

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

Детский сад  
«Золотая рыбка»  
пгт Камские Поляны  
НМР РТ  
ИНН 1830000000  
С/рн 19/1 от 01.11.2025г.  
Зав. Гареева Д.И.

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г )	Кол - во (в г )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов	
			брутто	нетто	белки	жиры	угле-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		18,00	18,00							
	Молоко		123,00	123,00							
	Сахар		2,00	2,00							
	Соль йодированная		0,40	0,40							
	Масло сливочное		3,00	3,00							
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 сыром, маслом сливочным		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016	
	Батон нарезной		25,00	25,00							
	Сыр		5,10	5,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:			364			11,17	14,38	49,56	375,91	1,91	
2 - ой ЗАВТРАК											
Кисломолочный напиток с сахаром (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150/2	155,00	150,00	4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк 2016	
	сахар		2,00	2,00							
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012	
Итого:			172			5,85	5,71	22,88	166,40	1,05	
ОБЕД											
Икра морковная		30			0,60	0,03	6,17	27,36		№ 35 сб дошк 2016	
	морковь		31,30	25,00							
	лук репчатый		6,00	5,00							
	томатная паста		4,00	4,00							
	масло растительное		1,50	1,50							
	сахарный песок		0,30	0,30							
	соль йодированная		0,30	0,30							
Суп картофельный с клецками на курином бульоне		150			2,58	2,86	11,27	89,36	3,45	№91сб дошк 2016	
	картофель		66,60	50,00							
	морковь		7,50	6,00							
	лук репчатый		7,20	6,00							
	масло растительное		1,50	1,50							
	соль йодированная		0,50	0,50							
	бульон		112,50	112,50							
	клецки:			15,00							
	мука пшеничная		4,60	4,60							
	масло сливочное		0,50	0,50							
	яйцо		1,60	1,32							
	вода		7,30	7,30							
	соль йодированная		0,10	0,10							
	масса теста			13,50							
	масса готовых клецек			15,00							
Плов из отварной птицы		150			12,71	7,85	26,80	229,00	4,52	№321, сб дошк	
	цыплята-бройлеры с/м		58,50	55,20							
	масса отварной птицы			24,00							
	масло сливочное		5,00	5,00							
	Лук репчатый		8,93	7,50							
	Морковь		12,50	10,00							
	Круп рисовая		32,00	32,00							
	вода		65,00	65,00							
	соль йодированная		0,50	0,50							
	масса гарнира			126,00							
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 Сб дошк	
	сухофрукты		12,75	12,50							
	Сахар		5,00	5,00							
	вода		152,00	152,00							

Хлеб пшеничный		30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.77	70.57	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35.00	35.00	2.31	0.42	13.85	69.23		
Итого:		545			20.98	11.47	86.86	545.52	8.51	
Пудинг рыбный	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	45/15			8.98	2.93	4.40	80.00	0.32	№286 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		51.54	37.90						
	масса отварной рыбы			30.00						
	Хлеб пшеничный		6.20	6.20						
	яйцо		4.80	4.00						
	молоко		9.00	9.00						
	масло сливочное		1.70	1.70						
	соль иодированная		0.30	0.30						
	Масло растительное		0.80	0.80						
	масса пудинга			45.00						
	Соус молочный									
	молоко		7.50	7.50						
	масло сливочное		0.80	0.80						
	Мука пшеничная		0.80	0.80						
	Вода		7.50	7.50						
	Сахар		0.15	0.15						
	соль иодированная		0.09	0.09						
	масса соуса			15.00						
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						
Хлеб пшеничный		30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.77	70.57	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром		150/5			0.06	0.02	5.01	19.95	0.03	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой		0.40	0.40						
	Сахар		5.00	5.00						
	Вода		150.00	150.00						
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин )		100	100.00	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:		465			14.18	7.43	50.33	327.32	24.88	
ВСЕГО:		1546			52.17	38.99	209.63	1415.15	36.35	



