



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

день 1 - ый

наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	витамины	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	
Паша 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						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	360			10,09	12,37	54,42	355,17	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		155	150						
сахар		2	2						
Итого:	152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	
ОБЕД									
Салат из припущенной моркови	40			0,50	0,04	4,65	20,92	1,04	ТТК
морковь		51,78	41,42						
масса припущенной			38,00						
Сахарный песок		2,00	2,00						
Суп гороховый с картофелем, на курином бульоне, с гренками	150/10			4,54	3,32	17,53	125,77	3,50	СБ дошк.2016 №87, 128
Картофель		40,05	30						
Горох колотый		12,15	12						
лук репчатый		7,2	6						
Морковь		9,6	7,5						
соль иодированная		0,5	0,5						
Масло растительное		3	3						
Бульон		105	105						
гренки пшеничные:			10						
хлеб пшеничный		18,75	15,75						
Плов из отварной птицы	150			12,71	7,85	26,80	229,00	4,52	№321 сбдошк2016
цыплята-бройлеры с/м масса отварной птицы		58,50	55,2 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		0,5	0,5						
	масса гарнира			126,0						
мпорт из урюка		150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
	урюк		15,3	15,0						
	масса отварных сухофруктов			24,0						
	Вода		152	152,0						
	сахар		5	5						
хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
того:		535			20,41	11,64	76,65	501,75	9,06	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
отлеты рыбные		50			6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33,0						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	хлеб пшеничный		9,0	9,0						
	молоко		13,00	13,0						
	сухари панировочные		5,0	5,0						
	масса полуфабриката			58,0						
	масло растительное		2,0	2,0						
оре 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						
ай с сахаром		150/5			0,053	0,015	5,020	20,080	0,030	№410,411 Дели2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
ондитерские изделия	вафли	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Ддели табл 6 стр 134,Дели + 2012
хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
рукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
блоки, или апельсин, или банан, или мандарин)										
того:		465			12,34	9,79	61,47	379,91	24,89	
СЕГО:		1512,00			47,18	37,55	200,55	1319,83	36,84	

меню 2- ой									
наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность Ккал	Витами С	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
аша полбяная молочная с аслом сливочным	140/3			3,76	6,13	22,96	162,00	0,67	ТТК №1Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						

Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дели2016
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Твердый сыр с сыром, сливочным	25/5/5			3,23	5,09	12,92	115,67	0,04	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	364			10,66	14,41	41,87	336,50	2,14	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
Сметана, ряженка, катык, напиток (с добавлением ацидофильных бактерий)	155	150							
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
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		29,80	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						
Салат со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/7			1,26	4,00	6,81	73,58	6,43	№ 63, сб дошк2016
Капуста свежая		15,0	12,0						
Картофель		15,96	12,0						
Морковь		7,5	6,0						
Лук репчатый		7,14	6,0						
Свекла		30,72	24,0						
Сахар		0,8	0,8						
Масло растительное		3,0	3,0						
соль иодированная		0,5	0,5						
Бульон		120	120,0						
Сметана		7,0	7,0						
Томатная паста		0,8	0,8						
Пирожки "Домашние"	50			7,41	5,79	10,68	110,54	0,05	Акт
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		60,68	39,4						
морковь		41,37	39,4						
лук репчатый		11,85	9,4						
Масло растительное		14,4	12						
масса припущенного		1	1						
соль иодированная		0,4	0,4						
яйцо		0,6	0,5						
Мука пшеничная		3,75	3,75						
масса полуфабриката			59						
масло растительное		2	2						
Каша гречневая сыпчатая с овощами с сливочным	110/2			3,21	1,62	22,36	116,60	0,41	№180, сб дошк2016
крупка гречневая		47,6	47,6						
вода питьевая		71,0	71,0						
соль иодированная		0,3	0,3						
масса каши			100,0						
морковь		16,5	13,2						
лук репчатый		2,0	1,7						
масса каши с овощами			110,0						
масло сливочное		2,0	2,0						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 Сб дошк 2016
сухофрукты		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						

