



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

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
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			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк.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 сб дошк 2016
Батон нарезной			25	25						
Масло сливочное			5	5						
Итого:		353			8,98	11,69	46,65	328,64	1,77	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток ацидофильный)		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 моркови с яблоками		40			0,42	0,07	3,41	15,96	2,50	№39, сб дошк.2016
морковь			37,50	30,00						
яблоки			11,40	10,00						
сахар			0,40	0,40						
Суп со звездочками, с картофелем с куриными фрикадельками		150/10			3,21	5,77	15,88	120,35	5,38	№88 СБ дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м			17,5	11,4						
или фарш куриный			11,4	11,4						
Лук репчатый			1,19	1						
Яйцо			0,96	0,8						
Вода для фарша			1	1						
соль иодированная			0,1	0,1						
масса готовых фрикаделек				10						
Картофель			59,90	45,00						
Морковь			7,50	6,00						
Лук репчатый			7,14	6,00						
суповая заправка (звездочки)			6,00	6,00						
Масло растительное			3,00	3,00						
соль иодированная			1,00	1,00						
Вода			114,00	114,00						
Котлеты рубленные из говядины		50			8,42	9,35	8,22	150,76		СБ дошкольн. №299, 2016
говядина (котлетное мясо б/к)			36,57	35						
или фарш говяжий			35	35						
лук репчатый			10,4	8,75						
Хлеб пшеничный			8,13	8,13						
Вода			5,2	5,2						
сухари панировочные			2,8	2,8						
соль иодированная			0,4	0,4						
масса полуфабриката				61,9						
Масло растительное			0,60	0,60						
Пюре Картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
Картофель			136,8	102,6						
Молоко			18,96	18						
Масло сливочное			4,2	4,2						
соль иодированная			0,45	0,45						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты			12,75	12,50						
Сахар			5,00	5,00						

вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный	20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дети + 2012
Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	11,88	59,40		табл 6 стр 144,Дети + 2012
Итого:	570			18,50	19,62	79,58	563,27	22,95	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Запеканка творожная с повидлом	110/20			19,33	16,98	21,93	317,80	0,61	№ 251 сб дошк 2016
Творог		103,20	101,20						
крупа манная		6,60	6,60						
Яйцо		5,28	4,40						
Сахар		8,80	8,80						
Сметана		4,40	4,40						
Масло сливочное		4,40	4,40						
Сухари панировочные		4,40	4,40						
соль иодированная		0,55	0,55						
повидло		20,00	20,00						
Чай с сахаром	150/5			0,05	0,01	5,02	20,08	0,02	№392 Дети2010
чай весовой		0,40	0,40						
Сахар		5,00	5,00						
Вода		150,00	150,00						
Сок	200	200	200	1,00		20,20	84,80	4	№418 сб дошк 2016
в ассортименте в инд.упаковке									
Итого:	485			20,38	16,99	47,15	422,68	4,63	
ВСЕГО:	1560			52,22	52,05	180,70	1397,59	30,40	

День 2- ой

День 2- ой									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
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		75	75						
вода		48	48						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 сб дошк 2016
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерорд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№2 сб дошк 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	358			9,96	15,01	46,75	368,45	2,17	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	150			4,36	3,76	7,22	80,25	1,95	№419 Сб дошк 2016
молоко		158	150						
Итого:	150			4,36	3,76	7,22	80,25	1,95	
ОБЕД									
Салат с картофелем с зеленым горошком к/с	40			0,78	2,09	3,91	37,68	6,26	№26 сб дошк 2016
картофель		29,79	22,40						
морковь		7,50	6,00						
зеленый горошек к/с		10,02	6,00						
лук		4,80	4,00						
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		30,72	24,0						
Сахар		1,8	1,8						
Масло растительное		3,0	3,0						
соль иодированная		1,5	1,5						
Бульон		120	120,0						
Сметана		7,0	7,0						
Фрикадельки куриные в молочном соусе	40/20			6,30	6,24	5,50	103,28		№ 305 сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		45,6	29,3						
Хлеб пшеничный		7,3	7,3						

