



№ 4904 п 84 У.И.Р.ПТ
 А.Н. Сагдиев
 Подписан с 18.10.2021.

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 порция	Коп - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/4			5,32	5,60	35,51	214,00	0,67	ТТК № 2Д
Крупа кукурузная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль водированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		4	4						
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	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	360			10,09	12,37	58,78	387,08	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, утаты, напиток ацидофильный)	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
сахар		2	2						
Итого:	152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	
ОБЕД									
Салат из моркови с изюмом	40			0,50	0,05	8,91	38,12	1,61	№66 сб школы. 2017
морковь		45,00	36,00						
изюм		4,80	4,70						
сахар		0,20	0,20						
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
Картофель		40,05	30						
Горох замороженный		12,15	12						
лук репчатый		7,2	6						
Морковь		9,6	7,5						
соль водированная		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 сб дошк.2016
цыплята-бройлера 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 водированная		0,5	0,5						
масса гарнира			126,0						
Компот из урожая	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			20,41	11,66	80,91	518,95	9,63	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или банан, или мандарины)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
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 водированная		0,5	0,5						

Пюре Картофельное	хлеб пшеничный		9,0	9,0									
	молоко		13,00	13,0									
	сахари папировочные		5,0	5,0									
	масса полуфабриката			58,0									
	масло растительное	120		2,0	2,0	2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк 2016		
Чай с сахаром	Картофель		136,80	102,60									
	Молоко		18,96	18,00									
	Масло сливочное		4,20	4,20									
	соль иодированная	150/5	0,45	0,45	0,050	0,020	5,020	20,080	0,030	№411 Дели2016			
Кондитерские изделия	чай весовой		0,4	0,4									
	Сахар		5	5									
	Вода		150	150									
Хлеб пшеничный	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50			табл 10 стр 202, Дели +, 2012		
		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00		табл 6 стр 134, Дели + 2012		
Итого:		465			11,58	13,93	59,09	405,01	24,89				
ВСЕГО:		1512			46,43	41,70	206,79	1394,04	37,41				

Наименование блюд 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 пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			3,76	6,13	22,96	162,00	0,67	ТТК №1Д	
Какао с молоком	180/6	Крупа пшеничная	18	18						
		Молоко	70	70						
		вода	53	53						
		Сахар	2	2						
		соль иодированная	0,4	0,4						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5	Масло сливочное	3	3	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели2016
		Какао-порошок	2,00	2,00						
		Сахар	6,00	6,00						
		Молоко	110,00	110,00						
Итого:	364	Вода	80,00	80,00	2,53	5,69	12,92	115,67	0,04	№3 сб дошк2016
		Батон нарезной	25	25						
		Сыр	5,1	5						
Масло сливочное	5	5	9,96	15,01	46,75	368,45	2,14			
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,50	0,45	№420 СБ дошк 2016	
(кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		155	150							
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,50	0,45		
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью	40			0,56	2,03	3,61	34,96	1,86	№21 сб дошк 2016	
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/7	капуста свежая	46,25	37,00						
		масса пропаренной капусты		33,4						
		морковь	5,00	4,00						
		Сахар	0,70	0,70						
		Масло растительное	2,00	2,00						
Биточки "Домашние"	50	соль иодированная	0,20	0,20	1,26	4,00	6,81	73,58	6,43	№63, сб дошк 2016
		Капуста свежая	15,0	12,0						
		Картофель	15,96	12,0						
		Морковь	7,5	6,0						
		Лук репчатый	7,14	6,0						
		Свекла	30,72	24,0						
		Сахар	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	7,41	5,79	10,68	110,54	0,05	Акт проработки от 25.12.2018 №569		
Итого:	60,68	цельная - бройлеры с/м	60,68	39,4						
		или фарш куриный	41,37	39,4						
		морковь	11,85	9,4						
		Лук репчатый	14,4	12						
		Масло растительное	1	1						
		масса припущенного лука		6						
		соль иодированная	0,4	0,4						
		яйцо	0,6	0,5						
Мука пшеничная	3,75	3,75								

Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2010
Батон карбонный		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	349			8,88	11,43	46,30	324,51	1,85	
2 - ой ЗАВТРАК									№419 Сб дошк 2016
Молоко кипяченое	150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	
(молоко)		158	150						
Итого:	150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	
ОБЕД									№10 сб 2016
Салат из зеленого горошка к/с	30			0,89	1,55	1,88	25,08		
зеленый горошек к/с		48,10	28,50						
масло растительное		1,50	1,50						
Итого:	150			2,13	2,75	11,28	86,55	3,45	№91,128 сб дошк 2016
Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки									
картофель		66,6	50						
Морковь		7,5	6,00						
Лук репчатый		7,2	6,00						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль водированная		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 водированная		0,17	0,17						
масса теста			22,50						
масса готовых клецек			25,00						
Итого:	40/110			7,81	26,23	8,95	304,63	0,00	№148, сб дошк 2016
Рагу из овощей с филе грудок индейки									
филе грудок индейки		52,50	50,00						
соль водированная		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 водированная		0,50	0,50						
Масло растительное		4,00	4,00						
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						
салаз		0,33	0,33						
соль водированная		0,33	0,33						
масса рагу с мясом индейки			150,00						
Итого:	150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
Кисель									
Кисель-концентрат		17,5	17,5						
Сахар		5	5						
вода		150	150						
Итого:	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный									
		35	35						
Итого:	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23	0,00	табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной									
Итого:	535			15,11	31,19	59,30	595,19	4,28	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
(яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)									
Итого:	40/20			5,46	4,70	8,85	99,98	0,74	№275,366 СБ дошк 2016
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе 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 водированная		0,35	0,35						

соус томатный с овощами	супари панировочные		4,00	4,00															
	Масса полуфабриката			47,2															
	Масло растительное		1,00	1,00															
	масса готовых котлет			40,0															
				20,0															
				2,4	2,00														
		лук репчатый		5,0	4,00														
		морковь		0,6	0,60														
		масло растительное		20,0	20,0														
		бульон или вода		0,9	0,9														
		Масло сливочное		0,9	0,9														
		мука пшеничная		1,5	1,2														
		морковь		0,72	0,6														
		лук репчатый		1,2	1,2														
		томатная паста		0,3	0,3														
	Масло сливочное		0,2	0,2															
	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 №9Д					
	Крупа пшеничная		22,00	22,00															
	Вода питьевая		88,00	88,00															
	соль йодированная		0,30	0,30															
	Масло сливочное		2,00	2,00					0,08	0,05	5,99	24,65		№410 сб дошк 2016					
Чай с яблоками, с сахаром		150/10/5																	
	чай весовой		0,4	0,4															
	сахар		5	5															
	вода		150	150															
	яблоки свежие		11,4	10															
Кондитерское изделие		20	20,00	20,00					1,46	2,50	8,80	63,60		табл 6 стр 136, Дели + 2012					
	печенье		20	20					1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012					
Хлеб пшеничный		20	20	20															
Итого:		477							13,64	11,35	67,61	430,73	11,27						
ВСЕГО:		1511							42,20	58,04	180,79	1435,43	19,35						

День 4 - ый		Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептур
Наименование блюд и продуктов	ЗАВТРАК		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
		брутто	нетто	Ккал						
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	10,35	74,58	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 2010	
		25	25							
		5	5							
Итого:	359			10,56	13,05	49,56	358,74	1,84		
2 - ой ЗАВТРАК	150			4,35	3,75	6,30	76,00	1,08	№420 СБ дошк 2016	
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток анисофильный)	150	152,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	1,08		
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	1,08		
ОБЕД	40			0,49	0,04	4,59	32,68	1,92	№42, сб дошк 2016	
Салат из моркови с сахаром		47,5	38							
		2	2							
Рассольник домашний, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5			3,38	4,98	7,87	96,41	7,95	№95,105 сб дошк 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							
		1,20	1,00							
		0,96	0,80							
		1,00	1,00							