Бутерброд с сыром, маслом сливочным	чай весовой		0.45	0.45						
	Сахар		6.00	6.00						
	Молоко		92.00	90.00						
	Вода		90.00	90.00						
		25/5/5			2.53	5.69	12.92	115.67	0.07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		25.00	25.00						
	Сыр		5.10	5.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
<b>Итого:</b>		<b>359</b>			<b>9.78</b>	<b>13.01</b>	<b>46.78</b>	<b>346.99</b>	<b>2.05</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150	155.00	150.00	4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	№420 Сб дошк 2016
Кондитерское изделие	вафли	20	20.00	20.00	0.75	6.10	12.50	108.50		табл 6 стр 156, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>170</b>			<b>5.10</b>	<b>9.85</b>	<b>18.80</b>	<b>184.50</b>	<b>0.45</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из свежей капусты с морковью		40			0.56	2.03	3.61	34.96	12.98	№21 сб дошк Дели2016
	капуста свежая б/к		41.60	33.30						
	масса прогретой капусты			30.00						
	морковь		8.75	7.00						
	соль иодированная		0.40	0.40						
	сахарный песок		2.00	2.00						
	масло растительное		2.00	2.00						
Суп картофельный на курином бульоне, с рыбными фрикадельками		150/20			4.76	2.40	10.41	90.40	7.53	№106,107 сб шк 2017
	картофель		80.00	60.00						
	морковь		7.50	6.00						
	лук репчатый		7.14	6.00						
	томатная паста		0.60	0.60						
	масло растительное		1.50	1.50						
	Бульон		105.00	105.00						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	фрикадельки рыбные:			20.00						
	минтай ПБГ с/м		25.80	18.80						
	или фарш рыбный		19.00	18.80						
	яйцо куриное		2.88	2.40						
	лук репчатый		3.60	3.00						
	соль иодированная		0.24	0.24						
	вода питьевая		3.00	3.00						
	масса полуфабриката фрикаделек			25.00						
	масса готовых фрикаделек			20.00						
Биточки "Домашние"		50			7.41	5.79	10.68	110.54	0.05	Акт проработки
	цыплята - бройлеры с/м		60.68	39.40						
	или фарш куриный		41.37	39.40						
	морковь		11.85	9.40						
	Лук репчатый		14.40	12.00						
	Масло растительное		1.00	1.00						
	масса припущенного лука			6.00						
	соль иодированная		0.40	0.40						
	яйцо		0.60	0.50						
	Мука пшеничная		3.75	3.75						
	масса полуфабриката			59.00						
	масло растительное		2.00	2.00						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/2			4.06	4.76	19.42	136.73	0.00	№205 сб шк 2017
	макаронные изделия		38.50	38.50						
	Вода питьевая		231.00	231.00						
	Соль йодированная		0.45	0.45						
	Масло сливочное		2.00	2.00						
Кисель		150			0.45	0.08	13.50	62.70	0.83	ТТК
	Кисель-концентрат		17.50	17.50						
	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,
Хлеб ржаной		35	35.00	35.00	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>577</b>			<b>21.07</b>	<b>15.65</b>	<b>81.30</b>	<b>551.56</b>	<b>21.39</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Омлет натуральный		130			12.08	21.52	2.29	251.03	0.25	№229, сб дошк 2016
	яйцо		96.00	80.00						
	молоко		55.00	55.00						
	масса омлетной смеси			135.00						

	масло сливочное	2.00	2.00						
	соль иодированная	0.30	0.30						
	масса готового омлета		130.00						
Хлеб пшеничный		25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00
Напиток из шиповника		150/5			0.51	0.21	5.57	26.15	36.60
	шиповник		15.30	15.00					
	сахар		5.00	5.00					
	вода		150.00	150.00					
Пирожок печеный с повидлом		50			2.92	3.13	28.98	155.83	0.03
	Мука пшеничная в/с		25.00	25.00					
	Мука пшеничная в/с		1.20	1.20					
	Масло сливочное		1.13	1.13					
	Сахарный песок		1.33	1.33					
	Яйцо куриное		1.60	1.33					
	соль иодированная		0.40	0.40					
	Дрожжи сухие		0.20	0.20					
	вода питьевая		10.00	10.00					
	Повидло		16.80	16.70					
	Масло растительное		0.17	0.17					
	Яйцо куриное		1.20	1.00					
Фрукты свежие		100	100.00	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00	10.00
(яблоки,или апельсин, или <b>банан</b> ,или мандарин)									
<b>Итого:</b>		<b>460</b>			<b>18.91</b>	<b>25.56</b>	<b>70.14</b>	<b>587.76</b>	<b>46.88</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1566</b>			<b>54.86</b>	<b>64.06</b>	<b>217.02</b>	<b>1670.82</b>	<b>70.77</b>

