00						
Вода		80,00	80,00						
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	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	364			9,96	15,01	46,75	368,45	2,17	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт, напиток из ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,50	0,45	№420 СБ дошк 2016
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,50	0,45	
ОБЕД									
Салат из моркови	40			0,53	0,04	3,03	14,53	1,04	ТТК
морковь		48,00	38,40						
масло растительное		2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/7			1,26	4,00	6,81	73,58	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		20,72	24,0						

Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дени + 2012
Итого:	475			13,86	17,46	67,02	483,15	77,64	
ВСЕГО:	1543			42,40	45,20	195,57	1387,52	91,84	

День 4 - мй

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник репертур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		18	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 Дени 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 Дени 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	363			10,56	13,05	49,56	358,74	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, казыр, йогурт ок ацидофильный)	150			2,00	2,50	9,88	68,53	1,08	№122 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		152,00	150,00						
Итого:	150			2,00	2,50	9,88	68,53	1,08	
ОБЕД									
Салат из кукурузы к/б	30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№12 СБ дошк 2016
кукуруза к/б		46,60	27,90						
сахар		0,60	0,60						
масло растительное		1,80	1,80						
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	150/10			5,63	5,02	9,96	115,15	3,73	СБ дошк 2016 №87
Картофель		40,05	30						
Горох золотой		12,15	12						
лук репчатый		7,2	6						
Морковь		9,6	7,5						
соль йодированная		0,5	0,5						
Масло растительное		3	3						
вода питьевая		105	105						
Говядина б/к (мяклевое мясо)		11,97	11,4						
или фарш говяжий		11,97	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
Яйцо куриное		0,96	0,8						
Вода питьевая		1	1						
Соль йодированная		0,1	0,1						
масса полуфабриката			14,3						
Котлеты рубленые из говядины	50			8,42	9,35	8,22	150,76	0,60	СБ дошк ольп. №299, 2016
говядина (котлетное мясо)		36,57	35						
или фарш говяжий		36,57	35						
Лук репчатый		10,8	9						
масло растительное		1	1						
Хлеб пшеничный		8	8						
вода питьевая		10,00	10,00						
сахари панировочные		5	5						
соль йодированная		0,5	0,5						
масса полуфабриката			60						
масло растительное		0,6	0,6						
Кануста тушеная	110			2,24	4,05	8,68	84,70	18,79	№ 354 сб шк 2016
кануста свежая		157,6	126						
масло растительное		3,85	3,85						
морковь		2,75	2,2						
лук репчатый		5,28	4,4						
томатная паста		2,64	2,64						
мука пшеничная		1,32	1,32						
сахар		0,8	0,8						
соль йодированная		0,4	0,4						
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			27,6						
Вода		152	152,0						
сахар		5	5						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дени + 2012
Итого:	838			19,82	20,70	56,95	506,46	25,91	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Омлет с сыром	130			9,67	11,37	22,22	205,46	0,30	№229, сб дошк 2016
яйцо		102	85						
молоко		51	51						
сыр		13,26	13						