Тефтели мясные	соль водированная	0,10	0,10								
	масса полуфабриката фрикаделек		13,40								
	масса готовых фрикаделек	50			5,79	5,21	5,52	92,46	0,04	СБ дошк. №303, 2016	
Макаронные изделия отварные с маслом	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 водированная	0,5	0,5								
	Мука пшеничная в/с	3,4	3,4								
	масса полуфабриката		60								№219 СБ дошк 2016
	масло растительное	1,5	1,5		4,17	2,66	23,45	134,38			
Компот из изюма и яблок	макаронные изделия	38,50	38,50								
	вода	231,00	231,00								
	соль водированная	0,45	0,45								
Хлеб ржаной	Масло сливочное	3,00	3,00		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								табл 6 стр 144, Дени + 2012
сахар	5,0	5,0		2,31	0,42	13,85	69,23				
Итого:	553			16,43	13,41	77,14	515,12	11,11			
Соки в вод упаковке	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дени 2016	
	Омлет натуральный с сыром	130			9,67	11,37	22,22	250,46	0,30	№229, сб дошк 2016	
Чай с сахаром	яйно		102	85							
	молоко		51	51							
	сыр		13,26	13							
	масло сливочное		2,6	2,6							
	соль водированная		0,3	0,3							
	масса готового омлета	150/5		130	0,053	0,02	5,02	20,08	0,02	№411 Дени 2016	
Пирожок печеный с повидном	чай весовой		0,4	0,4							
	Сахар		5	5							
	Вода		150	150	2,92	3,13	28,98	155,83	0,03	№437 сб дошк 2016	
Хлеб пшеничный	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								
	Яйно куриное	1,60	1,33								
	соль водированная	0,40	0,40								
	Дрожжи сухие	0,20	0,20								
	вода питьевая	10,00	10,00								
	Повидно	16,80	16,70								
	Масло растительное	0,17	0,17								
	Яйно куриное	1,20	1,00								
Итого:	485			15,17	14,72	81,15	538,12	2,85		табл 6 стр 134, Дени + 2012	
ВСЕГО:	1547			46,51	44,92	214,14	1487,98	16,88			

День 5 - ый	Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецентур
			Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
			Ккал	С						
ЗАВТРАК	Суп молочный со звездочками	180			5,18	4,69	15,15	119,16	0,68	№100, сб дошк 2016
	суповая заправка (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						
Какао с молоком	соль водированная	150/5	0,80	0,80	3,06	2,66	5,99	88,95	1,43	№416 Дени 2016
	Какао-порошок		1,7	1,7						
	Сахар		5	5						
	Молоко		90	90						
	вода		67	67						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,04	№3, сб дошк 2016
	Батон вarezной		25	25						
	Сыр		5,1	5						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:	370			10,77	13,04	34,06	323,78	2,15		

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Сок в инд. упаковке	125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016 №243,244 сб дошк 2016
Вареники лепешки с маслом сливочным	110/5			16,74	11,58	16,84	236,50	0,49	
творог		87,89	86,1						№393 сб дошк 2016
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		
чай весовой		0,45	0,45						
сахар		5	5						
вода		150	150						
яблоки свежие		11,4	10						
Итого:	405			17,43	11,60	35,47	313,44	2,99	
ВСЕГО:	1450			46,07	45,29	151,19	1147,21	12,59	

