



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		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Жиры	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	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						
Вода		48	48						
Сахар		2	2						
соль поваренная		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						
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			8,98	11,69	46,65	328,64	1,77	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, кумыс, мацони или биофильный)	150/2			4,35	3,75	7,32	83,00	1,05	№420 СБ доник 2014
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 доник 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 доник 2016
говядина (котлетное мясо)		11,97	11,4						
кни фарш говяжий		11,97	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
Яйно		0,96	0,8						
Вода для фарша		1	1						
соль поваренная		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 поваренная		0,50	0,50						
Вода		114,00	114,00						
Котлеты рубленные из говядины	50			8,42	9,35	8,22	150,76		СБ дошкольн. №209 2016
говядина (котлетное мясо)		36,57	35						
кни фарш говяжий		36,57	35						
Лук репчатый		10,8	9						
масло растительное		1	1						
Хлеб пшеничный		8	8						
вода питьевая		10,00	10,00						
сухари панировочные		5	5						
соль поваренная		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 доник 2016
крупа гречневая		47,6	47,6						
вода питьевая		71,0	71,0						
соль поваренная		0,3	0,3						
масса залив			100,0						
морковь		16,5	13,2						
лук репчатый		2,0	1,7						
масса залив 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 доник 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	ТТК в стр. 124, доник 2014
		15,00	15,00						

Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели +2012
Итого:	552			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	№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 (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 апельсин, или банан, или мандарин)									
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	Витамин С	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3			3,76	6,13	22,96	162,00	0,67	ТТК №1Д
Крупа полбяная		18	18						
Молоко		70	70						
вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		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		110,00	110,00						
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 дошк2016
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	150			4,35	3,75	6,30	76,50	0,45	№420 СБ дошк 2016
(кефир, ряженка, катык, напиток ок ацидофильный)		155	150						
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,сбдошк2016
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						

Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 Сб дошк 2016
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	5,13	№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 иодированная		0,20	0,20						
Суп картофельный с пшениной крупой на курином бульоне		150			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№86 сб дошк 2016
	крупка пшеничная		9	9						
	картофель		60	45						
	Морковь		7,5	6						
	Лук репчатый		7,14	6						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	Бульон		105,0	105,0						
Ежики куриные с гречневой крупкой в сметанно-томатном		40/20			4,63	4,99	3,54	77,42	0,09	ТТК 748 от 03.10.2022
	пыльца - бройлеры с/м или фарш куриный		39,10	25,40						
	вода		25,40	25,40						
	крупка гречневая		4,00	4,00						
	масса отварной рассыпчатой гречневой каши		4,70	4,70						
	Лук репчатый			10,00						
	Масло растительное		14,40	12,00						
	масса припущенного лука		2,00	2,00						
	соль иодированная			6,00						
	мука пшеничная		0,20	0,20						
	масса полуфабриката		2,80	2,80						
	соус сметанно- томатный:			48,00						
	сметана			20,00						
	мука пшеничная		5,00	5,00						
	вода		1,50	1,50						
	томатная паста		15,00	15,00						
	соль йодированная		0,80	0,80						
			0,16	0,16						
Макаронные изделия отварные с маслом		110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия		38,50	38,50						
	вода		231,00	231,00						
	соль иодированная		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, Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		568			14,83	11,97	75,05	477,14	11,00	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Биточки рубленые из рыбы		60			7,32	4,66	8,81	106,80	0,19	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		61,65	45,0						
	Крупка манная		47,25	45,0						
	яйцо		1,56	1,56						
	Лук репчатый		1,08	0,90						
	вода		13,44	11,20						
	соль иодированная		8,40	8,40						
	сахар		0,50	0,50						
	сухари панировочные		0,12	0,12						
	Масло растительное		6,00	6,00						
	Масса полуфабриката		1,50	1,50						
				70,8						
Картофель тушёный с овощами в соусе		120			2,61	10,07	18,12	172,80	30,85	№144 сбшк 2016
	Картофель		146,30	110,00						
	масло растительное		4,50	4,50						
	Лук репчатый		7,20	6,00						
	Морковь		10,63	8,50						
	соль иодированная		0,34	0,34						
	соус			20,00						
	сметана		5,00	5,00						
	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
	соль иодированная		0,16	0,16						
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 апельсины или бананы или манго)		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			13,86	17,46	67,02	483,15	77,64	
ВСЕГО:	1543			42,40	45,20	195,57	1387,52	91,84	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				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 Дели2016
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, матык, напиток ок ацидофильный)	150			2,00	2,50	9,88	68,53	1,08	№120 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/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 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 колотый		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 (котлетное 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 дошкольн. №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						
сухари панировочные		5	5						
соль йодированная		0,5	0,5						
масса полуфабриката			60						
масло растительное		0,6	0,6						
Капуста тушеная	110			2,24	4,05	8,68	84,70	18,79	№ 354 сб шк 2016
капуста 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, Дели + 2012
Итого:	535			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 дошк2016
яйцо		102	85						
молоко		51	51						
сыр		13,26	13						

