

**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	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	витамин	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/4			5,32	5,60	35,51	214,00	0,67	ТТК № 2Д
Крупа кукурузная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		4	4						
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									
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
(яблоки, или апельсин, или бананы, или мандарин)									дошк.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Помидоры свежие	40			0,44	0,08	1,52	8,8		№71 Дели 2017
помидоры		40,80	40,00						
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		58,50	55,2						
масса отварной птицы			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						
Компот из урюка	150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
урюк		15,3	15,0						
масса отварных сухофруктов			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
Итого:	535			20,35	11,68	73,52	489,63	8,02	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
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						
Котлеты рыбные	50			6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017
рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33,0						
соль 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						
Пюре Картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
Чай 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						
Кондитерские изделия	вафли	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Ддели +,2012
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Ддели + 2012
Итого:		517			16,29	13,14	59,67	415,91	15,94	
ВСЕГО:		1512			47,12	37,59	197,42	1307,71	35,80	

День 2- ой

Наименование блюдо и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
		брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом 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
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,23	5,09	12,92	115,67	0,04	№3 сб дошк2016
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
Итого:	364			10,66	14,41	41,87	336,50	2,14	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в инд упаковке	125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели2016
Итого:	125			0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты	40			0,56	2,03	3,61	34,96	1,86	№21 сб дошк 2016
		46,00	37,00						
			33,4						
		5,00	4,00						
		0,70	0,70						
		2,00	2,00						
		0,20	0,20						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/7			1,26	4,00	6,81	73,58	6,43	№63,сбдошк2016
		15,0	12,0						
		15,96	12,0						
		7,5	6,0						
		7,14	6,0						
		30,72	24,0						
		0,8	0,8						
		3,0	3,0						
		0,5	0,5						
		120	120,0						
		7,0	7,0						
		0,8	0,8						
Биточки "Домашние"	50			7,41	5,79	10,68	110,54	0,05	Акт проработки от 25.12.2018 №569
		60,68	39,4						
		41,37	39,4						
		11,85	9,4						
		14,4	12						
		1	1						
			6						
		0,4	0,4						
		0,6	0,5						
		3,75	3,75						
			59						
		2	2						

Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	110/2			3,21	1,62	22,36	116,60	0,41	№180, сб дошк2016
		47,6	47,6						
		71,0	71,0						
		0,3	0,3						
			100,0						
		16,5	13,2						
		2,0	1,7						
			110,0						
		2,0	2,0						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 Сб дошк 2016
		12,75	12,50						
		5,00	5,00						
		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	564			16,77	14,08	81,14	511,91	9,29	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
(кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		155	150						
Запеканка творожная с повидлом	110/20			19,33	16,98	21,93	317,80	0,49	№ 251 сб дошк 2016
		103,2	101,2						
		6,6	6,6						
		5,28	4,4						
		8,8	8,8						
		4,4	4,4						
		4,4	4,4						
		4,4	4,4						
		0,55	0,55						
		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,24	№412 Дели2016
		0,4	0,4						
		5	5						
		5,55	5						
		150,0	150,0						
Булочка дорожная	35			2,73	4,90	18,25	126,70		№453 сб дошк2016
		21,35	21,00						
		0,70	0,70						
		4,20	4,20						
		4,55	4,55						
		0,21	0,21						
		0,14	0,14						
		10,70	10,70						
			39,90						
		0,84	0,84						
		0,70	0,70						
			1,40						
		0,70	0,70						
Итого:	475			26,51	25,65	51,65	542,28	3,18	
ВСЕГО:	1528			54,57	54,14	187,29	1443,69	17,11	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр)		белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			4,22	4,92	23,38	155,60	0,60	ТТК №7Д
		10	10						
		7,5	7,5						
		75	75						
		48	48						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
		0,45	0,45						
		6	6						
		82	80						
		90	90						
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 Дели2016