День 7 - ой		Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов			(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
		брутто	нетто							
ЗАВТРАК		140/3			4,70	4,80	23,37	171,47		ТТК №3Д
Каша ячневая молочная с маслом сливочным			17,50	17,50						
Крупя ячневая			70	70						
Молоко			53	53						
Вода			2	2						
Сахар			0,4	0,4						
соль иодированная		3,00	3,00							
Масло сливочное				2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016	
Кофейный напиток с молоком		2,50	2,50							
Кофейный напиток		6,00	6,00							
Сахар		90,00	90,00							
Молоко		108,00	108,00							
Вода				1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016	
Бутерброд с маслом сливочным		25	25							
Батон нарезной		5	5							
Масло сливочное				2,63	2,66		34,33		№15 сб шк2017	
сыр		10,20	10,00							
Сыр порционно		369		12,10	14,23	46,64	378,88	1,17		
Итого:	2-ой ЗАВТРАК									№420 Сб дошк 2016
Кисломолочный напиток		150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	
(Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток		155	150						
	сахар		2	2						
Итого:		152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	
ОБЕД		30			0,24	0,03	0,51	3,00		№21 сб шк. 2017
Огурцы соленые порционно	огурцы соленые		54,6	30,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной		150/5			1,21	3,70	6,74	70,34	6,42	№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						
	Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе			40/20			6,19	5,36	14,58	136,77
цыплята - бройеры с/м или фарш куриный			39,10	25,40						
вода			25,40	25,40						
рис			4,00	4,00						
масса отварного рассычатого риса			3,40	3,40						
Лук репчатый			8,64	7,20						
Масло растительное			1,20	1,20						
масса приущенного лука				6,00						
соль иодированная			0,20	0,20						
мука пшеничная			2,80	2,80						
масса полуфабриката				48,00						

Молоко		110,00	110,00							
Вода		80,00	80,00							№1 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50			
Батон нарезной		25	25							
Масло сливочное		5	5							
Итого:	359			9,82	12,14	46,40	338,54	2,25		
2 - ой ЗАВТРАК										№419 Сб дошк 2016
Молоко кипяченое	150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95		
(молоко)		158	150							
Итого:	150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95		
ОБЕД										№ 35 сб дошк 2016
Икра морковная	30	31,30	25,00	0,60	0,03	6,17	27,36			
морковь		6,00	5,00							
лук репчатый		4,00	4,00							
томатная паста		1,50	1,50							
масло растительное		0,30	0,30							
саларный песок		0,30	0,30							
соль йодированная										
Суп картофельный с клецками из куриного бульона	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 йодированная		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 йодированная		0,17	0,17							
масса теста			22,50							
масса готовых клецек			25,00							
Птица, тушенная в соусе с овощами	150	73	69,0	13,34	10,37	12,90	198,00	24,36		№319,372 Сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м			30,0							2016
масса отварной мякоти птицы										
соус сметанный:		15,0	15,0							
Вода или отвар		5,0	5,0							
сметана		1,5	1,5							
мука пшеничная		0,16	0,16							
соль йодированная			20,0							
масса соуса		87,2	65,6							
Картофель		32,0	25,6							
морковь		17,6	14,4							
Лук репчатый										
масло растительное		1,2	1,20							
соль йодированная		0,6	0,6							
масса овощей с соусом			120,0							
Компот из урожая	150	15,30	15,00	0,35	0,02	13,83	56,83	0,00		№394 СБ дошк 2016
урюк			24,00							
масса отварных сухофруктов		152,00	152,00							
Вода		5,0	5,0							
сахар										
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23			табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	515			18,73	13,58	58,03	437,97	27,81		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										№418 Дели 2016
Сок в янд упаковке	125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50		№314 сб дошк 2016
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	110/20			8,88	9,20	18,73	179,14	0,50		
капуста свежая		83,4	66							
говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говжий		43,85	42							
крупя рисовая		42	42							
масса отварного риса		5,5	5,5							
лук репчатый			15,6							
масло растительное		10,71	9							
масса припущенного лука		2,75	2,75							
яйцо			9							
соль йодированная		5,40	4,50							
масса полуфабриката		0,55	0,55							
Масло растительное			127,00							
соус сметанно-томатный		0,90	0,90							
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							№410,412 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном		150/3/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,24		
	чай весовой		0,8	0,8							
	Сахар		5	5							
	лимон		5,55	5							
	Вода		150,0	150,0							табл 6 стр 134 Дели + 2012
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00		
Итого:		440			11,51	9,42	48,83	312,67	5,24		
ВСЕГО:		1464			44,64	39,23	160,84	1174,18	37,25		