	масло сливочное		2,6	2,6						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	масса готового омпета			130						
Чай с сахаром		150/5			0,053	0,015	5,02	20,08	0,02	№410,411 Дели2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Кондитерское изделие	крекер	15	15	15	1,35	2,70	9,60	67,47		
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Сок в инд упаковке		125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели2016
Итого:		450			13,60	14,29	61,77	404,76	2,82	
ВСЕГО:		1498			45,98	50,53	178,16	1338,49	31,65	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
							брутто		
ЗАВТРАК									
Суп молочный со звездочками	180			5,18	4,69	15,15	119,16	0,68	№100, сб дошк 2016
		14,40	14,40						
		1,40	1,40						
		126,00	126,00						
		54,00	54,00						
		1,80	1,80						
		0,80	0,80						
Какао с молоком	150/5			3,06	2,96	13,18	88,95	1,43	№416 Дели2016
		1,7	1,7						
		5	5						
		90	90						
		67	67						
Булочка с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,33	5,69	12,92	114,67	0,04	№3, сб дошк 2016
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
Итого:	370			10,77	13,04	41,25	323,78	2,15	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	150			4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 сб дошк 2016
		158	150						
Итого:	150			4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	
ОБЕД									
Икра морковная	30			0,6	0,03	6,17	27,36	1,66	ТТК 135 от 26.02.2019
		31,3	25						
		6	5						
		4	4						
		1,5	1,5						
		0,3	0,3						
		0,3	0,3						
Рассольник домашний на курином бульоне, с крупными картофелем и	150/10/5			2,75	5,13	8,59	97,40	8,00	№81 сб дошк 2016
		59,85	45,00						
		15,00	12,00						
		7,50	6,00						
		7,20	6,00						
		3,00	3,00						
		16,38	9,00						
		0,50	0,50						
		105,00	105,00						
		5,00	5,00						
		17,50	11,40						
		11,97	11,40						
		1,19	1,00						
		0,96	0,80						
		1,00	1,00						
		0,10	0,10						
Пудинг рыбный	45/15			8,98	2,93	4,40	80,00	0,32	№186 СБ дошк
		51,54	37,9						
			30						
		6,2	6,2						
		4,8	4						
		9	9						
		1,7	1,7						
		0,3	0,3						
		0,8	0,8						
			45						
		7,5	7,5						
		0,8	0,8						
		0,8	0,8						
		7,5	7,5						
		0,15	0,15						
		0,09	0,09						
			15						
Рис отварной рассычатый с маслом сливочным	110/3			2,66	4,62	27,55	162,47		№304 сб шк 2017
		39,60	39,60						
		2,20	2,20						
		237,60	237,60						
		3,00	3,00						
Компот 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						
	масса отварная			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:		558			17,92	13,29	84,32	536,39	11,18	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Салат из свеклы отварной		30			0,42	1,80	2,48	27,48	2,09	№52 сб 2017
	Свекла		36,36	28,50						
	Масло растительное		1,50	1,50						
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом		130/20			8,93	8,14	23,31	206,47	5,63	№308 СБ дошк 2016
	говядина (молочное мясо б/к) или фарш говяжий		35,50	34,00						
	масло сливочное		2,40	2,40						
	масса готового мясного фарша			26,00						
	Картофель		165,60	124,5/120,4						
	масса отварного протертого картофеля			118,00						
	Лук репчатый		10,80	9,00						
	Масло растительное		1,60	1,60						
	масса припущенного лука			6,50						
	Масло сливочное		1,60	1,60						
	соль водированная		0,50	0,50						
	сулари панаровочные		2,40	2,40						
	масса полуфабриката			153,00						
	Соус:									
	Сметана		5,00	5,00						
	Мука пшеничная		1,30	1,30						
	вода		15,00	15,00						
	Соус сметанный			20,00						
Чай с сахаром и лимоном		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						
Пирожок печеный с повидлом		50			2,92	3,13	28,98	155,83	0,03	№437 сб дошк 2016
	Мука пшеничная в/с		25	25						
	Мука пшеничная в/с		1,1	1,1						
	Масло сливочное		1,1	1,1						
	Сахарный песок		1,7	1,7						
	Яйцо куриное		1,5	1,25						
	Соль водированная		0,4	0,4						
	Дрожжи сухие		0,3	0,3						
	вода питьевая		11,7	11,7						
	Повидло		23	22,5						
	Масло растительное		0,16	0,16						
	Яйцо куриное		1,2	1						
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 дошк 2016
	(обложки, или зефирки, или бананы, или макарин)									
Итого:		510			15,29	13,65	79,58	505,66	19,90	
ВСЕГО:		1588			48,33	43,72	212,36	1446,08	35,18	

2 недели

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеница 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	170/6			2,74	2,13	10,00	70,41	1,25	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		82	80						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	350			8,49	9,57	42,39	292,85	1,25	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисло-молочный напиток	150			2,10	2,50	10,50	72,50	0,45	№240 СБ дошк 2016