	Батон нарезной Масло сливочное		25 5	25 5						
Итого:		349			8,88	11,43	46,30	324,51	1,85	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Напиток 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						
Итого:		155			0,51	0,21	15,57	66,15	36,60	
	ОБЕД									
Огурцы свежие порционно		40			0,28	0,04	0,76	4,80		№71 сб 2017
	Огурцы свежие		40,80	40,00						
Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки		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						
Рагу из овощей с филе грудок индейки		40/110			7,81	26,23	8,95	304,63	0,00	№148, сб дошк 2016
	филе грудок индейки		52,50	50,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса отварных филе грудок индейки			40,00						
	картофель		46,55	35,00						
	морковь		22,00	17,60						
	масса запеченной моркови			16,00						
	Лук репчатый		18,48	15,40						
	масса припущенного лука			12,32						
	капуста свежая		32,13	25,70						
	масса припущенной капусты			22,70						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло растительное		4,00	4,00						№366, сб дошк 2016
	соус томатный:			33,00						
	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 иодированная		0,33	0,33						
	масса рагу с мясом индейки			150,00						
Кисель		150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат		17,5	17,5						
	Сахар		5	5						
	вода		150	150						
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		545			14,50	29,68	58,18	574,91	4,28	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое		150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	№419 Сб дошк 2016
(молоко)	молоко		158	150						
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами		40/20			5,46	4,70	8,85	99,98	0,74	ТТК №784 от 17.11.2023
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		41,10	30,0						
	хлеб пшеничный		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 иодированная		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						
соус 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						
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным		110/2			4,72	3,54	24,33	148,50	0,53	ТТК от 6.03.2024
	Крупа пшеничная		22,00	22,00						
	Вода питьевая		88,00	88,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Чай с яблоками, с сахаром		150/10/5			0,06	0,02	6,00	23,94		№393 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
	яблоки свежие		11,4	10						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Ддели +.2012
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Ддели + 2012
Итого:			527		17,84	14,46	71,48	487,82	3,22	
ВСЕГО:			1576		41,72	55,77	191,53	1453,39	45,95	

День 4 - ый

Наименование блюдо и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		(в гр)		белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
		18	18						
		123	123						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№414 Дели 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 Дели2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	359			10,56	13,05	53,56	374,70	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в инд упаковке	125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели2016
Итого:	125			0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	
ОБЕД									
Салат из моркови	40			0,53	0,04	3,03	14,53	1,92	№42,сб дошк2016
		50	40						
		0,4	0,4						
Рассольник домашний, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5			3,38	4,98	7,87	96,41	7,95	№95,105 сбдошк 2016
		59,85	45,00						
		15,00	12,00						
		7,50	6,00						
		7,20	6,00						
		3,00	3,00						
		16,38	9,00						
		0,50	0,50						
		105,00	105,00						
		5,00	5,00						
		11,97	11,40						
		11,97	11,40						
		1,19	1,00						
		0,96	0,80						
		1,00	1,00						
		0,10	0,10						
			13,40						
			10,00						

Тефтели мясные	50			5,79	5,21	5,62	92,46	0,04	СБ дошкoльн. №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 отварные с маслом	110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 СБ дошк 2016	
		макаронные изделия	38,50	38,50						
		вода	231,00	231,00						
		соль иодированная	0,45	0,45						
		Масло сливочное	3,00	3,00						
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 сухофруктов		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:	553			16,47	13,41	75,58	496,97	11,11		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный)	150	кисломолочный напиток	152,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	1,08	№420 СБ дошк 2016
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 повидлом	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 + 2012	
Итого:	510			18,89	18,39	74,88	561,12	1,43		
ВСЕГО:	1547			46,55	44,85	216,64	1485,79	16,88		

День 5 - ый

Наименование блюдо и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК									
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
		Батон нарезной	25	25					
		Сыр	5,1	5					
		Масло сливочное	5	5					
Итого:	370			12,08	13,57	34,06	293,66	2,15	
2 - ой ЗАВТРАК									