	Вода		9,0	9,0						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	Масса полуфабриката			46,0						
	Масло растительное		0,6	0,6						
	Соус молочный:			20,0						
	Молоко		10,0	10,0						
	Масло сливочное		1,04	1,0						
	Мука пшеничная		1,04	1,0						
	Вода		10,0	10,0						
	Сахар		0,2	0,2						
	соль иодированная		0,2	0,2						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 СБ дошк.2016
	макаронные изделия		38,5	38,5						
	вода		231,0	231,0						
	соль иодированная		1,1	1,1						
	масло сливочное		3	3						
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	20,91	85,95	2,85	№390 СБ дошк.2016
	яблоки свежие		28,50	25,00						
	вода		152,00	152,00						
	сахар		5,00	5,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		30	30	30	1,98	0,36	11,88	59,46		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		570			16,13	15,63	82,30	541,33	15,54	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Булочка дорожная		50			3,39	6,98	21,07	160,50		№453 сб дошк.2016
	Мука пшеничная		30,50	30,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Масло сливочное		6,50	6,50						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	вода		15,30	15,30						
	масса полуфабриката			57,00						
	для крошки:									
	мука пшеничная		1,20	1,20						
	масло сливочное		1,00	1,00						
	масса крошки			2,00						
	масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№393 Дели2010
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150	150						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:		310			3,89	7,40	36,05	229,28	12,24	
ВСЕГО:		1388			34,35	41,80	172,32	1219,31	31,90	

### День 3 - ий

День 3 - ий									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/4			5,32	5,60	35,51	214,00	0,67	ТТК № 2Д
Крупа кукурузная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		4	4						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,38	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели сб дошк 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	360			9,91	12,23	58,77	385,20	2,05	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150			2,10	2,50	10,50	72,50	0,45	№420 Сб дошк 2016



(кефир, ряженка, катык,  
йогурт/напиток ацидофильный)

кисломолочный напиток

Итого:	150	155	150	2,10	10,50	72,50	0,45	
<b>ОБЕД</b>								
Салат из свежей капусты с морковью	30			0,43	1,52	2,71	26,22	5,13 №21 сб дошк 2016
капуста свежая		30,00	24,00					
морковь		3,75	3,00					
масло растительное		1,50	1,50					
Сахар		1,50	1,50					
соль йодированная		0,15	0,15					
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне с мясом птицы	150/10			3,52	3,48	7,30	77,65	5,18 №86 сб дошк 2016
крупa пшeнная		9	9					
картофель		60	45					
Морковь		7,5	6					
Лук репчатый		7,14	6					
Масло растительное		1,5	1,5					
соль йодированная		1,0	1,0					
Бульон		105,0	105,0					
цeплятa - бройлеры с/м		24,30	23,0					
масса отварной мякоти птицы			10,0					
Фрикадельки рыбные отварные	60			10,06	2,12	0,85	66,00	0,31 №279 сб дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ)		61,20	45,00					
или фарш рыбный		45,00	45,00					
хлеб пшеничный		9,00	9,00					
яйцо		7,20	6,00					
масло сливочное		2,00	2,00					
соль йодированная		0,10	0,10					
вода питьевая		9,00	9,00					
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 йодированная		0,34	0,34					
соус			20,00					
сметана		5,00	5,00					
Мука пшеничная		1,50	1,50					
вода		15,00	15,00					
соль йодированная		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					
Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	11,89	59,46	табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	555			19,11	17,76	46,44	428,28	78,07
<b>ПОЛДНИК</b>								
Котлеты по - домашнему	50			5,64	8,35	4,50	110,86	0,04 №271 сб шк 2017
говядина (котлетное мясо б/к)		33,90	32,50					
или фарш говяжий		34,20	32,50					
хлеб пшеничный		8,00	8,00					
вода питьевая		10,35	10,35					
соль йодированная		0,15	0,15					
лук репчатый		6,00	5,00					
масло растительное		0,70	0,70					
масса пассерованного лука			2,50					
яйцо куриное		0,72	0,60					
сухари панировочные		2,50	2,50					
масса полуфабриката			56,50					
масло растительное		1,50	1,50					
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	110/2			3,41	2,36	15,34	96,06	№182 сб дошк 2016
гречневая крупа		27,50	27,50					
вода питьевая		88,00	88,00					
соль йодированная		0,42	0,42					
масло сливочное		2,00	2,00					
Чай с мармеладом	170/10			0,07	0,02	10,74	43,34	0,02 № 411 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45					
вода питьевая		170,00	170,00					
мармелад		10,00	10,00					
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00 табл 6 стр 134, Дели + 2012