Чай с сахаром	масло сливочное		2,6	2,6						№410,411 Дели2016
	соль иодированная		0,3	0,3						
	масса готового омлета	150/5		130	0,053	0,015	5,02	20,08	0,02	
Кондитерское изделие	чай весовой		0,4	0,4						табл 6 стр 134.Дели + 2012
	Сахар		5	5						
	Вода	15	15	150	1,35	2,70	9,60	67,47		
Хлеб пшеничный	крекер	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	№418 Дели2016
		125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	
Сок в инд упаковке										
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	
							Ккал		
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	150/5			3,06	2,66	13,18	88,95	1,43	№416 Дели2016
Какао-порошок		1,7	1,7						
Сахар		5	5						
Молоко		90	90						
вода		67	67						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,04	№3,сб дошк 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		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
молоко		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
морковь		31,3	25						
лук репчатый		6	5						
томатная паста		4	4						
масло растительное		1,5	1,5						
сахарный песок		0,3	0,3						
соль иодированная		0,3	0,3						
Рассольник домашний на курином бульоне, с хитинными дощечками и	150/10/5			2,75	5,13	8,59	97,40	8,00	№81 сб дошк 2016
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						
пыльца-бройлеры с/м или фарш куриный		17,50	11,40						
Лук репчатый		11,97	11,40						
Яйцо куриное		1,19	1,00						
Вода питьевая		0,96	0,80						
Соль иодированная		1,00	1,00						
Соль иодированная		0,10	0,10						
Пудинг рыбный	45/15			8,98	2,93	4,40	80,00	0,32	№286 СБ дошк
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		7,5	7,5						
молоко		0,8	0,8						
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						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/3			2,66	4,62	27,55	162,47		№304 сб шк 2017
Крупа рисовая		39,60	39,60						
соль иодированная		2,20	2,20						
Вода питьевая		237,60	237,60						
Масло сливочное		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						
	мака отварных			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	2,00	№52 сб 2017
	Свекла		36,36	28,50						
	Масло растительное		1,50	1,50						
Залепанка картофельная с мясом со сметанным соусом		130/20			9,93	8,14	23,31	206,57	5,63	№308 СБ дошк 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		35,50	34,00						
	или фарш говяжий		35,70	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 йодированная		0,50	0,50						
	судари паннирочные		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 Дели2016
	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 йодированная		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
	(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)									
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

День 6 - ый										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/4			3,84	3,06	19,47	123,94	0,00	ТТК №6Д	
		17,7	17,7							
		70	70							
		53	53							
		2	2							
		0,4	0,4							
		4	4							
Чай с молоком, сахаром	170/6			2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	№412 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	№412 сб дошк 2016	