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:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты	40			0,56	2,03	3,61	34,96	1,86	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		46,00	37,00						
масса прогретой капусты			33,4						
морковь		5,00	4,00						
Сахар		0,70	0,70						
Масло растительное		2,00	2,00						
соль иодированная		0,20	0,20						
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						
Суфле куриное	55			7,77	8,65	1,37	110,00	0,38	№ 327,371 сб дошк 2016
цыплята-бройлеры с/м		92,34	87,40						
масса отварной мякоти птицы			38,00						
яйцо		12,00	10,00						
масло растительное		2,00	2,00						
соус			15,00						
молоко		11,25	11,25						
масло сливочное		2,00	2,00						
мука пшеничная		2,00	2,00						
вода питьевая		2,25	2,25						
соль иодированная		0,10	0,10						
Каша ячневая рассыпчатая с луком	110			3,00	6,56	19,15	147,55		№303 СБ 2017
Крупа ячневая		30	30						
соль иодированная		0,3	0,3						
Вода		72	72						
масло сливочное		5	5						
Масса каши			90						
Лук репчатый		48	40						
Масло растительное		5	5						
Масса пассированного лука			20						
Компот из урюка	150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
урюк		15,3	15,0						
масса отварных сухофруктов			24,0						
Вода		152	152,0						
сахар		5	5						
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	545			15,86	21,06	60,77	497,99	2,54	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	№419 СБ дошк 2016
молоко		158	150						
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	130/20			9,93	8,14	23,31	206,57	5,63	№308 СБ дошк 2016
говядина (котлетное мясо б/к)		35,50	34,00						
или фарш говяжий		35,70	34,00						
масло сливочное		2,40	2,40						
масса готового мясного фарша			26,00						
Картофель		165,60	124,5/120,4						
масса отварного протертого картофеля			118,00						
Лук репчатый		10,80	9,00						
Масло растительное		1,60	1,60						
масса припущенного лука			6,50						
Масло сливочное		1,60	1,60						
соль иодированная		0,50	0,50						
сухари панировочные		2,40	2,40						
масса полуфабриката			153,00						
Соус :									
Сметана		5,00	5,00						

Вареники 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		5,0	5,0						
Чай с яблоками, с сахаром	150/10/5			0,06	0,02	6,00	23,94		№393 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
сахар		5	5						
вода		150	150						
яблоки свежие		11,4	10						
Итого:	430			21,15	15,35	29,14	336,44	0,94	
ВСЕГО:	1475			45,61	43,30	149,21	1126,75	9,06	

День 7 - ой

Наименование блюдо и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
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						
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						
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						
Сыр порционно	10	10,20	10,00	2,63	2,66		34,33		№15 сб шк2017
Итого:	369			12,10	14,22	42,28	346,97	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК									
Напиток 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						
Итого:	155			0,51	0,21	15,57	66,15	36,60	
ОБЕД									
Салат из моркови	40			0,53	0,04	3,03	14,53	1,92	№42,сб дошк2016
морковь		50	40						
сахар		0,4	0,4						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне,со сметаной	150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63,сбдошк2016
Капуста свежая		15,0	12,0						
Картофель		15,96	12,0						
Морковь		7,5	6,0						
Лук репчатый		7,14	6,0						
Свекла		30,72	24,0						
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						
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		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 лука			6,00						
соль иодированная		0,20	0,20						
мука пшеничная		2,80	2,80						
масса полуфабриката			48,00						
соус сметанно- томатный:			20,00						
сметана		5,00	5,00						
мука пшеничная		1,50	1,50						

	вода		15,00	15,00							
	томатная паста		0,80	0,80							
	соль иодированная		0,16	0,16							
Пюре Картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 229 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							
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	11,00	46,05	0,68	342 сб шк 2017	
	яблоки свежие		28,50	25,00							
	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 + 2012	
Итого:		560			13,41	13,48	65,54	446,69	25,47		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток		150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк 2016	
(Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток		155	150							
	сахар		2	2							
Суп картофельный с мясными фрикадельками		150/20			5,39	4,04	10,27	107,62	7,34	№104,105 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 мясные:			20							
	говядина (котлетное мясо б/к)		24	22,8							
	фарш говяжий		24	22,8							
	яйцо куриное		1,92	1,60							
	лук репчатый		2,40	2,00							
	соль иодированная		0,16	0,16							
	вода питьевая		2,00	2,00							
	масса полуфабриката фрикаделек			26,8							
	масса готовых фрикаделек			20							
Чай с сахаром		150/5			0,053	0,015	5,020	20,080	0,030	№410,411 Дели 2016	
	чай весовой		0,4	0,4							
	Сахар		5	5							
	Вода		150	150							
Сметанник		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							
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Итого:		557			15,69	16,35	55,44	440,73	8,57		
ВСЕГО:		1641			41,71	44,26	178,83	1300,54	71,81		

День 8 - ой

Наименование блюдо и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом 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						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дели 2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	359			9,82	12,14	41,52	306,59	2,25	

