



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	витамины	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
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 иодированная		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	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, хатык, 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		ТТК
морковь		51,78	41,42						
масса припущенной моркови			38,00						
сахар		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
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 сб дошк 2016
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			20,41	11,64	76,65	501,75	8,02	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
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
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			0,050	0,020	5,020	20,080	0,030	№411 Дели2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Кондитерские изделия	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 10 стр 202, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный		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	41,69	202,53	1376,84	35,80	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным		140/3			3,76	6,13	22,96	162,00	0,67	ТТК №1Д
	Крупа полбяная		18	18						
	Молоко		70	70						
	вода		53	53						
	Сахар		2	2						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	Масло сливочное		3	3						
Какао с молоком		180/6			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						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5			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						
Итого:		364			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, клтык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток		155	150						
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,50	0,45	
ОБЕД										
Салат с картофелем и соевыми огурцами		40			0,49	3,14	3,58	44,56		№23 сб дошк 2016
	Картофель		21,92	16,00						
	морковь		10,24	8,00						
	огурцы соевые		21,84	12,00						
	лук репчатый		2,40	2,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной		150/7			1,26	4,00	6,81	73,58	6,43	№63, сб дошк 2016
	Капуста свежая		15,0	12,0						
	Картофель		15,96	12,0						
	Морковь		7,5	6,0						
	Лук репчатый		7,14	6,0						
	Свекла		30,72	24,0						
	Сахар		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						
Биточки "Домашние"		50			7,41	5,79	10,68	110,54	0,05	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - 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						
	масса полуфабриката			59						

Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	масло растительное	110/2	2	2	3,21	1,62	22,36	116,60	0,41	№180, сб дошк2016
	крупя 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						
	вода		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			16,70	15,19	81,11	521,51	7,43	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сок в инд упаковке		125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели2016
Запеканка творожная с повидлом		110/20			19,33	16,98	21,93	317,80	0,49	№ 251 сб дошк 2016
	Творог		103,2	101,2						
	крупя манная		6,6	6,6						
	Яйцо		5,28	4,4						
	Сахар		8,8	8,8						
	Сметана		4,4	4,4						
	Масло сливочное		4,4	4,4						
	Сухари панировочные		4,4	4,4						
	соль иодированная		0,55	0,55						
	повидлом		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном		150/3/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,24	№412,410 Дели - 2016
	чай весовой		0,8	0,8						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Булочка дорожная		35			2,73	4,90	18,25	126,70		№453 сб дошк2016
	Мука пшеничная		21,35	21,00						
	мука пшеничная на подъем		0,70	0,70						
	Сахар		4,20	4,20						
	Масло сливочное		4,55	4,55						
	соль иодированная		0,21	0,21						
	дрожжи сухие		0,14	0,14						
	вода		10,70	10,70						
	масса полуфабриката для крошки:			39,90						
	мука пшеничная		0,84	0,84						
	масло сливочное		0,70	0,70						
	масса крошки			1,40						
	масло растительное для смазки изделий		0,70	0,70						
Итого:		450			22,79	21,90	57,98	519,28	5,23	
ВСЕГО:		1528			53,80	55,85	192,14	1485,74	15,25	

День 3 - ий

День 3 - ий										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур	
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	Ккал		С
		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 Дели 2010	

Батон нарезной Масло сливочное		25 5	25 5						
Итого:		349			8,88	11,43	46,30	324,51	1,85
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое		150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95
(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					
Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки		150			2,13	2,75	11,28	86,55	№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	№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	0,00 табл 6 стр 144,Дели + 2012
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
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)									дошк.2016
Биточки рубленные из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами		40/20			5,46	4,70	8,85	99,98	0,74 №275,366 СБ дошк 2016
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 иодированная			0,35	0,35					
сухари панировочные			4,00	4,00					

Соус томатный с овощами	Масса полуфабриката			47,2						
	Масло растительное		1,00	1,00						
	масса готовых котлет			40,0						
				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 №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						
Чай с яблоками, с сахаром		150/10/5			0,08	0,05	5,99	24,65		№410 сб дошк 2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
	яблоки свежие		11,4	10						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,46	2,50	8,80	63,60		табл 6 стр 136, Дели +. 2012
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
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

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)				ценность		
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		18	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	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 2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			10,56	13,05	49,56	358,74	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	1,08	№420 СБ дошк 2016
(кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		152,00	150,00						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	1,08	
ОБЕД									
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	40			0,57	2,44	3,34	37,56	2,67	№34 сб дошк 2016
свекла		48,64	38,00						
масло растительное		2,40	2,40						
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
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		1,20	1,00						
Яйцо куриное		0,96	0,80						
Вода питьевая		1,00	1,00						
соль иодированная		0,10	0,10						

Молоко кипяченое (молоко)	150	158	150	4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	№419 СБ дошк 2016
Итого:	150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	
ОБЕД									
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	40			0,78	2,09	3,91	37,68		№26 дошк. 2016
Картофель		29,79	22,40						
Морковь		7,50	6,00						
Зеленый горошек к/с		10,02	6,00						
Лук репчатый		4,80	4,00						
масло растительное		2,00	2,00						
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			16,08	21,12	61,07	500,71	0,68	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
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
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						
Мука пшеничная		1,30	1,30						