#### День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		140/3			4.70	4.80	23.25	171.47		ТТК №10Д
	Крупа ячневая		17.50	17.50						
	Молоко		70.00	70.00						
	Вода		53.00	53.00						
	Сахар		2.00	2.00						
	соль иодированная		0.40	0.40						
	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		25.00	25.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
Итого:		359			9.47	11.57	46.52	344.55	1.17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток		150			4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	№420 СБ дошк
(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		152.00	150.00						
Итого:		150			4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками		40			0.44	3.10	2.07	30.68	2.58	№36 дошк. 2016
	свекла		41.00	32.00						
	яблоки свежие		8.00	7.00						
	масло растительное		2.00	2.00						
Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки		150			1.18	1.63	7.27	51.45	4.95	№86 сб дошк 2016
	крупа пшенная		9.00	9.00						
	картофель		60.00	45.00						
	морковь		7.50	6.00						
	лук репчатый		7.14	6.00						
	масло растительное		1.50	1.50						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	бульон или вода		105.00	105.00						
Индейки тушеная с овощами по- татарски		30/30			10.03	8.30	17.97	101.63	16.41	ТТК №753 от 20.08.2022
	филе индейки		42.00	42.00						
	соль иодированная		0.30	0.30						
	масса отварного филе			30.00						

Пюре Картофельное	лук репчатый	120	26.40	22.00	2.45	3.84	16.35	109.80	14.53	№339 СБ дошк 2016	
	морковь		12.50	12.00							
	Масло сливочное		2.50	2.50							
	бульон		10.00	10.00							
	Картофель		136.80	102.60							
Компот из урюка	Молоко	150	18.96	18.00	0.35	0.02	13.83	56.83	0.00	№394 СБ дошк 2016	
	Масло сливочное		4.20	4.20							
	соль иодированная		0.45	0.45							
	урюк		15.30	15.00							
	масса отварных			24.00							
Хлеб пшеничный	Вода	20	152.00	152.00	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
	сахар		5.00	5.00							
	Хлеб ржаной		35	35.00							35.00
Итого:		575			18.28	17.46	81.17	466.62	38.47		
Запеканка творожная с молоком сгущенным	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		110/20			20.73	16.98	29.49	353.40	0.49	№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							
	молоко сгущенное	20.40		20.00							
Чай с сахаром		150/5			0.053	0.015	5.02	20.08	0.02	№410, 411 Дели 2016	
	чай весовой		0.40	0.40							
	Сахар		5.00	5.00							
Сок в инд.упаковке	Вода	200	150.00	200.00	1.00	0.00	20.20	84.80	4.00	№418 Дели 2016	
Итого:		485			21.78	17.00	54.71	458.28	4.51		
ВСЕГО:		1569			53.88	49.77	188.70	1345.45	44.60		

Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	морковь	150/10	48.00	38.40	5.29	4.33	10.00	108.56	3.55	№87 СБ дошк. 2016
	сахар		2.00	2.00						
	картофель		40.05	30.00						
	горох колотый		12.15	12.00						
	лук репчатый		7.20	6.00						
	морковь		9.60	7.50						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	масло растительное		3.00	3.00						
	вода питьевая		105.00	105.00						
	говядина (котлетное мясо б/к)		11.97	11.40						
	или фарш говяжий		11.97	11.40						
	лук репчатый		1.19	1.00						
	яйцо куриное		0.96	0.80						
	вода питьевая		1.00	1.00						
	соль йодированная		0.10	0.10						
	масса полуфабриката фрикаделек			14.30						
	масса полуфабриката фрикаделек			10.00						
Тефтели мясные		50			5.79	5.21	5.62	92.46	0.04	СБ дошкольн. №303, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		33.30	31.70						
	или фарш говяжий		33.30	31.70						
	лук репчатый		12.00	10.00						
	масло растительное		1.50	1.50						
	хлеб пшеничный		6.70	6.70						
	вода питьевая		10.00	10.00						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	мука пшеничная в/с		3.40	3.40						
	масса полуфабриката			60.00						
	масло растительное		1.50	1.50						
Рагу из овощей		120			2.02	12.56	9.83	162.29	14.30	2016
	картофель		53.20	40.00						
	морковь		24.00	19.20						
	масса запеченной моркови			18.00						
	Лук репчатый		20.40	16.80						
	масса припущенного лука			13.20						
	капуста свежая		32.75	26.20						
	масса припущенной капусты			24.00						
	соль йодированная		0.60	0.60						
	Масло растительное		4.00	4.00						
	соус:									2016
	вода		35.00	35.00						
	Масло сливочное		1.58	1.58						
	Мука пшеничная		1.58	1.58						
	Морковь		2.63	2.10						
	Лук репчатый		1.26	1.05						
	томатная паста		2.10	2.10						
	Масло сливочное		0.53	0.53						
	сахар		0.35	0.35						
	соль йодированная		0.35	0.35						
масса соуса		35.00								
масса рагу		120.00								
Компот из свежих фруктов		150			0.17	0.09	7.44	32.89	6.16	ГТК
	яблоки свежие		22.80	20.00						
	апельсин		7.50	5.00						
	лимон		5.55	5.00						
	Вода		152.00	152.00						
	сахар		5.00	5.00						
Хлеб пшеничный	25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	табл 6 стр 134, Лепи + 2012	
Хлеб ржаной	40	40.00	40.00	2.64	0.48	15.84	79.20		табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Итого:		585			18.31	22.91	65.67	555.06	25.97	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Рыба, тушеная с овощами	40/20			3.20	10.59	21.70	196.18		№229 школьн. 2017	