День 9-ый											
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур		
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды					
		брутто	нетто				Ккал	С			
ЗАВТРАК											
Каши пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д		
		18	18								
		70	70								
		53	53								
		2	2								
		0,4	0,4								
		3	3								
Чай с молоком, сахаром	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 сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,04	№3 сб дошк 2016		
		25	25								
		5,1	5								
		5	5								
Итого:	354			11,29	12,68	53,89	378,04	1,96			
2 - ой ЗАВТРАК											
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016		
(кефир, ряженка, варык, напитки андофильный)		152,00	150,00								
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45			
ОБЕД											
Салат из свежей капусты с морковью	40			0,56	2,03	3,61	34,96	1,86	№21 сб дошк 2016		
		46,25	37,00								
		5,00	4,00								
		0,70	0,70								
		2,00	2,00								
		0,20	0,20								
Рассольник ленинградский из куриного бульона, с куриными фрикадельками, со сметаной	150/10/6			2,51	6,73	21,51	166,84	5,13	№82 сб дошк 2016		
		66,50	50,00								
		6,00	6,00								
		7,50	6,00								
		3,57	3,00								
		2,00	2,00								
		18,20	10,00								
		0,50	0,50								
		114,00	114,00								
		17,56	11,40								
		11,97	11,40								
		1,20	1,00								
		0,96	0,80								
		1,00	1,00								
		0,10	0,10								
			14,30								
			10,00								
		6,00	6,00								
Суфле рыбное	60			9,70	4,63	2,44	90,00	0,19	№284,371 сб дошк 2016		
		76,86	53,75								
			43								
		15	15								
		2,6	2,6								
		2,6	2,6								

		359			10,56	13,05	49,56	358,74	1,84	
Итого:										
2 - ой ЗАВТРАК										
Молоко кипяченое		150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	№419 Сб дошк 2016
(молоко) молоко			158	150						
Итого:		150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с		30			0,89	1,55	1,88	25,08		№10 сб 2016
зеленый горошек к/с			48,10	28,50						
масло растительное			1,50	1,50						
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	Акт проработки от 25.12.2022
Говядина (поратки 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						
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	№390 сб дошк 2016
яблоки свежие			28,50	25,00						
сахар			5,00	5,00						
вода			152,00	152,00						табл 6 стр 144,Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		
Итого:		520			18,52	21,52	55,00	493,78	16,15	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сок в инд упаковке		125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели2016
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229,сб дошк2016
яйно			96	80						
молоко			55	55						
масса омлетной смеси				135						
масло сливочное			2	2						
соль иодированная			0,3	0,3						
масса готового омлета				130						
Чай с сахаром		150/5			0,053	0,020	5,020	20,080	0,030	№411 Дели2016
чай песочной			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:		490			17,78	25,45	64,55	558,11	2,81	
ВСЕГО:		1519			51,44	64,10	176,69	1495,63	22,75	
ИТОГО за 10 дней		15130,00			475,17	494,58	1822,66	13781,81	250,12	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1513,00			47,52	49,46	182,27	1378,18	25,01	

- 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., Моисильский М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и водородности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.

1.4. Справочник рецептов биоводы 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., Москаль М.П. Москва Дети плюс 2016г.

3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории убитанности;

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 1,0% (25% отходы) моркови, свекла - рассчитаны с 1,09 (20% отходы)

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

отурцы соевые в банках без уксуса, с лимонной кислотой

сыр с массовой долей жира 15%

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