ЗАВТРАК									
паша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,36	9,85	29,49	229,05	0,86	ТТК №7Д
Крупа рисовая		13,50	13,50						
Крупа пшеничная		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5	5						
чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
хлебобулочные изделия: батон с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,00		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
итого:	406			10,68	16,75	55,46	415,81	2,24	
2 - ой ЗАВТРАК									
молоко кипяченое (молоко)	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016
молоко		189	180						
итого:	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	
ОБЕД									
салат из кукурузы к/с	50			1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	№12 СБ дошк 2016
кукуруза к/с		77,66	46,50						
сахар		1,00	1,00						
масло растительное		3,00	3,00						
пюре картофельный с клецками на бульоне из индейки	180			3,05	3,76	15,70	120,08	4,14	№91,128 сб дошк 2016
картофель		79,8	60						
Морковь		9	7,20						
Лук репчатый		8,6	7,20						
Масло растительное		1,8	1,8						
соль иодированная		0,6	0,6						
бульон		135	135						
клецки:			30						
мука пшеничная		9,12	9,12						
Масло сливочное		0,96	0,96						
яйцо		3,17	2,64						
вода		14,40	14,40						
соль иодированная		0,20	0,20						
масса теста			27,00						
масса готовых клецек			30,00						
салат из овощей с филе грудок индейки	50/150			10,41	34,97	11,93	406,17	0,00	№148 ,сб дошк 2016
филе грудок индейки		65,63	62,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
масса отварных филе грудок индейки			50,00						
картофель		63,44	47,70						
морковь		30,00	24,00						
масса запеченной моркови			22,00						
Лук репчатый		24,00	20,00						
масса припущенного лука			16,00						
капуста свежая		43,75	35,00						
масса припущенной капусты			31,00						
соль иодированная		0,80	0,80						
Масло растительное		5,00	5,00						
соус:			40,00						№366 ,сб дошк 2016
вода		40,00	40,00						
Масло сливочное		1,80	1,80						
Мука пшеничная		1,80	1,80						
Морковь		3,20	2,40						
Лук репчатый		1,44	1,20						
томатная паста		2,40	2,40						
Масло сливочное		0,60	0,60						
сахар		0,40	0,40						
соль иодированная		0,40	0,40						
Кисель	180/6			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
Кисель-концентрат		21,00	21,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		180,00	180,00						
хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,00	0,00	134, Дели + 2012

сель	масса рагу с мясом индейки	150	150,00	0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат	17,5	17,5						
	Сахар	5	5						
	вода	150	150						
еб пшеничный		20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели +
еб ржаной		35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
того:		535		15,08	31,49	59,83	599,90	5,68	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
очки рубленные из рыбы		40/20		5,46	4,70	8,85	99,98	0,74	ТТК №784 от 17.11.2023
еченные в томатном									
се с овощами									
	рыба (минтай с/м БГ)	41,10	30,0						
	или фарш рыбный	31,50	30,0						
	хлеб пшеничный	4,00	4,00						
	вода питьевая	6,50	6,50						
	Лук репчатый	9,00	7,50						
	масло растительное	0,60	0,60						
	масса припущенного лука		3,75						
	яйцо куриное	0,72	0,60						
	соль йодированная	0,35	0,35						
	сухари панировочные	4,00	4,00						
	Масса полуфабриката		47,2						
	Масло растительное	1,00	1,00						
	масса готовых котлет		40,0						
с томатный с овощами			20,0						
	лук репчатый	2,4	2,00						
	морковь	5,0	4,00						
	масло растительное	0,6	0,60						
	бульон или вода	20,0	20,0						
	Масло сливочное	0,9	0,9						
	мука пшеничная	0,9	0,9						
	морковь	1,5	1,2						
	лук репчатый	0,72	0,6						
	томатная паста	1,2	1,2						
	Масло сливочное	0,3	0,3						
	сахар	0,2	0,2						
	соль йодированная	0,2	0,2						
	масса готового томатного соуса		18,0						
ца пшеничная вязкая с		110/2		4,72	3,54	24,33	148,50	0,53	ТТК от 6.03.2024
лом сливочным									
	Крупа пшеничная	22,00	22,00						
	Вода питьевая	88,00	88,00						
	соль йодированная	0,30	0,30						
	Масло сливочное	2,00	2,00						
питок из шиповника		150/5		0,51	0,21	15,57	66,15	36,60	№399 сб дошк 2016
	шиповник	15,3	15						
	сахар	5	5						
	вода	150	150						
ндитерское изделие	печенье	20	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Ддели
укты свежие		100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
локи,или апельсин, или банан,или мандарин)									дошк.2016
еб пшеничный		20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
того:		467		14,11	10,97	83,27	492,03	47,87	
ЕГО:		1501		42,64	57,96	196,98	1501,44	57,35	

