

**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	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во (в г )	Кол - во (в г )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур						
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С							
ЗАВТРАК																
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		140/3			5.79	6.28	26.29	185.66	0.67	ТТК №5Д						
	Крупа геркулесовая		18.00	18.00												
	Молоко		123.00	123.00												
	Сахар		2.00	2.00												
	Соль йодированная		0.40	0.40												
	Масло сливочное	3.00	3.00													
Кофейный напиток с молоком		180/6			2.85	2.41	10.35	74.58	1.17	№414 Дели 2016						
	Кофейный напиток		2.50	2.50												
	Сахар		6.00	6.00												
	Молоко		90.00	90.00												
	Вода		108.00	108.00												
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5			2.53	5.69	12.92	115.67	0.07	№3 сб дошк 2016						
	Батон нарезной		25.00	25.00												
	Сыр		5.10	5.00												
	Масло сливочное		5.00	5.00												
Итого:		364			11.17	14.38	49.56	375.91	1.91							
2 - ой ЗАВТРАК																
Кисломолочный напиток с сахаром (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		150/2			4.35	3.75	8.00	83.00	1.05	№420 Сб дошк 2016						
	кисломолочный напиток		155.00	150.00												
	сахар		2.00	2.00												
Кондитерское изделие	печенье	20	20.00	20.00	1.50	1.96	14.88	83.40		табл 6 стр 136, Дели + 2012						
Итого:		172			5.85	5.71	22.88	166.40	1.05							
ОБЕД																
Икра морковная		30			0.60	0.03	6.17	27.36		№ 35 сб дошк 2016						
	морковь		31.30	25.00												
	лук репчатый		6.00	5.00												
	томатная паста		4.00	4.00												
	масло растительное		1.50	1.50												
	сахарный песок		0.30	0.30												
	соль йодированная		0.30	0.30												
Суп картофельный с клецками на курином бульоне		150			2.58	2.86	11.27	89.36	3.45	№91сб дошк 2016						
	картофель		66.60	50.00												
	морковь		7.50	6.00												
	лук репчатый		7.20	6.00												
	масло растительное		1.50	1.50												
	соль иодированная		0.50	0.50												
	бульон		112.50	112.50												
	клецки:			15.00												
	мука пшеничная		4.60	4.60												
	масло сливочное		0.50	0.50												
	яйцо		1.60	1.32												
	вода		7.30	7.30												
	соль йодированная		0.10	0.10												
	масса теста			13.50												
	масса готовых клецек			15.00												
Плов из отварной птицы		150			12.71	7.85	26.80	229.00	4.52	№321, сб дошк						
	цыплята-бройлеры с/м		58.50	55.20												
	масса отварной птицы			24.00												
	масло сливочное		5.00	5.00												
	Лук репчатый		8.93	7.50												
	Морковь		12.50	10.00												
	Крупа рисовая		32.00	32.00												
	вода		65.00	65.00												
	соль иодированная		0.50	0.50												
	масса гарнира			126.00												
Напиток из сухофруктов		150			0.50	0.07	14.00	60	0.54	№394 Сб дошк						
	сухофрукты		12.75	12.50												

	Сахар		5.00	5.00						
	вода		152.00	152.00						
Хлеб пшеничный		30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.77	70.57	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35.00	35.00	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>545</b>			<b>20.98</b>	<b>11.47</b>	<b>86.86</b>	<b>545.52</b>	<b>8.51</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Пудинг рыбный		45/15			8.98	2.93	4.40	80.00	0.32	№286 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		51.54	37.90						
	масса отварной рыбы			30.00						
	Хлеб пшеничный		6.20	6.20						
	яйцо		4.80	4.00						
	молоко		9.00	9.00						
	масло сливочное		1.70	1.70						
	соль иодированная		0.30	0.30						
	Масло растительное		0.80	0.80						
	масса пудинга			45.00						
	Соус молочный									
	молоко		7.50	7.50						
	масло сливочное		0.80	0.80						
	Мука пшеничная		0.80	0.80						
	Вода		7.50	7.50						
	Сахар		0.15	0.15						
	соль иодированная		0.09	0.09						
	масса соуса			15.00						
Пюре Картофельное		120			2.45	3.84	16.35	109.80	14.53	№339 СБ дошк 2016
	Картофель		136.80	102.60						
	Молоко		18.96	18.00						
	Масло сливочное		4.20	4.20						
	соль иодированная		0.45	0.45						
Хлеб пшеничный		30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.77	70.57	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром		150/5			0.06	0.02	5.01	19.95	0.03	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой		0.40	0.40						
	Сахар		5.00	5.00						
	Вода		150.00	150.00						
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин )		100	100.00	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	№386 СБ дошк. 2016
<b>Итого:</b>		<b>465</b>			<b>14.18</b>	<b>7.43</b>	<b>50.33</b>	<b>327.32</b>	<b>24.88</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1546</b>			<b>52.17</b>	<b>38.99</b>	<b>209.63</b>	<b>1415.15</b>	<b>36.35</b>	