Сок	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 сб дошк 2016
в ассортименте в инд.упаковке									
Итого:	567			12,02	10,93	63,08	393,45	4,06	
ВСЕГО:	1632			43,14	40,92	178,79	1279,43	84,63	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Омлет натуральный	130			9,67	11,37	22,22	205,46	0,25	№229,сб дошк2016
яйцо		84	70						
молоко		65	65						
масса омлетной смеси			135						
масло сливочное		2	2						
соль иодированная		0,3	0,3						
масса готового омлета			130						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк2016
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, с повидлом	25/5/20			2,00	4,36	25,92	148,50		№2 Дели сб дошк2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
повидло		20,4	20						
Итого:	360			14,52	18,14	58,49	428,54	1,42	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык, йогурт/напиток ацидофильный)	150/2			4,35	3,75	7,32	82,98	1,05	№420 Сб дошк2016
кисломолочный напиток сахар		155 2	150 2						
Итого:	152			4,35	3,75	7,32	82,98	1,05	
ОБЕД									
Салат из свеклы с яблоками	40			0,44	2,43	4,48	41,56	3,72	№36, сб дошк2016
свекла		42,24	33,00						
яблоки свежие		7,98	7,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	150			3,80	7,93	20,46	106,69	3,49	Сб дошк2016 №87
Картофель		40,05	30						
Горох колотый		12,15	12						
лук репчатый		7,2	6						
Морковь		9,6	7,5						
соль иодированная		0,15	0,15						
Масло растительное		3	3						
Бульон		105	105						
Плов из отварной говядины	150			15,30	14,33	24,38	297,00	0,13	ТТК
говядина б/к (лопатка)		38,40	38,4						
масса отварной говядины			24,0						
масло сливочное		5,0	5,0						
Лук репчатый		8,9	7,5						
Морковь		12,5	10,0						
Крупа рисовая		32,0	32,0						
вода		65,0	65,0						
соль иодированная		1,3	1,3						
масса гарнира			126,0						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60,00	0,54	№394 Сб дошк2016
сухофрукты		12,75	12,5						
Сахар		5	5,0						
вода		152	152,0						
Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	11,89	59,46		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	520			22,02	25,12	75,22	564,71	7,88	
ПОЛДНИК									
Рагу из овощей	120			2,02	12,56	9,83	162,29	6,94	№148 ,сб дошк2016
картофель		71,50	53,00						
морковь		24,00	19,20						
масса запеченной моркови			18,00						
Лук репчатый		20,40	16,80						
масса припущенного лука			13,20						
капуста свежая		16,80	13,20						
масса припущенной капусты			12,00						
соль йодированная		0,60	0,60						