2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)										дошк.2016
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Помидоры свежие		40			0,44	0,08	1,52	8,8		№71 Дели 2017
	помидоры		40,80	40,00						
Суп картофельный с клецками 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						
	масса отварной мякоти птицы			30,0						
	соус сметанный :									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 дошк 2016
	урюк		15,30	15,00						
	масса отварных сухофруктов			27,60						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		525			12,82	10,69	47,42	379,51	27,81	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое		150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	№419 Сб дошк 2016
(молоко)	молоко		158	150						
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом		110/20			8,88	9,20	18,73	179,14	0,50	№314 сб дошк 2016
	капуста свежая		83,4	66						
	говядина б/к (котлетное 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						
соус 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		0,20	0,20						
	томатного			20,00						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,24	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						

Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:	465			15,46	13,50	43,78	344,67	4,69	
ВСЕГО:	1449			38,50	36,74	142,52	1077,76	44,75	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Каша 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						
Чай с молоком, сахаром	170/6			2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		82	80						
Вода		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,27	5,06	12,26	107,57	0,04	№3,сб дошк 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	354			8,54	9,81	42,03	291,48	1,96	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в инд упаковке	125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,34	2,50	№418 Дели2016
Итого:	125			0,63	0,00	12,63	53,34	2,50	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты	40			0,56	2,03	3,61	34,96	1,86	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		46,00	37,00						
масса прогретой капусты			33,4						
морковь		5,00	4,00						
Сахар		0,70	0,70						
Масло растительное		2,00	2,00						
соль иодированная		0,20	0,20						
Рассольник ленинградский на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со 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
минтай ПБГ с/м		84,00	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
Итого:		574			22,96	17,37	77,34	574,33	8,01	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№240 СБ дошк 2016
(кефир,ряженка,катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток		152,00	150,00						
Пудинг 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						
Слойка сладкая		35			2,95	3,36	14,64	123,78		Сборник национальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Казань 1997
	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		0,10	0,10						
Чай с яблоками, с сахаром		150/10/5			0,06	0,02	6,00	23,94		№393 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
	Яблоки свежие		11,4	10						
Итого:		480			25,50	22,68	64,37	585,92	0,89	
ВСЕГО:		1533			57,63	49,86	196,36	1505,07	13,36	

День 10 - ый

Наименование блюдо и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур	
				белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	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	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 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 2016	
		25	25							
		5	5							
Итого:	359			10,56	13,05	45,20	326,83	1,84		
2 - ой ЗАВТРАК										
Напиток из шиповника	150/5			0,51	0,21	15,57	66,15	36,60	№399 сб дошк 2016	
		15,3	15							
		5	5							
		150	150							
Итого:	155			0,51	0,21	15,57	66,15	36,60		
ОБЕД										

Салат из моркови	40			0,53	0,04	3,03	14,53	1,92	№42,сб дошк2016
морковь		50	40						
сахар		0,4	0,4						
Щи со свежей капустой с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	150/5			1,11	3,70	3,94	57,00	9,59	№73,сб дошк 2016
Капуста свежая		37,5	30						
Картофель		23,94	18						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		3	3						
соль иодированная		0,5	0,5						
Бульон		120	120						
Сметана		5	5						
Азу-по-татарски с отварной 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						
Компот из свежих яблок	150			0,12	0,12	11,00	46,05	0,68	342 сб шк 2017
яблоки свежие		28,50	25,00						
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 + 2012
Итого:	530			18,16	20,01	46,24	443,33	18,07	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	№419 Сб дошк 2016
молоко		158	150						
Омлет натуральный	130			9,67	11,37	22,22	205,46	0,25	№229,сб 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						
Чай 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						
Пирожок печеный с повидлом	60			3,50	3,75	34,77	187,00	0,03	№437 сб дошк 2016
Мука пшеничная в/с		30,00	30,00						
Мука пшеничная в/с		1,50	1,50						
Масло сливочное		1,36	1,36						
Сахарный песок		1,60	1,60						
Яйцо куриное		1,92	1,60						
Соль йодированная		0,50	0,50						
Дрожжи сухие		0,24	0,24						
вода питьевая		12,00	12,00						
Повидло		20,4	20						
Масло растительное		0,20	0,20						
Яйцо куриное		1,44	1,2						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:	515			19,32	19,38	79,43	544,54	2,26	
ВСЕГО:	1559,00			48,55	52,65	186,43	1380,86	58,77	
ИТОГО за 10 дней	15315,00			466,42	466,57	1796,76	13280,57	337,99	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника	1531,50			46,64	46,66	179,68	1328,06	33,80	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., МогильныйМ.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4,2003
 - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6. Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., МогильныйМ.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина I категории упитанности;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы

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

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

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%