	минтай ПБГ		69.10	51.00						
	вода питьевая		8.00	8.00						
	морковь		10.00	8.00						
	томатная паста		1.60	1.60						
	лук репчатый		4.80	4.00						
	масло растительное		2.00	2.00						
	соль		0.16	0.16						
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 иодированная		0.50	0.50						
	Вода питьевая		240.00	240.00						
	Масло сливочное		2.00	2.00						
Хлеб пшеничный		25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0.10	0.02	5.18	21.78	2.24	№412 Дели 2016
	чай весовой		0.40	0.40						
	Сахар		5.00	5.00						
	лимон		5.55	5.00						
	Вода		150.00	150.00						
Булочка сладкая		35			2.95	3.36	14.64	123.90		Сборник национальных блюд и кулинарных изданий Стр. 150 СБ
	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						
	масса теста			35.00						
	сахар		3.50	3.50						
	масло сливочное		1.75	1.75						
	масса пф			40.25						
	яйцо куриное		0.60	0.50						
	масло растительное		0.10	0.10						
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин )		100	100.00	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	№386 СБ дошк. 2016
<b>Итого:</b>		<b>492</b>			<b>11.21</b>	<b>16.34</b>	<b>89.48</b>	<b>581.64</b>	<b>12.24</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1605</b>			<b>42.89</b>	<b>53.57</b>	<b>222.66</b>	<b>1591.98</b>	<b>39.57</b>	

**2 неделя**

**День 6 - ый**

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во (в г )	Кол - во (в г )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом		140/3			6.33	6.19	24.57	180.10	1.15	№183, сб шк 2017
	крупа гречневая		28.00	28.00						
	сахар		3.00	3.00						
	молоко		98.00	98.00						
	вода питьевая		21.00	21.00						
	масло сливочное		3.00	3.00						
Чай с молоком, сахаром	соль иодированная	180/6	0.40	0.40	3.03	2.40	10.48	75.76	1.38	№413 сб дошк
	чай весовой		0.45	0.45						
	Сахар		6.00	6.00						
	Молоко		92.00	90.00						
	Вода		90.00	90.00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1.92	4.36	12.92	98.50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25.00	25.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
Итого:		359			11.28	12.94	47.97	354.36	2.53	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		150			4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	№420 Сб дошк
	кисломолочный напиток		155.00	150.00						
Итого:		150			4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с		30			0.86	1.85	2.41	29.79	2.79	№10, сб дошк 2016



Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне,со сметаной	кукуруза к/с		46.60	27.90						
	сахар		0.60	0.60						
	Масло растительное		1.80	1.80						
		150/5			1.81	3.70	6.74	70.31	6.43	№63, сб дошк 2016
Азу-по-татарски с отварной говядиной	Капуста свежая		15.00	12.00						
	Картофель		15.96	12.00						
	Морковь		9.38	7.50						
	Лук репчатый		7.14	6.00						
	Свекла		30.72	24.00						
	Масло растительное		3.00	3.00						
	Сахар		0.15	0.15						
	Томатная паста		1.50	1.50						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	Бульон		120.00	120.00						
	Сметана		5.00	5.00						
		150			14.09	15.73	14.42	256.52	5.88	Акт проработки от 25.12.2022
Напиток из сухофруктов	Говядина (лопатка б/к)		48	48						
	соль иодированная		0.3	0.3						
	масса отварной говядины			30						
	Картофель		133	100						
	томатная паста		4	4						
	Лук репчатый		18	15						
	Огурцы соленые		36.4	20						
	Бульон мясной		30	30						
	Масло растительное		8	8						
	Масса овощей			120						
		150			0.50	0.07	14.00	60	0.54	№394 Сб дошк
	сухофрукты		12.75	12.50						
Хлеб ржаной	Сахар		5.00	5.00						
	вода		152.00	152.00						
		35	35.00	35.00	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144,
Итого:		520			19.57	21.77	51.41	485.85	15.64	
Омлет натуральный	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
	яйцо	130	96.00	80.00	12.08	21.52	2.29	251.03	0.25	№229, сб дошк
	молоко		55.00	55.00						
	масса омлетной смеси			135.00						
	масло сливочное		2.00	2.00						
	соль иодированная		0.30	0.30						
	масса готового омлета			130.00						
Хлеб пшеничный		25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром, с яблоками		150/5/10			0.09	0.06	5.99	24.70	1.02	№412 Дели 2016
	чай весовой		0.40	0.40						
	Сахар		5.00	5.00						
	яблоки свежие		11.40	10.00						
Булочка дорожная	Вода		150.00	150.00						
		35			2.73	4.90	18.25	126.70		№453 сб дошк 2016
	Мука пшеничная		21.35	21.00						
	мука пшеничная на подпыл		0.70	0.70						
	Сахар		4.20	4.20						
	Масло сливочное		4.55	4.55						
	соль иодированная		0.21	0.21						
	дрожжи сухие		0.14	0.14						
	вода		10.70	10.70						
	масса полуфабриката			39.90						
	для крошки:									
	мука пшеничная		0.84	0.84						
	масло сливочное		0.70	0.70						
	масса крошки			1.40						
	масло растительное для смазки изделий		0.70	0.70						
		125	125.00	125.00	0.63	0.00	12.63	53.00	2.50	№418 Дели 2016
	Сок в инд.упаковке									
Итого:		480			17.43	26.68	51.45	514.18	3.77	
ВСЕГО:		1509			52.62	65.14	157.13	1430.39	22.39	

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во (в г )	Кол - во (в г )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		140/3			4.70	4.80	23.25	171.47		ТТК №10Д
	Крупа ячневая		17.50	17.50						
	Молоко		70.00	70.00						
	Вода		53.00	53.00						
	Сахар		2.00	2.00						
	соль иодированная		0.40	0.40						
	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 сыром, маслом сливочным		25/5/5			2.53	5.69	12.92	115.67	0.07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		25.00	25.00						
	Сыр		5.10	5.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
Итого:		364			5.38	8.10	23.27	190.25	1.24	
2 - ой ЗАВТРАК										
Молоко кипяченое		150			4.58	4.08	7.58	85.00	2.05	№419 Сб дошк 2016
(молоко)	молоко		158.00	150.00						
Кондитерское изделие	печенье (или крекер)	20	20.00	20.00	1.50	1.96	14.88	83.40		табл 6 стр 136, Дели 4. 2012
Итого:		170			6.08	6.04	22.46	168.40	2.05	
ОБЕД										
Салат из квашенной капусты		30			0.51	1.50	2.54	25.71	5.95	№47 Дели 2017
	капуста квашенная		34.30	24.00						
	лук репчатый		3.60	3.00						
	масло растительное		1.50	1.50						
	сахар		1.50	1.50						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне		150			1.54	3.33	6.97	69.45	0.30	№94 сб дошк2016
	Мука пшеничная		10.5	10.5						
	мука пшеничная на подпыл		0.72	0.72						
	Яйцо		3.6	3						
	вода		2.1	2.1						
	соль иодированная		0.3	0.3						
	Масса подсушенной лапши			12						
	Морковь		7.50	6.0						
	Лук репчатый		7.14	6.0						
	Масло растительное		3	3						
	Бульон		143	143.00						
	соль иодированная		0.6	0.6						
Птица, тушеная в соусе с овощами		150			13.34	10.37	12.90	198.00	24.36	№319,5 /2 Сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		73	69.0						
	масса отварной мякоти			30.0						
	соус сметанный :									№372 Сб дошк
	Вода или отвар		15.0	15.0						
	сметана		5.0	5.0						
	мука пшеничная		1.5	1.5						
	соль иодированная		0.16	0.16						
	масса соуса			20.0						
	Картофель		87.2	65.6						
	морковь		32.0	25.6						
	Лук репчатый		17.6	14.4						
	масло растительные		1.2	1.20						
	соль иодированная		0.6	0.6						
	масса овощей с соусом			120.0						
Компот из свежих яблок		150			0.12	0.12	20.91	85.95	0.68	№342 сб шк 2017
	яблоки свежие		28.50	24.00						
	сахар		5.00	5.00						
	вода		153.00	153.00						
Хлеб ржаной		35	35.00	35.00	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144,
Итого:		515			17.82	15.74	57.17	448.34	31.29	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Плов с сухофруктами		130			3.59	8.83	37.44	245.70	0.73	№195 СБ шк 2017
	крупа рисовая		34.00	34.00						