нь 4 - ый

наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	

геркулесовая чая с маслом	ЗАВТРАК	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		18	18						
	Молоко		123	123						
	Сахар		2	2						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
ный напиток с м		180/6			2,85	2,41	14,35	90,54	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						
род с маслом ным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2016
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
		359			10,56	13,05	53,56	374,70	1,84	
	2 - ой ЗАВТРАК									
молочный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,00	1,08	№420 СБ
ряженка, катык, нап цидофильный)	кисломолочный напиток		152,00	150,00						
		150			4,35	3,75	6,30	76,00	1,08	
	ОБЕД									
орковная		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						
бник домашний, с ми дельками, со ой		150/10/5			3,38	4,98	7,87	96,41	7,95	№95,105 сбдошк 2016
	Картофель		59,85	45,00						
	капуста свежая		15,00	12,00						
	Морковь		7,50	6,00						
	Лук репчатый		7,20	6,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	огурцы соленые		16,38	9,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	вода		105,00	105,00						
	Сметана		5,00	5,00						
	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 иодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаделек			13,40						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
и мясные		50			5,79	5,21	5,62	92,46	0,04	СБ дошкольн. №303, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		33,3	31,7						
	или фарш говяжий		33,3	31,7						
	Лук репчатый		12	10						
	масло растительное		1,5	1,5						
	Хлеб пшеничный		6,7	6,7						
	вода питьевая		10,0	10,0						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Мука пшеничная в/с		3,4	3,4						
	масса полуфабриката			60						
	масло растительное		1,5	1,5						

макаронные изделия варные с маслом	110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 Сб дошк 2016
макаронные изделия		38,50	38,50						
вода		231,00	231,00						
соль иодированная		0,45	0,45						
Масло сливочное		3,00	3,00						
компот из изюма и яблок	150			0,29	0,10	21,77	89,96	1,20	ТТК
яблоки свежие		13,68	12,0						
изюм		7,65	7,5						
масса отварных			12,0						
Вода		152	152,0						
сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	543			16,54	13,40	78,72	509,80	10,85	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
омлет натуральный с сыром	130			9,67	11,30	22,22	250,46	0,30	№229,сб дошк2016
яйцо		102	85						
молоко		51	51						
сыр		13,26	13						
масло сливочное		2,6	2,6						
соль иодированная		0,3	0,3						
масса готового омлета			130						
чай с сахаром	150/5			0,053	0,015	5,08	20,08	0,02	№410,411 Дели2016
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
Вода		150	150						
пирожок печеный с овиллом	50			2,92	3,13	28,98	155,83	0,03	№437 сб дошк 2016
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						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134. Дели + №418 Дели2016
Сок в инд упаковке	125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	
Итого:	485			15,17	14,64	81,21	538,12	2,85	
ВСЕГО:	1537			46,62	44,84	219,78	1498,62	16,62	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Суп молочный со звездочками	180			5,18	4,69	15,15	119,16	0,68	№100,сб дошк 2016
суповая засыпка (звездочки)		14,40	14,40						
Сахар		1,40	1,40						
Молоко		126,00	126,00						
Вода		54,00	54,00						
Масло сливочное		1,80	1,80						
соль иодированная		0,80	0,80						
Какао с молоком	150/5			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дели2016
Какао-порошок		1,7	1,7						
Сахар		5	5						
Молоко		90	90						
вода		67	67						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,23	5,69	12,92	115,67	0,04	№3,сб дошк 2016

говядина (котлетное мясо б/к)		35,50	34,00						
или фарш говяжий		35,70	34,00						
масло сливочное		2,40	2,40						
масса готового мясного фарша			26,00						
Картофель		165,60	124,5/120						
масса отварного протертого картофеля			118,00						
Лук репчатый		10,80	9,00						
Масло растительное		1,60	1,60						
масса припущенного лука			6,50						
Масло сливочное		1,60	1,60						
соль иодированная		0,50	0,50						
сухари панировочные		2,40	2,40						
масса полуфабриката			153,00						
Соус :									
Сметана		5,00	5,00						
Мука пшеничная		1,30	1,30						
вода		15,00	15,00						
Соус сметанный			20,00						
й с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,24	№412 Дели2016
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
лимон		5,55	5						
Вода		150,0	150,0						
еб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +
рукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Блоки.или апельсин, или банан,или мандарин)									дошк.2016
ого:	430			11,95	8,72	48,12	322,35	17,87	
СЕГО:	1495			43,71	46,90	139,36	1151,23	45,29	