(кефир, ряженка, катык, напиток окацидофильный)	кисломолочный напиток	155	150							
Итого:		150			2,10	2,50	10,50	72,50	0,45	
ОБЕД										
Салат из моркови		40	48,00 2,00	38,40 2,00	0,53	0,04	3,03	14,53	1,04	ТТК
Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне со сметаной		150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63,сблшк2016
			Капуста свежая Картофель Морковь Лук репчатый Свекла Сахар Масло растительное соль иодированная Бульон Сметана Томатная паста	15,0 15,96 7,5 7,14 30,72 0,8 3,0 0,5 120 5,0 0,8	12,0 12,0 6,0 6,0 24,0 0,8 3,0 0,5 120,0 5,0 0,8					
Бефстроганов из отварной говядины		30/30			8,66	7,35	2,27	108,60	0,22	№294,374 СБ дошк 2016
			Говядина лопатка б/к Соль йодированная Сметана Мука пшеничная в/с вода питьевая Соль йодированная Лук репчатый Масло сливочное	48,00 0,30 6,75 2,00 20,25 0,24 7,20 0,60	48,00 0,30 6,75 2,00 20,25 0,24 6,00 0,60					№219 Сб дошк.2016
Вермишель отварная		110	38,50 231,00 0,30 1,70	38,50 231,00 0,30 1,70	3,15	1,06	23,41	118,12		№394 Сб дошк 2016
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 Сб дошк 2016
			сухофрукты Сахар вода	12,75 5,00 152,00	12,50 5,00 152,00					табл 6 стр 144,Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		
Итого:		550			16,96	12,64	63,29	440,79	8,23	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Ватрушка королевская		130			15,98	9,50	50,58	350,13		ТТК №810 от 15.02.2023
			посыпка низ: Масло сливочное Мука пшеничная Сахарный песок творожная начинка: Творог сахарный песок Яйцо куриное посыпка верх: Масло сливочное Мука пшеничная Сахарный песок	9,00 17,0 9,00 68,00 13,50 16,2 3,5 7,2 3,5	9,0 17,0 9,0 68,0 13,5 13,5 3,5 7,2 3,5					
Напиток из шиповника		150/5	15,3 5 150	15 5 150	0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016
Кондитерские изделия		20	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Ддели +.2012
Сок в инд упаковке		125	125	125	0,60	0,00	12,63	53,34	2,50	№418 Дели2016
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		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр.)	(в гр.)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			4,71	5,52	23,38	178,07		ТТК №10Д
			Крупа ячневая Молоко Вода Сахар соль иодированная Масло сливочное	17,50 70 53 2 0,4 3,00	17,50 70 53 2 0,4 3,00				
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
			Кофейный напиток Сахар Молоко Вода	2,50 6,00 90,00 108,00	2,50 6,00 90,00 108,00				
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
			Батон нарезной	25	25				

Сыр порционно	Масло сливочное сыр	10	5 10,20	5 10,00	2,63	2,66	34,33		№15 сб шк2017	
Итого:		369			12,11	14,95	46,65	385,48	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ок ацидофильный)	кисломолочный напиток сахар	150/2	155	150	4,35	3,75	7,32	83,00	1,05	№1420 сб дошк 2016
Итого:		152			4,35	3,75	7,32	83,00	1,05	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты	капуста свежая масса прогретой капусты морковь Сахар Масло растительное соль йодированная	40	47,25	37,80 34,00	0,56	2,03	3,61	34,96	1,86	№21 сб дошк 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 7,5 7,2 1,5 0,5 112,5 15 4,6 0,5 1,60 7,30 0,10	50 6,00 6,00 1,5 0,5 112,5 15 4,6 0,5 -1,32 7,3 0,10	2,13	2,75	11,28	86,55	3,45	№91,128 сб дошк 2016
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный вода рис масса отварного рассыпчатого 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	25,40 25,40 4,00 3,40	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 дошк 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, Деся + 2012
Итого:		555			13,76	14,52	80,57	523,26	22,43	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Биточки рубленые из рыбы	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный Крупа манная яйцо Лук репчатый вода соль йодированная сахар сухари панировочные 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	37,5 37,5 1,3 0,75 9,30 7,0 0,4 0,1 5,0 1,3	6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ТТК №3
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	крупа гречневая вода питьевая соль йодированная масса каши морковь лук репчатый масса каши 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 дошк2016