			71.50	71.50					
			0.50	0.50					
			13.00	13.00					
			32.50	26.00					
			19.90	19.50					
Хлеб пшеничный	20	20.00	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника	150/5			0.51	0.21	5.57	26.15	75.00	№399 сб дошк 2016
			15.30	15.00					
			5.00	5.00					
Фрукты свежие	100	100.00	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	№386 СБ дошк. 2016
(яблoки,или апельсин, или банан,или мандарин)									
<b>Итого:</b>	<b>405</b>			<b>6.02</b>	<b>9.60</b>	<b>62.65</b>	<b>365.85</b>	<b>85.73</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1454</b>			<b>35.30</b>	<b>39.47</b>	<b>165.55</b>	<b>1172.84</b>	<b>120.31</b>	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во (в г )	Кол - во (в г )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур	
			брутто	нетто	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		18.00	18.00							
	Молоко		123.00	123.00							
	Сахар		2.00	2.00							
	Соль йодированная		0.40	0.40							
	Масло сливочное		3.00	3.00							
	Какао с молоком	180/6			3.67	3.19	10.87	90.78	1.43	№416 Дели 2016	
	Какао-порошок		2.00	2.00							
	Сахар		6.00	6.00							
	Молоко		110.00	110.00							
Бутерброд с маслом сливочным	Вода		80.00	80.00							
		25/5			1.92	4.36	12.92	98.50		№1 Дели 2016	
	Батон нарезной		25.00	25.00							
Масло сливочное		5.00	5.00								
Итого:		359			11.38	13.82	50.08	374.94	2.10		
2 - ой ЗАВТРАК	Кисломолочный напиток с (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	150/2			4.35	3.75	8.00	83.00	1.05	№420 Сб дошк	
	кисломолочный напиток		155.00	150.00							
	сахар		2.00	2.00							
Итого:		152			4.35	3.75	8.00	83.00	1.05		
ОБЕД	Салат из моркови с сахаром	40			0.50	0.04	4.65	20.92	1.92	№42, Сб дошк	
	морковь		48.00	38.40							
	сахар		2.00	2.00							
	Щи со свежей капустой с картофелем,с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5			3.18	4.89	5.00	81.56	9.54	№73, сб дошк 2016	
	капуста свежая		37.50	30.00							
	картофель		23.94	18.00							
	морковь		7.50	6.00							
	лук репчатый		7.14	6.00							
	масло растительное		3.00	3.00							
	соль иодированная		0.50	0.50							
	вода питьевая		120.00	120.00							
	говядина (котлетное мясо)		11.97	11.40							
	или фарш говяжий		11.97	11.40							
	лук репчатый		1.19	1.00							
	яйцо		0.96	0.80							
	вода для фарша		1.00	1.00							
	соль иодированная		0.10	0.10							
	масса полуфабриката			14.30							
	масса готовых фрикаделек			10.00							
	сметана		5.00	5.00							
	Тефтели мясные в томатном соусе		45/15			5.39	5.32	6.26	94.39	0.40	СБ дошкольн. №303, 366, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)			29.93	28.50						
	или фарш говяжий			29.93	28.50						
	лук репчатый			18.00	15.00						
	масло растительное			1.50	1.50						
масса пассерованного лука				7.50							
хлеб пшеничный			6.00	6.00							
вода питьевая			9.00	9.00							

День 9- ый										
Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			(в г )	(в г )	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
	ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным		140/3			4.24	4.60	22.61	149.26	0.82	ТТК №4Д
	Крупа манная		18.00	18.00						
	Молоко		123.00	123.00						
	Сахар		2.00	2.00						
	соль иодированная		0.40	0.40						
	Масло сливочное		3.00	3.00						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3.03	2.40	10.48	75.76	1.38	№413 сб дошк
	чай весовой		0.45	0.45						
	Сахар		6.00	6.00						
	Молоко		92.00	90.00						
	Вода		90.00	90.00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1.92	4.36	12.92	98.50		№1 Дели 2016