	Масло растительное		4,00	4,00						
	соус:									№366,сб допж 2016
	вода		35	35						
	Масло сливочное		1,58	1,58						
	Мука пшеничная		1,58	1,58						
	Морковь		2,63	2,10						
	Лук репчатый		1,26	1,05						
	томатная паста		2,10	2,10						
	Масло сливочное		0,53	0,53						
	сахар		0,35	0,35						
	соль йодированная		0,35	0,35						
	масса соуса			35,00						
	масса рагу			120,00						
Чай с сахаром		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№392 Дели+2010
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин )		150	150	150	2,25	0,75	31,50	142,50	15,00	табл 9 стр 186,Дели + 2012
Итого:		445			5,84	13,49	56,19	371,87	21,96	
ВСЕГО:		1477			46,74	60,49	197,22	1448,10	32,31	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Суп молочный со звездочками	180			5,18	4,69	15,15	119,16	0,59	№100,сб допж 2016
Молоко		126,00	126,00						
Вода питьевая		54,00	54,00						
Макаронные изделия (звездочки)		14,40	14,40						
Сахарный песок		1,40	1,40						
Масло сливочное		1,80	1,80						
Соль		0,80	0,80						
Какао с молоком	150			3,06	2,66	13,18	88,95	1,19	№416 сб допж2016
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	0,07	№3 сб допж2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	365			10,77	13,04	41,25	323,78	1,85	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	150			4,36	3,76	7,22	80,25	1,95	№419 Сб допж 2016
молоко		158,00	150,00						
Итого:	150			4,36	3,76	7,22	80,25	1,95	
ОБЕД									
Салат из моркови	40			0,53	0,04	3,03	14,53	1,02	ТТК
морковь		47,50	38,00						
масло растительное		2,40	2,40						
Суп картофельный с фасолью с куриными фрикадельками	150/10			5,07	4,38	9,76	99,56	3,54	№87 СБ допж 2016
картофель		40,00	30,00						
фасоль к/с		48,00	24,00						
морковь		9,60	7,50						
лук репчатый		7,14	6,00						
масло растительное		3,00	3,00						
вода		105,00	105,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
цыплята - бройлеры с/м		17,50	11,40						
или фарш куриный		11,40	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
яйцо		0,96	0,80						
вода		1,00	1,00						
соль йодированная		0,10	0,10						
Суфле рыбное	50			3,40	3,41	4,84	63,50	0,20	№284 СБ допж 2016
рыба (минтай с/м БГ)		58,80	43,20						
масса отварной рыбы			36,00						
Молоко		13,00	13,00						№371 СБ допж 2016
Масло сливочное		2,00	2						
Мука пшеничная		2,00	2						
вода		3,00	3,00						





Салат из зеленого горошка к/с	30			0,89	1,56	1,88	25,08		№10 СБ дошк 2016
зеленый горошек к/с		47,60	28,50						
масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с мясом птицы	150/10			3,38	3,27	18,63	124,55	7,43	№83 сБ дошк 2016
картофель		79,95	60						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,2	6						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль йодированная		0,15	0,15						
вода питьевая		105	105						
цыплята - бройлеры с/м		24,3	23						
масса отварной мякоти птицы			10,00						
Рагу из овощей с мясным фаршем	110/40			11,21	18,94	9,15	253,56	14,34	№148 сБ дошк 2016
говядина (котлетное мясо б/к)		52,20	50,00						
или фарш говяжий		52,50	50,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
масса готового мясного фарша			40,00						
картофель		81,20	48,60						
морковь		23,40	17,60						
масса запеченной моркови			16,00						
Лук репчатый		18,48	15,40						
масса припущенного лука			12,32						
капуста свежая		15,40	12,10						
масса припущенной капусты			10,70						
соль йодированная		0,50	0,50						
Масло растительное		4,00	4,00						
соус:									№366 сБ дошк 2016
вода		33,00	33,00						
Масло сливочное		1,50	1,50						
Мука пшеничная		1,50	1,50						
Морковь		2,66	2,00						
Лук репчатый		1,20	1,00						
томатная паста		2,00	2,00						
Масло сливочное		0,50	0,50						
сахар		0,33	0,33						
соль йодированная		0,33	0,33						
масса соуса			33,00						
масса рагу с фаршем			150,00						
Напиток из свежих фруктов	150			0,12	0,12	7,77	33,27	2,83	№396 СБ дошк 2016
яблоки		28,50	25,00						
лимон		5,55	5,00						
Сахар		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47	0	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	11,88	59,46		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	540			19,10	24,41	59,15	542,92	24,60	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Слойка сладкая	50			3,32	6,14	26,42	173,61	0,17	стр 150 СБ Казань 1997
мука пшеничная		31,00	31,00						
мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
яйцо		3,00	2,50						
Масло сливочное		2,50	2,50						
молоко		12,50	12,50						
сахар		1,00	1,00						
дрожжи сухие		0,40	0,40						
соль йодированная		0,40	0,40						
масса теста			50,00						
прослойка:									
сахар		5,00	5,00						
Масло сливочное		2,50	2,50						
масса полуфабриката			57,50						
яйцо для смазки изделий		0,90	0,75						
масло растительное для смазки листов		0,13	0,13						
Чай с сахаром	150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№392 Дели 2010
чай весовой		0,40	0,40						
Сахар		5,00	5,00						
Вода		150,00	150,00						
Сок в ассортименте в индупаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 сБ дошк 2016
Итого:	405			4,37	6,16	51,64	278,49	4,19	
ВСЕГО:	1470			37,99	45,95	189,87	1334,85	31,68	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества	энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
-------------------------------	--------------	------------------	------------------	------------------	-------------------------	---------	------------------