2 неделя

наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
масса пшеничная молочная с маслом сливочным	140/4			3,94	7,57	22,40	173,40	0,00	ТТК №6Д
Крупа пшено		17,7	17,7						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		4	4						
й с молоком, сахаром	170/6			2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	№ 413 сб
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		82	80						
Вода		90	90						
ерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
ого:	350			8,60	14,08	45,32	342,31	1,25	
2 - ой ЗАВТРАК									
кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
фир,ряженка,катык,нап (к ацидофильный)	155	155	150						
ого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
енный горошек к/с	30			0,89	1,58	1,88	25,08		№10 СБ дошк 2016

зеленый горошек к/с		50,1	30							
п картофельный с речневой крупой на основном бульоне	150			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№86 сб дошк 2016	
крупя гречневая		12	12							
картофель		59,85	45							
Морковь		7,5	6							
Лук репчатый		7,14	6							
Масло растительное		1,5	1,5							
соль иодированная		0,65	0,65							
Бульон		105,0	105,0							
фляш из отварной говядины	30/30			8,02	8,45	1,96	98,40	0,55	№293 сб рецептур 2016	
говядина лопатка б/к		42,00	42,00							
соль иодированная		0,30	0,30							
масса отварной говядины			30,00							
Морковь		13,13	10,50							
лук репчатый		6,36	5,30							
Вода питьевая		22,50	22,50							
томатная паста		0,90	0,90							
мука пшеничная в/с		1,50	1,50							
масло растительное		2,00	2,00							
макаронные изделия сварные	110			3,12	3,27	23,42	101,42		№205 сб шк 2017	
макаронные изделия		38,50	38,50							
Вода питьевая		231,00	231,00							
Масло сливочное		1,50	1,50							
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	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2017	
Итого:	535			16,02	15,42	62,37	405,58	6,04		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
ареники ленивые с маслом сливочным	110/5			16,74	11,58	16,84	236,50	0,49	№243,244 сб дошк 2016	
творог		87,89	86,1							
Мука пшеничная в/с		12,0	12,0							
яйцо куриное		7,56	6,3							
сахарный песок		6,30	6,3							
соль иодированная		0,25	0,3							
масса полуфабриката			105,0							
масло сливочное	150/5	5,0	5,0	0,51	0,21	15,57	66,15	75,00	№399 сб	
шиповник		15,3	15							
сахар		5	5							
вода		150	150							
сок в инд упаковке	125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,34	2,50	№418 Дели2016	
Итого:	395			17,88	11,79	45,04	355,99	77,99		
ВСЕГО:	1430			46,85	45,03	159,03	1179,88	85,73		

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Витами н	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			4,70	4,79	23,37	171,47		ТТК №10Д
Крупа ячневая		17,50	17,50						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						

Кофейный напиток с молоком	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	2,85	2,41	5,99	42,67	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						
Твердый сыр с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
Сыр порционно	сыр	10	10,20	10,00	2,63	2,66		34,33		№15 сб
Итого:		369			12,10	14,22	42,28	346,97	1,17	
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток из ацилофильный)	2 - ой ЗАВТРАК кисломолочный напиток	150/2			4,35	3,75	8,00	73,17	1,05	№420 Сб
	сахар		155	150						
			2	2						
Итого:		152			4,35	3,75	8,00	73,17	1,05	
Салат морковная	ОБЕД	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						
Салат со свежей капустой, соевыми бобами, тофу, грибами, болгарским перцем, помидорами, огурцами, авокадо, заправкой из соевого соуса и лимонного сока		150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№ 63, сб, дошк 2016
	Капуста свежая		15,0	12,0						
	Картофель		15,96	12,0						
	Морковь		7,5	6,0						
	Лук репчатый		7,14	6,0						
	Свекла		30,72	24,0						
	Сахар		0,8	0,8						
	Масло растительное		3,0	3,0						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Бульон		120	120,0						
	Томатная паста		0,8	0,8						
	Сметана		5,0	5,0						
Куриные котлеты 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 или фарш куриный		39,10	25,40						
	вода		26,67	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			6,00						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	мука пшеничная		2,80	2,80						
	масса полуфабриката			48,00						
	соус сметанно-сметана			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 иодированная		0,16	0,16						
Салат Картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
Салат из свежих яблок		150			0,12	0,12	11,00	46,05	0,68	342 сб шк