Батон нарезной			25.00	25.00						
Масло сливочное			5.00	5.00						
<b>Итого:</b>		<b>359</b>			<b>9.19</b>	<b>11.35</b>	<b>46.01</b>	<b>323.52</b>	<b>2.20</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, <b>ряженка</b> )		150			4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	№420 Сб дошк 2016
	кисломолочный напиток		155.00	150.00						
<b>Итого:</b>		<b>150</b>			<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.30</b>	<b>76.00</b>	<b>0.45</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Винегрет овощной		40			0.56	4.02	2.92	50.04		№46 сб дошк 2016
	картофель		13.76	10.00						
	свекла		10.20	8.00						
	морковь		7.56	6.00						
	капуста квашенная		11.50	8.00						
	лук репчатый		7.16	6.00						
	масло растительное		2.40	2.40						
Суп крестьянский с пшенной крупой, с мясом индейки		150/10			3.43	5.06	3.69	75.15	6.24	№86 сб дошк 2016
	филе индейки (филе грудок или бедра)		14.00	14.00						
	масса отварной индейки			10.00						
	капуста свежая		22.50	18.00						
	картофель		19.95	15.00						
	крупка пшенная		3.00	3.00						
	морковь		7.50	6.00						
	лук репчатый		7.14	6.00						
	масло растительное		3.00	3.00						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	бульон или вода		120.00	120.00						
Котлеты рубленые из индейки с маслом сливочным		50/2			8.37	11.13	8.25	167.20	0.09	СБ дошкольн. №322, 2016
	филе индейки (филе грудок или бедра)		37.00	37.00						
	Хлеб пшеничный		10.00	10.00						
	Вода		13.00	13.00						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	сухари панировочные		3.50	3.50						
	масса полуфабриката			62.50						
	масло растительное		1.50	1.50						
	масло сливочное		2.00	2.00						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/2			4.06	4.76	19.42	136.73	0.00	№205 сб шк 2017
	макаронные изделия		38.50	38.50						
	Вода питьевая		231.00	231.00						
	Соль йодированная		0.45	0.45						
	Масло сливочное		2.00	2.00						
Кисель		150			0.45	0.08	13.5	63	0.83	ТТК
	Кисель-концентрат		17.50	17.50						
	Сахар		5.00	5.00						
	вода		150.00	150.00						
Хлеб ржаной		35	35.00	35.00	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144,
<b>Итого:</b>		<b>549</b>			<b>19.17</b>	<b>25.47</b>	<b>61.62</b>	<b>561.05</b>	<b>7.16</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Котлеты рыбные		50			6.41	3.41	5.58	72.63	0.33	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		45.22	33.00						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	хлеб пшеничный		9.00	9.00						
	молоко		13.00	13.00						
	сухари панировочные		5.00	5.00						
	масса полуфабриката			58.00						
	масло растительное		2.00	2.00						
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						

Хлеб пшеничный	20	20.00	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0.10	0.02	5.18	21.78	2.24	№412 Дели 2016
		чай весовой	0.40	0.40					
		сахар	5.00	5.00					
		лимон	5.55	5.00					
		вода	150.00	150.00					
Ватрушка с повидлом	50			2.97	1.98	21.2	121.33	0	ТТК
		мука пшеничная в/с	25.30	25.30					
		дрожжи сухие	0.20	0.20					
		соль йодированная	0.40	0.40					
		сахарный песок	1.30	1.30					
		масло сливочное	1.13	1.13					
		яйцо куриное	1.56	1.30					
		вода питьевая	10.00	10.00					
		мука пшеничная в/с	1.20	1.20					
		повидло	20.20	20.00					
		яйцо куриное	1.20	1.00					
		масло растительное	0.20	0.20					
Фрукты свежие	100	100.00	100.00	0.90	0.20	8.10	43.00	60.00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
(яблоки,или <b>апельсин</b> , или банан,или мандарин)									
<b>Итого:</b>	<b>500</b>			<b>14.36</b>	<b>9.61</b>	<b>66.25</b>	<b>415.54</b>	<b>77.10</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1,558</b>			<b>47.07</b>	<b>50.18</b>	<b>180.19</b>	<b>1376.11</b>	<b>86.91</b>	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во (в г )	Кол - во (в г )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		140/3			6.02	4.84	30.97	191.96	0.67	ТТК №9Д
	Крупа пшеничная		18.00	18.00						
	Молоко		70.00	70.00						
	Вода		53.00	53.00						
	Сахар		2.00	2.00						
	соль иодированная		0.40	0.40						
	Масло сливочное		3.00	3.00						
Чай с сахаром, с яблоком		170/6/10			0.11	0.06	6.99	28.70	1.03	№412 Дели 2016
	чай весовой		0.45	0.45						
	Сахар		6.00	6.00						
	яблоки		11.40	10.00						
	Вода		170.00	170.00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1.92	4.36	12.92	98.50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25.00	25.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
Итого:		359			8.05	9.26	50.88	319.16	1.70	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		150			4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	№420 Сб дошк
	кисломолочный напиток		155.00	150.00						
Кондитерское изделие	пряники	35	35.00	35.00	2.07	1.65	26.25	128.10	0.00	таол 6 стр 156, Дели +, 2012
Итого:		185			6.42	5.40	32.55	204.10	0.45	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с		30			0.89	1.55	1.88	25.08		№10 Сб дошколь. 2016
	зеленый горошек к/с		48.10	28.50						
	масло растительное		1.50	1.50						
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками		150/10			2.61	2.89	8.06	71.65	5.16	№86 сб дошк 2016
	крупа рисовая		5.00	5.00						
	картофель		60.00	45.00						
	морковь		7.50	6.00						
	лук репчатый		7.14	6.00						
	масло растительное		1.50	1.50						
	томатная паста		1.80	1.80						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	бульон или вода		105.00	105.00						
	цыплята-бройлеры потр. с/м		17.56	11.40						
	или фарш куриный		11.97	11.40						
	лук репчатый		1.19	1.00						
	яйцо		0.96	0.80						
	вода для фарша		1.00	1.00						
	соль иодированная		0.10	0.10						