		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
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			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 сб дошк 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 сб дошк 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>359</b>			<b>9,31</b>	<b>9,91</b>	<b>46,52</b>	<b>328,73</b>	<b>2,25</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток	150			2,10	2,50	10,50	72,50	0,45	№420 Сб дошк 2016
(кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный /йогурт)		155	150						
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>2,10</b>	<b>2,50</b>	<b>10,50</b>	<b>72,50</b>	<b>0,45</b>	
<b>ОБЕД</b>									
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, с мясными фрикадельками со сметаной	150/10/5			3,19	3,75	15,64	111,01	9,72	№73,128,сб дошк 2016
говядина (котлетное мясо б/к)		11,90	11,40						
или фарш говяжий		11,40	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
вода		1,00	1,00						
яйцо		0,96	0,96						
соль иодированная		0,10	0,10						
масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
масса готовых фрикаделек			10,00						
Капуста свежая		37,5	30						
Картофель		23,94	18						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		3	3						
соль иодированная		0,1	0,1						
вода		120	120						
Сметана		5	5						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	40/20			6,19	5,36	14,58	136,77	1,91	ТТК 698 от 09.04.2021
цыплята - бройлеры с/м		39,10	25,40						
или фарш куриный		25,40	25,40						
вода		4,00	4,00						
рис		3,40	3,40						
масса отварного рассыпчатого риса			10,00						
Лук репчатый		8,64	7,20						
Масло растительное		1,20	1,20						
масса припущенного лука			6,00						
соль иодированная		0,20	0,20						
мука пшеничная		2,80	2,80						
масса полуфабриката			48,00						
соус сметанно- томатный;			20,00						
сметана		5,00	5,00						
мука пшеничная		1,50	1,50						
вода		15,00	15,00						
томатная паста		0,80	0,80						
соль йодированная		0,16	0,16						
Вермишель отварная с маслом сливочным	110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 Сб дошк 2016
вермишель		38,50	38,50						
вода		231,00	231,00						
соль иодированная		1,10	1,10						
масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из изюма и яблок	150			0,29	0,10	21,77	89,96	2,85	ТТК
яблоки свежие		13,7	12,0						
изюм		7,7	7,5						

вода		152,0	152,0						
сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	11,88	59,46		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	558			16,39	14,68	90,66	569,14	18,28	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Омлет натуральный	130			9,67	11,37	22,22	205,46	0,25	№229,сб дошк2016
яйцо		84	70						
молоко		65	65						
масса омлетной смеси			135						
масло сливочное		2	2						
соль иодированная		0,3	0,3						
масса готового омлета			130						
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№393 Дели2010
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
лимон		5,55	5						
Вода		150	150						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин )	150	150	150	2,25	0,75	31,50	142,50	15,00	табл 9 стр 186,Дели + 2012
Итого:	460			13,54	12,30	68,74	416,74	17,49	
ВСЕГО:	1527			41,34	39,39	216,42	1387,10	38,47	