	яблоки свежие		28,50	25,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
леб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
того:		550			13,48	13,47	68,68	459,52	25,21	
п картофельный с бными фрикадельками	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛЛНИК	150			1,32	1,67	9,23	63,6	6,65	№106,107 сб шк 2017
	картофель		79,8	60						
	морковь		7,5	6						
	лук репчатый		7,2	6						
	томатная паста		0,6	0,6						
	масло растительное		1,5	1,5						
	фрикадельки рыбные:			30						
	фарш из горбуши		29,6	28,2						
	яйцо куриное		1,8	1,5						
	лук репчатый		7,2	6						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	вода питьевая		2,7	2,7						
	масса полуфабrikата фрикаделек			37,5						
	масса готовых фрикаделек			30						
й с яблоками,с сахаром		150/10/5			0,08	0,05	5,99	24,65	1,02	№410 Дели2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
	яблоки свежие		11,4	10						
етанник		75			3,99	8,34	19,85	171,28	0,148	ТТК
	мука пшеничная		22,5	22,5						
	мука пшеничная на подпыл		2,25	2,25						
	яйцо куриное		2,7	2,25						
	масло сливочное		2	2						
	молоко		7,5	7,5						
	сахарный песок		0,75	0,75						
	дрожжи		0,9	0,9						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	сметана		37,5	37,5						
	сахарный песок		6	6						
	яйцо куриное		14,4	12						
	яйцо куриное		1,8	1,5						
укты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
локи,или апельсин, или банан,или мандарин)										табл 6 стр 134,Дели + 2012
еб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	
того:		520			7,69	10,66	57,17	365,28	17,82	
ЕГО:		1591			37,62	42,10	176,13	1244,94	45,25	

наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Витами н	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	
ЗАВТРАК									
ша манная молочная с сливочным	140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д
		18,00	18,00						
		123,00	123,00						
		2,00	2,00						
		0,40	0,40						
		3,00	3,00						
ао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дели2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						

Молоко		110,00	110,00							
Вода		80,00	80,00							
терброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50			№1 Дели2016
Батон нарезной		25	25							
Масло сливочное		5	5							
итого:	359			9,82	12,14	41,52	306,59	2,25		
2 - ой ЗАВТРАК										
молоко кипяченое	150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95		№419 Сб дошк 2016
молоко)		158	150							
итого:	150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95		
ОБЕД										
салат овощной с яблоками свежлой	40			0,46	2,07	2,88	32,04			№38 Сб 2016
свекла		12,80	10,00							
морковь		7,50	6,00							
капуста свежая		15,00	12,00							
Яблоки		11,40	10,00							
масло растительное		2,00	2,00							
пюре картофельный с овощами на курином бульоне	150			2,13	2,75	11,28	86,55	3,45		№91,128 сб дошк 2016
картофель		66,6	50							
Морковь		7,5	6,00							
Лук репчатый		7,2	6,00							
Масло растительное		1,5	1,5							
соль иодированная		0,5	0,5							
бульон		112,5	112,5							
клецки:			25							
мука пшеничная		7,6	7,6							
Масло сливочное		0,8	0,8							
яйцо		2,64	2,2							
вода		12,00	12							
соль иодированная		0,17	0,17							
масса теста			22,50							
масса готовых клецек			25,00							
птица, тушенная в соусе с овощами	150			7,61	7,43	9,95	170,08	24,36		№319 Сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		73,14	69,0							
птицы			30,0							
соус сметанный :										дошк 2016
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 урюка	150			0,33	0,02	10,83	44,85	0,00		№394 СБ полк 2016
урюк		15,30	15,00							
масса отварных сухофруктов			27,60							
Вода		152,00	152,00							
сахар		5,0	5,0							
хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23			табл 6 стр 144, Дели + 2012
итого:	525			12,84	12,68	48,78	402,75	27,81		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
сметанно-томатным соусом	110/20			8,88	9,20	18,73	179,14	0,50		№314 сб дошк 2016
капуста свежая		83,4	66							
мясо)		43,85	42							