Сок в инд.упаковке	125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016
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:	405			17,43	11,60	35,47	313,44	2,99	
ВСЕГО:	1450			44,49	44,11	150,38	1144,59	12,04	

День 7 - ой

День 7 - ой		Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
Наименование блюд и продуктов	(в гр)		(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С		
	брутто		нетто							
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			4,70	4,80	23,37	171,47		ТТК №3Д	
		17,50	17,50							
		70	70							
		53	53							
		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 2016	
		25	25							
		5	5							
Сыр порционно	10	10,20	10,00	2,63	2,66		34,33		№15 сб шк2017	
Итого:	369			12,10	14,23	46,64	378,88	1,17		
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							
		2	2							
Итого:	152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05		
ОБЕД										
Огурцы соленные порционно	30			0,24	0,03	0,51	3,00		№21 сб шк. 2017	
		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,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							
		0,8	0,8							
		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	
		39,10	25,40							
		25,40	25,40							
		4,00	4,00							
		3,40	3,40							
			10,00							
		8,64	7,20							
		1,20	1,20							
			6,00							
		0,20	0,20							
		2,80	2,80							
			48,00							
			20,00							
		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	№ 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						
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						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		550			12,52	13,47	72,93	475,09	23,54	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
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
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						
	Бульон		105	105						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	фрикадельки мясные:			20						
	говядина (жолтлетное 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	0,020	5,020	20,080	0,030	№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	Сборник нац. блюд и кулинарных изделий стр 165 Казань 1997
	мука пшеничная		22,5	22,5						
	мука пшеничная на подпыл		2,25	2,25						
	яйцо куриное		3,6	3						
	масло сливочное		2	2						
	молоко		7,5	7,5						
	сахарный песок		0,75	0,75						
	дрожжи		0,23	0,23						
	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						
	масло растительное		0,25	0,25						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		525			11,74	13,00	57,24	404,73	17,52	
ВСЕГО:		1596			40,71	44,45	184,81	1341,70	43,28	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол. - во	Кол. - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
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	10,87	90,78	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
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			9,82	12,14	46,40	338,54	2,25	
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									
Икра морковная	30			0,60	0,03	6,17	27,36		№ 35 сб дошк 2016
		морковь	31,30	25,00					
		лук репчатый	6,00	5,00					
		томатная паста	4,00	4,00					
		масло растительное	1,50	1,50					
		сахарный песок	0,30	0,30					
		соль йодированная	0,30	0,30					
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150			2,13	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, тушеная в соусе с овощами	150			13,34	10,37	12,90	198,00	24,36	№319,372 Сб дошк 2016
		цыплята - бройлеры с/м	73	69,0					
		масса отварной мякоти птицы		30,0					
		соус сметанный :							
		Вода или отвар	15,0	15,0					2016
		сметана	5,0	5,0					
		мука пшеничная	1,5	1,5					
		соль йодированная	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 йодированная	0,6	0,6					
		масса овощей с соусом		120,0					
Компот из урюка	150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
		урюк	15,30	15,00					
		масса отварных сухофруктов		24,00					
		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:	515			18,73	13,58	58,03	437,97	27,81	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Сок в инд упаковке	125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016
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 йодированная	0,55	0,55					
		масса полуфабриката		127,00					
		Масло растительное	0,90	0,90					
соус сметанно-томатный									
		Мука пшеничная	1,50	1,50					
		вода	15,00	15,00					
		сметана	5,00	5,00					
		томатная паста	0,80	0,80					
		соль йодированная	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	№410,412 Деян 2016
чай весовой		0,8	0,8						
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, Деян + 2012
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	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник
			(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	рецептур
			брутто	нетто						
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д	
		18	18							
		70	70							
		53	53							
		2	2							
		0,4	0,4							
		3	3							
Чай с молоком, сахаром	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,катык,напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	152,00	150,00							
Итого:		150		4,35	3,75	6,30	76,00	0,45		
ОБЕД										
Винегрет овощной	40			0,56	4,02	2,92	50,04		№46 сб дошк 2016	
		13,76	10,00							
		10,2	8,00							
		7,56	6,00							
		14,56	8,00							
		7,14	6,00							
		2,4	2,40							
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	
		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							
		3	3							
		0,16	0,16							

Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	№419 Сб дошк 2016
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 бульоне из индейки, 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						
Жаркое из отварной индейки		150			14,55	16,34	14,21	263,53		Акт проработки от 24.06.2020 ТТК №560/а
	филе грудок индейки		42	42						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	масса отварной индейки			30						
	Картофель		143,54	108						
	Лук репчатый		11,9	10						
	Морковь		6,25	5						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	Томатная паста		1,5	1,5						
	соль		0,25	0,25						
	вода питьевая		20	20						
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						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		520			18,98	22,13	54,79	500,79	10,27	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сок в инд упаковке		125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб дошк 2016
	яйцо		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 Дели 2016
	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:		490			17,78	25,45	64,55	558,11	2,81	
ВСЕГО:		1519			51,90	64,71	176,48	1502,64	16,87	
ИТОГО за 10 дней		15130,00			474,28	497,57	1816,40	13786,20	239,11	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1513,00			47,43	49,76	181,64	1378,62	23,91	

Примечания:

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

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

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

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

3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории упитанности;

сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы

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

картофель рассчитан по 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%