	масса полуфабриката масса готовых фрикаделек			14.30 10.00					
Капуста тушеная с мясом	150			7.18	9.00	13.39	169.20	20.50	ТТК №647 от 24.08.2022
	капуста свежая		138.00						
	вода питьевая		24.00						
	масса тушеной капусты								
	лук репчатый		10.80						
	масло растительное		1.00						
	масса пассерованного лука								
	говядина (котлетное мясо б/к)		39.50						
	или фарш говяжий		39.50						
	масса готового фарша								
	мука пшеничная в/с		3.00						
	масса соуса:								
	вода питьевая		15.00						
	масло сливочное		0.70						
	мука пшеничная в/с		0.70						
	морковь		1.25						
	лук репчатый		0.36						
	томатная паста		0.90						
	масло растительное		0.20						
	соль иодированная		0.15						
	сахар		0.15						
Компот из свежих фруктов	150			0.17	0.09	7.44	32.89	6.16	ТТК
	яблоки свежие		22.80						
	апельсин		7.50						
	лимон		5.55						
	Вода		152.00						
	сахар		5.00						
Хлеб ржаной	35		35.00	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144,
<b>Итого:</b>	<b>525</b>			<b>13.15</b>	<b>13.95</b>	<b>44.62</b>	<b>368.05</b>	<b>31.82</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Омлет натуральный с сыром	130			9.67	11.37	22.22	250.46	0.30	№229, сб дошк 2016
	яйцо		102						
	молоко		51						
	сыр		13.26						
	масло сливочное		2.6						
	соль иодированная		0.3						
	масса готового омлета								
Хлеб пшеничный	20	20.00	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника	150/5			0.50	0.21	5.57	26.15	75.00	№399 сб дошк
	шиповник		15.30						
	сахар		5.00						
	вода		150.00						
Сок в инд.упаковке	125	125.00	125.00	0.63	0.00	12.63	53.00	2.50	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>	<b>430</b>			<b>12.32</b>	<b>11.74</b>	<b>50.26</b>	<b>376.61</b>	<b>77.80</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1499</b>			<b>39.93</b>	<b>40.34</b>	<b>178.30</b>	<b>1267.92</b>	<b>111.77</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>	<b>15365</b>			<b>485.55</b>	<b>494.43</b>	<b>1906.85</b>	<b>14096.02</b>	<b>571.42</b>	
<b>ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника</b>	<b>1537</b>			<b>48.55</b>	<b>49.44</b>	<b>190.69</b>	<b>1409.60</b>	<b>57.14</b>	

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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждений, Тутельян В.А., МогильныйМ.П. Москва Дели принт 2010г.

1.2 Сборник рецептур 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 рецептур блюддля питания детей г. Москвы,выпуск 4,2003

1.5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010

1.6. Сборник рецептур на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., МогильныйМ.П. Москва Дели плюс 2016г.

3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории улитанности ;

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 с1.09(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%