или фарш говяжий		42	42						
крупа рисовая		5,5	5,5						
масса отварного риса			15,6						
лук репчатый		10,71	9						
масло растительное		2,75	2,75						
масса припущенного лука			9						
яйцо		5,40	4,50						
соль иодированная		0,55	0,55						
масса полуфабриката			127,00						
Масло растительное		0,90	0,90						
с сметанно-томатный			20,00						
Мука пшеничная		1,50	1,50						
вода		15,00	15,00						
сметана		5,00	5,00						
томатная паста		0,80	0,80						
соль иодированная томатного		0,20	0,20						
с сахаром	150/5			0,53	0,015	5,020	20,080	0,02	№410,411 Дели2016
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
Вода		150	150						
еб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели +
к в инд упаковке	125	125	125	0,60	0,00	12,60	53,34	2,50	№418 Дели2016
Итого:		435		11,91	9,42	48,65	311,31	3,02	
Всего:		1469		39,15	38,32	146,53	1105,64	35,03	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
							Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Мука пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			2,54	2,60	19,77	113,50	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						
с молоком, сахаром	170/6			2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		82	80						
Вода		90	90						
Хлебобулочные изделия с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,27	5,06	12,26	107,57	0,04	№3,сб дошк 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	354			8,54	9,81	42,03	291,48	1,96	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сладкомолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ
Сыр, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		152,00	150,00						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Пюре картофельное с горошком и кукурузой к/с	40			1,20	2,54	9,48	65,68		№39 СБ шк 2017
картофель		23,94	18						

кукуруза к/с		16,7	10						
морковь		12,5	10						
масло растительное		2,4	2,4						
соль иодированная		0,2	0,2						
ассольник ленинградский а курином бульоне, с куриными фрикадельками, о сметаной	150/10/6			2,51	6,73	21,51	166,84	5,13	№82 сб дошк2016
Картофель		66,50	50,00						
Крупа перловая		6,00	6,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		3,57	3,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
огурцы соленые		18,20	10,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
бульон		114,00	114,00						
цыплята-бройлеры с/м		17,56	11,40						
или фарш куриный		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
Яйцо куриное		0,96	0,80						
Вода питьевая		1,00	1,00						
соль иодированная		0,10	0,10						
масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
масса готовых фрикаделек			10,00						
Сметана		6,00	6,00						
суфле рыбное	60			9,70	4,63	2,44	90,00	0,19	№ 284 сб дошк 2016
горбуша ПБГ с/м		76,86	53,75						
масса отварной рыбы			43						
соус молочный:									
молоко		15	15						
масло сливочное		2,6	2,6						
мука пшеничная в/с		2,6	2,6						
вода		3	3						
соль иодированная		0,16	0,16						
масса густого молочного соуса			20						
яйцо куриное		9,6	8						
масло растительное		2	2						
масса полуфабриката			69						
масса готового суфле			60						
пюре из бобовых и картофеля с маслом сливочным	120/3			7,43	3,56	22,43	150,6		№ 200 сб дошк 2017
горох		35,7	35						
картофель		51,1	38,4						
молоко		19,2	18						
соль иодированная		0,3	0,3						
масло сливочное		3	3						
Кисель	150			0,45	0,00	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	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
того:	574			23,60	17,88	83,21	605,05	6,15	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
кефиринг творожный с молоком сгущенным	110/20			18,13	15,55	37,43	362,20	0,44	№249 СБдошк 2016