(кефир, ряженка, кефир, напиток ок ацидофильный)	кисломолочный напиток	155	150							
Итого:		150			2,10	2,50	10,50	72,50	0,45	
Салат из моркови	ОБЕД	40			0,53	0,04	3,03	14,53	1,04	ТТК
	морковь	48,00	38,40							
	масло растительное	2,00	2,00							
Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне со сметаной		150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб дошк 2016
	Капуста свежая	15,0	12,0							
	Картофель	15,96	12,0							
	Морковь	7,5	6,0							
	Лук репчатый	7,14	6,0							
	Свекла	30,72	24,0							
	Сахар	0,8	0,8							
	Масло растительное	3,0	3,0							
	соль иодированная	0,5	0,5							
	Бульон	120	120,0							
	Сметана	5,0	5,0							
	Томатная паста	0,8	0,8							
Бефстроганов из отварной говядины		30/30			8,66	7,35	2,27	108,60	0,22	№294,374 СБ дошк 2016
	Говядина полотка б/к	48,00	48,00							
	Соль иодированная	0,30	0,30							
	Сметана	6,75	6,75							
	Мука пшеничная в/с	2,00	2,00							
	вода питьевая	20,25	20,25							
	Соль иодированная	0,24	0,24							
	Лук репчатый	7,20	6,00							
	Масло сливочное	0,60	0,60							
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:	УЩЕЛОНЕННЫЙ ПОЛДНИК	550			16,96	12,64	63,29	440,79	8,23	
Ватрушка королевская		130			15,98	9,50	50,58	350,13		ТТК №810 от 15.02.2023
	посыпка низ:									
	Масло сливочное	9,00	9,0							
	Мука пшеничная	17,0	17,0							
	Сахарный песок	9,00	9,0							
	творожный вымачивки:									
	Творог	68,00	68,0							
	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							
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							
Кондитерские изделия	печенье	20	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели + 2012
Сок в инд упаковке		125	125	125	0,60	0,00	12,63	53,34	2,50	№418 Дели 2016
Итого:		430			18,59	11,67	83,66	513,02	77,50	
ВСЕГО:		1480			46,14	36,38	199,84	1319,16	87,43	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			4,71	5,52	23,38	178,07		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						

Сыр порционнно	Масло сливочное сыр	10	16,20	10,00	2,63	2,66		34,33		№15 сб шк 2017	
Итого:		369			12,11	14,95	46,65	385,48	1,17		
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ок аминокислотный)	2 - ой ЗАВТРАК кисломолочный напиток сахар	150/2		155 2	150 2	4,35	3,75	7,32	83,00	1,05	№120 сб доиск 2016
Итого:		152			4,35	3,75	7,32	83,00	1,05		
Салат из свежей капусты	ОБЕД капуста свежая масса пропаренной капусты морковь Сахар Масло растительное соль йодированная	40	47,25	37,80 34,00 4,00 0,70 2,00 0,20		0,56	2,03	3,61	34,96	1,86	№21 сб доиск 2016
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное соль йодированная бульон клецки: мука пшеничная Масло сливочное яйцо вода соль йодированная масса теста масса готовых клецек	150	66,6	50 6,00 6,00 1,5 0,5 112,5 15 4,6 0,5 1,60 7,30 0,10 13,50 15,00		2,13	2,75	11,28	86,55	3,45	№91,128 сб доиск 2016
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	выпалта - бройлеры с/м или фарш куриный вода рис масса отварного рассычатого риса Лук репчатый Масло растительное масса припущенного лука соль йодированная мука пшеничная масса полуфабриката соус сметанно- томатный: сметана мука пшеничная вода томатная паста соль йодированная	40/20	39,10 25,40 4,00 3,40 10,00 8,64 1,20 6,00 0,20 2,80 48,00 20,00 5,00 1,50 15,00 0,80 0,16	25,40 25,40 4,00 3,40 10,00 7,20 1,20 6,00 0,20 2,80 48,00 20,00 5,00 1,50 15,00 0,80 0,16		6,19	5,36	14,58	136,77	1,91	ТТК 698 от 09.04.2021
Пюре Картофельное	Картофель Молоко Масло сливочное соль йодированная	120	136,80 18,96 4,20 0,45	102,60 18,00 4,20 0,45		2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 229 сб доиск 2016
Компот из свежих яблок	яблоки свежие сахар вода	150	27,40 5,00 153,00	24,00 5,00 153,00		0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	342 сб шк 2017
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Деян + 2012	
Итого:		555			13,76	14,52	80,57	523,26	22,43		
Биточки рубленные из рыбы	УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный Крупа манная яйцо Лук репчатый вода соль йодированная сахар сухари паннировочные Масло растительное Масса полуфабриката	50	51,0 39,4 1,30 0,90 11,10 7,00 0,4 0,1 5,0 1,3 59,0	37,5 37,5 1,3 0,75 9,30 7,0 0,4 0,1 5,0 1,3 59,0		6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ТТК №3
Каша гречневая рассычатая с овощами с маслом сливочным	крупа гречневая вода питьевая соль йодированная масса каша морковь лук репчатый масса каша с овощами масло сливочное	110/2	47,6 71,0 0,3 100,0 16,5 2,0 110,0 2,0	47,6 71,0 0,3 100,0 13,2 1,7 110,0 2,0		3,21	1,62	22,36	116,60		№180, сб доиск 2016

