

Утверждаю
 Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"
 Харламова Э.Р.



Согласовано
 Руководитель дошкольной образовательной
 организации

**Примерное 12-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)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,60	ТТК №7Д
Крупа рисовая		10	10						
Крупа пшеничная		7,5	7,5						
Молоко		75	75						
Вода		48	48						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180			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 Дети 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 или фарш куриный		17,5	11,4						
Лук репчатый		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 рубленые 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		
ПОЛДНИК										
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 в ассортименте в инд.упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,80	4	№418 сб дошк 2016	
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

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Кквал	Витамин С	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3			3,76	6,13	22,96	162,00	0,67	ТТК №1Д	
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 дошк2016	
Какао-порошок		2,00	2,00							
Сахар		6,00	6,00							
Молоко		110,00	110,00							
Вода		80,00	80,00							
бутерород 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:	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		
ПОЛДНИК											
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		№293 Дель2010
	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											
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов		
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды					
ЗАВТРАК											
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/4			5,32	5,60	35,51	214,00	0,67	ТТК № 2Д		
		18	18								
		70	70								
		53	53								
		2	2								
		0,4	0,4								
		4	4								
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,38	№ 413 сБ дошк 2016		
		0,45	0,45								
		6	6								
		92	90								
		90	90								
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели сБ дошк 2016		
		25	25								
		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

		155	150							
Итого:		150			2,10		10,50	72,50	0,45	
	ОБЕД									
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 иодированная		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
	крупка пшенная		9	9						
	картофель		60	45						
	Морковь		7,5	6						
	Лук репчатый		7,14	6						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	соль иодированная		1,0	1,0						
	Бульон		105,0	105,0						
	цыплята - 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 иодированная		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 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						
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	
	ПОЛДНИК									
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 говжий		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						
	сулари 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 индивидуальной 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	№418 сб дошк 2016
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 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, с повидлом	25/5/20			2,00	4,36	25,92	148,50		№2 Деги сб дошк 2016
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 дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
сахар		2	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 дошк 2016
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 дошк 2016 №57
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 дошк 2016
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, Деги + 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 дошк 2016
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 иодированная		0,60	0,60						

	Масло растительное		4,00	4,00									№266, сб дошк 2016
	соус:												
	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												
	масса рагу												
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	20,00	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)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный со звездочками	180			5,18	4,69	15,15	119,16	0,59	№100, сб дошк 2016
		126,00	126,00						
		54,00	54,00						
		14,40	14,40						
		1,40	1,40						
		1,80	1,80						
		0,80	0,80						
Какао с молоком	150			3,06	2,66	13,18	88,95	1,19	№416 сб дошк 2016
		1,7	1,7						
		5	5						
		90	90						
		67	67						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
Итого:	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 дошк 2016
		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
		47,50	38,00						
		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 дошк 2016
		40,00	30,00						
		48,00	24,00						
		9,60	7,50						
		7,14	6,00						
		3,00	3,00						
		105,00	105,00						
		0,50	0,50						
		17,50	11,40						
		11,40	11,40						
		1,19	1,00						
		0,96	0,80						
		1,00	1,00						
		0,10	0,10						
Суфле рыбное	50			3,40	3,41	4,84	63,50	0,20	№284 СБ дошк 2016
		58,80	43,20						
			36,00						
		13,00	13,00						№271 СБ дошк 2016
соус молочный		2,00	2						
		2,00	2						
		3,00	3,00						

	морковь		5,00	4,00								
	сахар		0,65	0,65								
	соль йодированная		0,40	0,40								
	масло растительное		2,00	2,00								
Суп из овощей на мясном бульоне, со сметаной		150/5			1,08	3,74	5,88	74,70	6,27		№299 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 йодированная		0,5	0,5								
	Бульон		112,5	112,5								
	Сметана		5	5								
Гуляш из отварной говядины		30/30			8,02	8,45	1,98	98,40	0,30		293 сб дошк 2016	
	говядина (попатка 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								
	томатная паста		0,90	0,90								
	масло растительное		2,00	2,00								
	вода		22,50	22,50								
	мука пшеничная		1,50	1,50								
Каша гречневая рассыпчатая		110			6,46	2,96	29,15	169,00			№179 сб шк 2017	
	Крупа гречневая		52	52								
	Вода		78	78								
	Масло сливочное		1,7	1,7								
	соль йодированная		0,24	0,24								
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 ржаной		30	30	30	1,98	0,36	11,88	59,46			табл 6 стр 144,Дели + 2012	
Итого:		545			18,45	17,56	66,33	493,35	19,55			
ПОЛДНИК												
Ватрушка королевская		130			15,98	9,50	50,58	350,13			ТТК №810 от 15.02.2023	
	Масло сливочное		9,00	9,0								
	Мука пшеничная		17,0	17,0								
	Сахарный песок		9,0	9,0								
	Творог		68,00	68,0								
	сахарный песок		13,50	13,5								
	Яйцо куриное		16,2	13,5								
	Масло сливочное		3,5	3,5								
	Мука пшеничная		7,2	7,2								
	Сахарный песок		3,5	3,5								
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								
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:		380			16,89	10,11	65,95	423,28	10,00			
ВСЕГО:		1434			45,96	43,64	188,43	1327,09	31,38			

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 кукурузная молочная с маслом сливочным	140/3			5,31	4,87	35,49	207,36	0,67	ТТК № 2Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк.2016
		2,5	2,5						
		6	6						
		90	90						
		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	25/5/20			2,00	4,36	25,92	148,50		№2 Дели сб дошк.2016
		25	25						
		5	5						