Творог		94,82	93,50						
Манная крупа		8,80	8,80						
Яйцо		6,60	5,50						
Сахарный песок		8,80	8,80						
соль иодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		4,40	4,40						
Сухари панировочные		4,40	4,40						
Сметана		4,40	4,40						
молоко сгущенное		20,40	20,00						
Пойка сладкая	35			2,95	3,36	14,64	123,78		Сборник национальных блюд и
Мука пшеничная		21,70	21,70						
Мука пшеничная		0,70	0,70						
дрожжи сухие		0,28	0,28						
соль иодированная		0,28	0,28						
Сахар		0,70	0,70						
Масло сливочное		1,75	1,75						
Яйцо		2,10	1,75						
молоко		8,75	8,75						
масса теста			35,00						
Сахар		3,50	3,50						
Масло сливочное		1,75	1,75						
масса пф			40,25						
яйцо		0,60	0,50						
Масло растительное	150/5/5	0,10	0,10	0,10	0,02	5,17	21,79	2,24	№412
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
лимон		5,55	5						
Вода		150,0	150,0						
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Фрукты (блоки, или апельсин, или банан, или мандарин)									дошк.2016
Итого:	425			21,59	19,33	67,04	554,77	12,68	
СЕГО:	1503			58,08	50,77	198,57	1527,30	21,24	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Пшеничная геркулесовая каша с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		18	18						
Молоко		123	123						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	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						
Батон нарезной с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			10,56	13,05	45,20	326,83	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко (сладкое)	150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	№419 СБ
Молоко		158	150						
Итого:	150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	

из свеклы отварной том растительным	ОБЕД	40			0,57	2,44	3,34	37,56	3,40	№34 сб дошк 2016
	свекла		48,64	38,00						
	масло растительное		2,40	2,40						
со свежей капустой с фелем на мясном не, со сметаной		150/5			1,11	3,70	3,94	57,00	9,59	№73, сб дошк 2016
	Капуста свежая		37,5	30						
	Картофель		23,94	18						
	Морковь		7,5	6						
	Лук репчатый		7,14	6						
	Масло растительное		3	3						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Бульон		120	120						
	Сметана		5	5						
по-татарски с рной говядиной		150			14,09	15,73	14,42	256,52	5,88	ТТК
	Говядина (лопатка б/к)		48	48						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	масса отварной говядины			30						
	Картофель		133	100						
	Лук репчатый		18	15						
	Огурцы соленые		36,4	20						
	Масло растительное		8	8						
	Масса овощей			120						
мпот из свежих яблок		150			0,12	0,12	11,00	46,05	0,68	342 сб шк
	яблоки свежие		28,50	25,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
еб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
того:		530			18,20	22,41	46,55	466,36	19,55	
лет натуральный	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛЛНИК	130			9,67	11,37	22,22	205,46	0,25	дошк2016
	яйцо		108	90						
	молоко		45	45						
	масса омлетной смеси			135						
	масло сливочное		2,2	2,2						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	масса готового омлета			130						
апиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	15,57	66,15	75,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
ирожок с морковью, исом и изюмом		60			4,90	2,97	29,19	163,00	0,14	ТТК
	мука пшеничная		37,50	37,50						
	мука пшеничная		1,35	1,35						
	масло сливочное		1,36	1,36						
	сахарный песок		1,60	1,60						
	яйцо куриное		1,80	1,50						
	соль иодированная		0,45	0,45						
	дрожжи сухие		0,37	0,37						
	вода питьевая		12,00	12,00						
	начинка: морковь		20,13	16,10						
	масса вареной моркови			16,00						
	рис		4,30	4,30						
	масса отварного риса			12,00						
	изюм		3,20	3,20						
	масса набухшего изюма			5,00						
	сахарный песок		0,20	0,20						

	соль иодированная		0,10	0,10						
	масса фарша			33,00						
б пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + №418	
в инд упаковке	125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,34	2,50		
того:	490			17,23	14,71	89,45	534,95	77,89		
ЕГО:	1529,00			50,56	54,25	188,77	1413,15	101,23		
ЕГО за 10 дней	15095,00			467,20	471,92	1813,30	13388,44	466,09		
ЕГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника	1509,50			46,72	47,19	181,33	1338,84	46,61		

Замечание:

Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ

в отсутствие каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные

продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)

При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных

учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных

учреждениях, Тутельян В.А. Москва 2004 г.

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания

Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.

Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010

Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных

учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.

В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

продукты категории 1 упитанности ;

говядина 1 категории упитанности ;

куриная окорочок охлажденная потрошенная

и мороженая крупная или средняя потрошенная без головы

и куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г

картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)

сливочное масло с массовой долей жира 72,5%

рыбы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой

сыр стартан с массовой долей жира 15%

молокопродукты, молоко с массовой долей жира 2,5%