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 апельсины, или бананы, или мандарины)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 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	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
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 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 Дели2016
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 Дели2016
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	№8414 СО 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	№34, 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 йодированная		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
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 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, Дели + 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 йодированная		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 Дели2016
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
Вода		150	150						

Слойка сладкая	35			2,95	3,37	14,64	123,90		Сборник национальных блюд И
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						
масла теста			35,00						
Сахар		3,50	3,50						
Масло сливочное		1,75	1,75						
масла 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 в инд упаковке	125	125	125	0,60	0,00	12,60	53,34	2,50	№418 Дели2016
Итого:	470			15,18	14,96	66,78	461,53	2,77	
ВСЕГО:	1509			44,92	43,17	170,16	1268,28	20,90	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал		
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	170/6			2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		82	80						
Вода		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,27	5,06	12,26	107,57	0,04	№3, сб дошк 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	354			12,03	12,05	53,23	369,94	1,96	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, хатык, напиток ацидофильный)	150			2,00	2,50	9,88	68,53	1,08	№420 сб дошк 2016
кисломолочный напиток		152,00	150,00						
Итого:	150			2,00	2,50	9,88	68,53	1,08	
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						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	150/10			1,54	3,33	6,97	69,45	0,54	№94 сб дошк 2016
цыплята-бройлеры с/м		24,3	23,0						
масса отварной мякоти птицы			10,0						
Мука пшеничная		11,3	11,3						
Яйцо		3,6	3						
вода		2,1	2,1						
Соль		0,5	0,5						
Масса лапши			12						
Морковь		7,50	6,0						
Лук репчатый		7,1	6,0						
Масло растительное		3	3						
Бульон		143	143,00						
Соль		0,5	0,5						
Биточки "Домашние"	50			7,41	5,79	10,68	110,54	0,05	Акт проработки от 25.12.2018
цыплята - бройлеры с/м		60,68	39,4						
или фарш куриный		41,37	39,4						
морковь		11,85	9,4						
Лук репчатый		14,4	12						
Масло растительное		1	1						
масса припущенного лука			6						
соль иодированная		0,4	0,4						
яйцо		0,6	0,5						
Мука пшеничная		3,75	3,75						
масса полуфабриката			59						
масло растительное		2	2						
Кануста тушеная	110			2,24	4,05	8,68	84,70	18,79	№ 303 сб шк 2017
кануста свежая		157,5	126						
масло растительное		3,85	3,85						
морковь		2,75	2,2						
лук репчатый		5,28	4,4						

Кисель	томатная паста		2,86	2,86						
	мука пшеничная		1,32	1,32						
	сахар		0,8	0,8						
	соль йодированная		0,4	0,4						
		150			0,45	0,08	13,5	63	0,83	ТТК
Хлеб ржаной	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, 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						
	Яйцо		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		20,40	20,00						
	Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели2016
чай весовой		0,4	0,4							
Сахар		5	5							
лимон		5,55	5							
Вода		150,0	150,0							
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016	
(яблоки или апельсин, или банан или мандарин)										
Итого:		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.) брутто	Кол - во (в гр.) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
				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									
Молоко кипяченое (молоко)	150			4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 СБ дошк 2016
молоко		158	150						
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 прогретой 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 дошк2016
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			8,02	8,45	1,96	98,40	0,55	№293 сБ рецептов 2016
говядина лопатка 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		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						
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						
	масли отварных			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 рассыпчатый с маслом сливочным		110/2			2,65	1,77	25,86	134,03		№304 сб шк 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	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 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:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6 Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категория упитанности;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1,09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1,09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%