повидло		20,4	20							
Итого:		373			10,16	11,64	71,76	430,44	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	150/2			4,35	3,75	7,32	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
	сахар		155,00	150,00						
			2,00	2,00						
Итого:		152			4,35	3,75	7,32	83,00	1,05	
ОБЕД										
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 иодированная		0,15	0,15						
	вода питьевая		105	105						
	щипцы - 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) или фарш говяжий		52,20 52,50	50,00 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						№366 сБ дошк 2016
	соус:									
	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	
ПОЛДНИК										
Слойка сладкая		50			3,32	6,14	26,42	173,61	0,17	стр 150 СБКазань 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 иодированная		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	чай весовой	150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№392 Дели 2010

Сахар		5,00	5,00							
Вода		150,00	150,00							
Сок в ассортименте в инд.упаковке	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 8 - ой

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 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						
Итого:	359			9,31	9,91	46,52	328,73	2,25	
2 - ой ЗАВТРАК									
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						
Итого:	150			2,10	2,50	10,50	72,50	0,45	
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, 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 рассычатого риса			10,00						
Лук репчатый		8,64	7,20						
Масло растительное		1,20	1,20						
масса пригущенного 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						

Вермишель отварная с маслом сливочным	соль йодированная	110/3	0,16	0,16	4,17	2,66	23,45	134,38		№219 Сб дошк2016
	вермишель		38,50	38,50						
	вода		231,00	231,00						
	соль йодированная		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	
ПОЛДНИК										
Омлет натуральный		130			9,67	11,37	22,22	205,46	0,25	№219 сб дошк2016
	яйцо		84	70						
	молоко		65	65						
	масса омлетной смеси			135						
	масло сливочное		2	2						
	соль йодированная		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 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто (в гр)	нетто (в гр)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,38	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
бутерорд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк2016
		25	25						
		5,1	5						
		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
		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
		31,3	25						
		6	5						
		4	4						
		1,5	1,5						
		0,3	0,3						
		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
		17,5	11,4						
		11,4	11,4						
		1,19	1						
		0,96	0,8						
		1	1						
		0,1	0,1						
		59,85	45						
		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 дошк. №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			
ПОЛДНИК													
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			

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	3,27	23,87	152,91	0,67	ТТК №5Д
		18	18						
		123	123						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк, 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 сб дошк 2016
		25	25						
		5	5						

	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 Дели2010	
	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 Дели2016	
в ассортименте в индупаковке											
Итого:		500			5,21	12,05	58,37	362,78	37,09		
ВСЕГО:		1564			29,67	45,70	191,03	1280,64	52,10		

День 12 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			свая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Омлет натуральный	150			11,12	13,08	25,64	237,07	0,28	№229,сб дошк2016
		96	80						
		75	75						
			155						
		2,5	2,5						
		0,4	0,4						
			150						
Чай с молоком, сахаром	170/6			2,74	2,15	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 сб дошк 2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	356			15,78	19,59	48,56	405,98	1,53	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	150			4,36	3,76	7,22	80,25	1,95	№419 Сб дошк 2016
		158	150						
Итого:	150			4,36	3,76	7,22	80,25	1,95	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с зеленым горошком к/с	40			0,78	2,09	3,91	37,68	11,86	ТТК №749 от 10.10.2022
		41,25	33						
			30						
		11,7	7						
		1	1						
		0,4	0,4						
		2,00	2,00						
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	150			3,80	7,93	20,46	106,69	3,49	СБ дошк.2016 №87
		40,05	30						
		12,15	12						
		7,2	6						
		9,6	7,5						
		0,15	0,15						
		3	3						
		105	105						
Гуляш из отварной говядины	30/30			8,02	8,45	1,96	98,40	0,30	293 сб дошк 2016
		42,00	42,00						
		0,30	0,30						
			30,00						
		13,13	10,50						
		6,36	5,30						
		0,90	0,90						
		2,00	2,00						
		22,50	22,50						
		1,50	1,50						
Каша гречневая рассыпчатая	110			6,46	2,96	29,15	169,00		№179 сб шк 2017
		52,00	52,00						
		78,00	78,00						
		1,70	1,70						
		0,24	0,24						
Компот из изюма	150			0,26	0,06	22,39	91,65	0,00	№394 СБ дошк 2016
		15,00	15,00						
			28,80						
		152,00	152,00						

	сахар		5,0	5,0						табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		
Итого:		545			21,63	21,91	91,72	572,65	15,65	
ПОЛДНИК										
Пудинг творожный с повидлом		110/20			16,73	11,84	39,76	330,50	0,21	№249 СБ дошк 2016
	Творог		94,82	93,50						
	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 панирочные		4,40	4,40						
	Сметана		4,40	4,40						
	повидло		20,40	20,00						
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						табл 9 стр 186, Дели + 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		150	150	150	2,25	0,75	31,50	142,50	15,00	
Итого:		430			19,49	12,80	76,83	499,15	15,21	
Всего:		1481			61,26	58,05	224,33	1558,03	34,34	
ИТОГО за 12 дней		17974			502,16	526,50	2238,04	15603,95	462,73	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1498			41,85	43,87	186,50	1300,33	38,56	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОО
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 (ДОО) 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. Москва, выпуск 4, 2003
 - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6. Сборник рецептов на продуктивное питание 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 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) моркови, свекла рассчитана с 1,09 (20% отходы)
 - масло оливочное 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%