День 8- ой

День 8- ой									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			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	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,38	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
бутерорд 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			11,22	12,80	54,23	380,33	2,12	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	150			4,36	3,76	7,22	80,25	1,95	№419 Сб дошк 2016
молоко		158	150						
Итого:	150			4,36	3,76	7,22	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 ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	150/10/6			2,73	5,28	8,20	94,67	5,13	№82 сб дошк2016
цыплята - бройлеры с/м		17,5	11,4						
или фарш куриный		11,4	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
яйцо		0,96	0,8						
вода		1	1						
соль иодированная		0,1	0,1						
Картофель		59,85	45						
Лук репчатый		3,57	3						
Морковь		7,5	6						
Перловая крупа		6	6						
Огурцы соленые		16,38	9						
Масло растительное		2	2						
соль иодированная		0,8	0,8						
Бульон		114	114						
Сметана		6,0	6,0						
Котлеты рыбные	60			7,57	2,45	5,09	72,75	0,18	СБ дошкшк. №271, 2016
минтай ПБГ с/м		62	45						

	или фарш рыбный		47,25	45						
	Лук репчатый		12	10						
	масло растительное		0,75	0,75						
	масса припущенного лука			5						
	Хлеб пшеничный		10	10						
	Вода		10,5	10,5						
	соль иодированная		0,55	0,55						
	масса полуфабриката			69						
	масло растительное		2,5	2,5						
Пюре Картофельное		120			2,06	3,84	16,36	109,84	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		136,8	102,6						
	Молоко		18,96	18						
	Масло сливочное		4,2	4,2						
	соль иодированная		0,45	0,45						
Компот из урюка		150			0,35	0,02	13,83	56,83		№394 сб шк4 2016
	урюк		15,30	15,00						
	сахарный песок		5,00	5,00						
	вода питьевая		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47	0	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		30	30	30	1,98	0,36	11,89	59,46		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		576			16,81	12,14	71,38	467,91	21,50	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Ватрушка с творогом		50			6,15	3,65	19,45	134,67	0,03	№410,468 шк 2017
	мука пшеничная		26,50	26,50						
	Яйцо куриное		1,68	1,40						
	Масло сливочное		1,20	1,20						
	вода питьевая		10,70	10,70						
	сахарный песок		1,40	1,40						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	мука пшеничная		1,20	1,20						
	творог		19,70	19,50						
	Яйцо куриное		1,08	0,90						
	сахарный песок		1,1	1,1						
	мука пшеничная		0,9	0,9						
	Яйцо куриное		1,20	1,00						
	Масло растительное		0,20	0,20						
	Масло растительное		0,20	0,20						
Напиток из шиповника		150			0,51	0,21	5,57	26,15		№417 сб шк 2016
	шиповник		15,3	15,0						
	сахарный песок		5,0	5,0						
	вода питьевая		150,0	150,0						
Сок		200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 сб дошк 2016
в ассортименте в инд.упаковке										
Итого:		400			7,66	3,86	45,22	245,62	4,03	
ВСЕГО:		1490			35,69	28,80	170,83	1093,86	27,65	



Салат из моркови	40			0,53	0,04	3,03	14,53	1,02	ТТК
морковь		47,50	38,00						
сахар		2,40	2,40						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	150			1,54	3,33	6,97	69,45	0,30	№24 сб дошк2016
Мука пшеничная		11,3	11,3						
Яйцо		3,6	3						
бульон		2,1	2,1						
Соль		0,2	0,2						
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	5,07	10,68	110,54	0,05	Акт проработки от 25.12.2018 №569
цыплята - бройлеры с/м		59,5	39,38		5,79				
или фарш куриный		39,38	39,38						
морковь		11,75	9,4						
Лук репчатый		9	7,5						
соль иодированная		0,4	0,4						
яйцо		0,6	0,5						
Мука пшеничная		3,75	3,75						
масло растительное		1,9	1,9						
Капуста тушеная	120			2,45	4,42	9,47	92,40	20,59	№354 сбдошк2016
Капуста свежая		172,00	137,60						
Лук репчатый		5,71	4,80						
Морковь		3,00	2,40						
Мука пшеничная		1,44	1,44						
Масло растительное		4,20	4,20						
Сахар		0,90	0,90						
соль иодированная		0,45	0,45						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 Сб дошк 2016
сухофрукты		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	11,88	59,46		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	540			14,41	13,29	56,03	406,38	22,50	
ПОЛДНИК									
Макаронные изделия отварные с сыром	130			8,80	10,35	22,17	217,36		№204 Сб шк 2017
макаронные изделия		43,00	43,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
Вода питьевая		258,00	258,00						
Масло сливочное		2,00	2						
сыр голландский		8,16	8						
Чай с сахаром	150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№392 Дели2010
чай весовой		0,40	0,40						
Сахар		5,00	5,00						
Вода		150,00	150,00						
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	4,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
Итого:	405			10,77	10,93	41,83	331,44	10,02	
ВСЕГО:	1456			38,54	38,01	152,32	1146,81	35,41	