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						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№136 СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дети + 2012
Итого:	462			11,61	6,10	71,12	384,24	10,18	
ВСЕГО:	1538			41,83	39,32	205,66	1375,98	34,83	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кал - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3			3,72	2,37	22,73	139,45	0,82	ТТК №4Д
Крупа манная		18,00	18,00						
Молоко		123,00	123,00						
Сахар		2,00	2,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,97	90,78	1,43	№416 Дети 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 Дети 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			9,31	9,91	46,52	328,73	2,25	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	150			4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	Личн Сб дошк 2016
молоко		158	150						
Итого:	150			4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	
ОБЕД									
Салат из отварной свеклы	40			0,57	2,44	3,34	37,56	3,80	№24, сб дошк 2016
Свекла		48,64	38,00						
Масло растительное		2,40	2,40						
Щи со свежей капустой с картофелем на курином 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 иодированная		0,5	0,5						
бульон		120	120						
Сметана		5	5						
Жаркое из филе птицы	150			11,75	7,98	14,70	177,15	0,54	ТТК 580/а от 24.06.2020
цыпленка - бройлера 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 иодированная		0,5	0,5						
вода питьевая		18,8	18,8						
Компот из урюка	150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
урюк		15,30	15,00						
масса отварных сухофруктов			27,60						
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, Дети + 2012
Итого:	530			16,09	14,56	49,66	397,77	13,93	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Омлет натуральный	130			9,67	11,37	22,22	205,46	0,25	№229, сб дошк 2016
яйцо		84	70						
молоко		65	65						
масса омлетной смеси			135						
масло сливочное		2,2	2,2						
соль иодированная		0,3	0,3						
масса готового омлета			130						
Чай с сахаром	150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Дети 2016
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
Вода		150	150						

Кисель	томатная паста		2,86	2,86						
	мука пшеничная		1,32	1,32						
	сахар		0,8	0,8						
	соль йодированная	150	0,4	0,4	0,45	0,08	13,5	63	0,83	ТТК
Хлеб ржаной	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода	35	150,00	150,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 143 Дели + 2012
	Итого:	545			14,48	13,71	56,71	411,15	21,25	
Пудинг творожный с повидлом	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
	Творог	110/20	94,82	93,50	16,73	11,84	39,76	330,50	0,21	№249 СБдошк 2016
	Манная крупа		8,80	8,80						
	Яйно		6,60	5,50						
	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	150/5/5	20,40	20,00	0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели2016
	Чай с сахаром и лимоном		0,4	0,4						
чай весовой		5	5							
Сахар		5,55	5							
лимон		150,0	150,0							
Вода	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016	
Фрукты свежие (яблоки или апельсин или банан или мандарин)										
Итого:	390			17,23	12,26	54,74	399,28	12,45		
ВСЕГО:	1439			45,74	40,51	174,55	1248,90	36,74		

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		Брутто	нетто	Белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	5,28	26,39	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						
Булочка 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									
Молоко кипяченое (молоко)	150			4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 СБ дошк 2016
молоко	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	
Итого:	150			4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты	40			0,56	2,03	3,61	34,96	1,86	№21 СБ дошк 2016
капуста свежая		47,25	37,80						
масса прожаренной капусты			34,00						
морковь		5,00	4,00						
Сахар		0,70	0,70						
Масло растительное		2,00	2,00						
соль йодированная		0,20	0,20						
Рассольник Ленинградский на мясном бульоне, 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						
Сметана		6,00	6,00						
Гуляш из отварной говядины	30/30			8,92	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						
Маккаронные 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		1,70	1,70						
	Соль йодированная		0,45	0,45						
Композ 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						
	мякоть и цукаты			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:		551			16,81	21,00	86,12	560,81	8,74	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Котлеты 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 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 рассычатый с маслом сливочным		110/2			2,65	1,77	25,86	134,03		№304 сб шк 2017
	Крупя рисовая		39,60	39,60						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Вода питьевая		240,00	240,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Налиток из шиповника		150/5			0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб лопк 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, Ддели +, 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 в инд упаковке		125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016
Итого:		482			13,22	7,51	74,36	416,21	77,83	
ВСЕГО:		1542,00			44,93	45,30	217,24	1416,01	90,36	
ИТОГО за 10 дней		15191,00			464,78	442,58	1944,01	13695,62	488,24	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1519,10			46,48	44,26	194,40	1369,56	48,82	

Примечание:

- Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
- 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)
- При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно-технические документы:
 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный П.П. Москва Дели принт 2010г.
 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - Таблица химического состава и пищевой ценности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - Сборник рецептов на производство питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный П.П. Москва Дели плюс 2016г.
- В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории убитности;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1,09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1,09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%