День 10 - ый

День 10 - ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества			ская ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	140/4			4,00	5,65	25,86	170,18	0,00	ТТК №8Д
Крупа рисовая		17,7	17,7						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		4	4						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 сб дошк2016
Какао-порошок		2	2						
Сахар		6	6						
Молоко		110	110						

Вода		80	80						
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						
<b>Итого:</b>	<b>359</b>			<b>10,20</b>	<b>14,53</b>	<b>49,65</b>	<b>376,63</b>	<b>1,50</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный /йогурт)	150			2,10	2,50	10,50	72,50	0,45	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>2,10</b>	<b>2,50</b>	<b>10,50</b>	<b>72,50</b>	<b>0,45</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Винегрет с солеными огурцами	40			0,56	4,02	2,92	50,04	3,85	№46, сб дошк 2016
Картофель		13,76	10,00						
Свекла		10,20	8,00						
Морковь		7,56	6,00						
Огурцы соленные		14,56	8,00						
Масло растительное		2,40	2,40						
Лук репчатый		7,14	6,00						
Суп из овощей на мясном бульоне, со сметаной	150/5			1,08	3,74	5,88	74,70	6,27	№99 сб шк 2017
картофель		63,84	48						
капуста свежая		26,25	21						
морковь		10	8						
Лук репчатый		9,6	8						
Масло растительное		3	3						
соль иодированная		0,5	0,5						
Бульон		112,5	112,5						
Сметана		5	5						
Ежики куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	40/20			4,63	4,99	3,54	77,42	0,09	ТТК 748 от 03.10.2022
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		39,10	25,40						
вода		25,40	25,40						
крупка гречневая		4,00	4,00						
		4,70	4,70						
масса отварной рассыпчатой гречневой каши			10,00						
Лук репчатый		14,40	12,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
масса припущенного лука			6,00						
соль иодированная		0,20	0,20						
мука пшеничная		2,80	2,80						
масса полуфабриката			48,00						
соус сметанно- томатный:			20,00						
сметана		5,00	5,00						
мука пшеничная		1,50	1,50						
вода		15,00	15,00						
томатная паста		0,80	0,80						
соль йодированная		0,16	0,16						
Макаронные изделия отварные	110			3,12	3,27	23,42	101,42		№219 Сб дошк.2016
макаронные изделия		38,50	38,50						
вода		231,00	231,00						
соль иодированная		0,45	0,45						
масло сливочное		1,50	1,50						
Напиток из свежих яблок	150			0,12	0,12	20,91	85,95	2,85	№390 СБ дошк 2016
яблоки свежие		28,50	25,00						
вода		152,00	152,00						
сахар		5,00	5,00						
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>555</b>			<b>12,16</b>	<b>16,62</b>	<b>72,51</b>	<b>468,73</b>	<b>13,06</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
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						
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,24	№393 Делим 2010
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
лимон		5,55	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
Сок		200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
в ассортименте в индивидуальной упаковке										
Итого:		500			5,21	12,05	58,37	362,78	37,09	
ВСЕГО:		1564			29,67	45,70	191,03	1280,64	52,10	
ИТОГО за 10 дней		15059			395	425	1825	12719	397	
ВСЕГО в среднем на 1 воспитанника в день		1506			39,50	42,48	182,53	1271,88	39,70	

**Примечание:**

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применяются 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 предприятий 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 I категории 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 заказке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
  - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
  - огурцы соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
  - сыр твердый с массовой долей жира 15%
  - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%