День 3 - ий										
Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	140/3								
					4.22	4.92	23.38	155.56	0.60	ТТК №7Д
	Крупа рисовая		10.00	10.00						
	Крупа пшенная		7.50	7.50						
	Молоко		75.00	75.00						
	Вода		48.00	48.00						



Омлет натуральный	130			12.08	21.52	2.29	251.03	0.25	№229, сб дошк 2016
яйцо		96.00	80.00						
молоко		55.00	55.00						
масса омлетной смеси			135.00						
масло сливочное		2.00	2.00						
соль иодированная		0.30	0.30						
масса готового омлета			130.00						
Хлеб пшеничный	25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника	150/5			0.51	0.21	5.57	26.15	36.60	№399 сб дошк
шиповник		15.30	15.00						
сахар		5.00	5.00						
вода		150.00	150.00						
Пирожок печеный с повидлом	50			2.92	3.13	28.98	155.83	0.03	№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						
Фрукты свежие	100	100.00	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00	10.00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012
(яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)									
<b>Итого:</b>	<b>460</b>			<b>18.91</b>	<b>25.56</b>	<b>70.14</b>	<b>587.76</b>	<b>46.88</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1566</b>			<b>54.86</b>	<b>64.06</b>	<b>217.02</b>	<b>1670.82</b>	<b>70.77</b>	

День 4 - ый										
Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		140/3			4.70	4.80	23.25	171.47		ТТК №10Д
	Крупа ячневая		17.50	17.50						
	Молоко		70.00	70.00						
	Вода		53.00	53.00						
	Сахар		2.00	2.00						
	соль иодированная		0.40	0.40						
	Масло сливочное		3.00	3.00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2.85	2.41	10.35	74.58	1.17	№414 Дели 2016
	Кофейный напиток		2.50	2.50						
	Сахар		6.00	6.00						
	Молоко		90.00	90.00						
	Вода		108.00	108.00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1.92	4.36	12.92	98.50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25.00	25.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
Итого:		359			9.47	11.57	46.52	344.55	1.17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток		150			4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	№420 СБ дошк
(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		152.00	150.00						
Итого:		150			4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками		40			0.44	3.10	2.07	30.68	2.58	№36 дошк. 2016
	свекла		41.00	32.00						
	яблоки свежие		8.00	7.00						
	масло растительное		2.00	2.00						
Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки		150			1.18	1.63	7.27	51.45	4.95	№86 сб дошк 2016
	крупа пшенная		9.00	9.00						
	картофель		60.00	45.00						
	морковь		7.50	6.00						
	лук репчатый		7.14	6.00						
	масло растительное		1.50	1.50						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	бульон или вода		105.00	105.00						

Индейки тушенная с овощами по- татарски		30/30			10.03	8.30	17.97	101.63	16.41	ТТК №753 от 20.08.2022
	филе индейки		42.00	42.00						
	соль иодированная		0.30	0.30						
	масса отварного филе			30.00						
	лук репчатый		26.40	22.00						
	морковь		12.50	12.00						
	Масло сливочное		2.50	2.50						
	бульон		10.00	10.00						
Пюре Картофельное		120			2.45	3.84	16.35	109.80	14.53	№339 СБ дошк 2016
	Картофель		136.80	102.60						
	Молоко		18.96	18.00						
	Масло сливочное		4.20	4.20						
	соль иодированная		0.45	0.45						
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			24.00						
	Вода		152.00	152.00						
	сахар		5.00	5.00						
Хлеб пшеничный		20	20.00	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35.00	35.00	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>575</b>			<b>18.28</b>	<b>17.46</b>	<b>81.17</b>	<b>466.62</b>	<b>38.47</b>	
Запеканка творожная с молоком сгущенным	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	110/20			20.73	16.98	29.49	353.40	0.49	№251 сб дошк 2016
	Творог		103.20	101.20						
	крупа манная		6.60	6.60						
	Яйцо		5.28	4.40						
	Сахар		8.80	8.80						
	Сметана		4.40	4.40						
	Масло сливочное		4.40	4.40						
	Сухари панировочные		4.40	4.40						
	соль иодированная		0.55	0.55						
	молоко сгущенное		20.40	20.00						
Чай с сахаром		150/5			0.053	0.015	5.02	20.08	0.02	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой		0.40	0.40						
	Сахар		5.00	5.00						
	Вода		150.00	150.00						
Сок в инд.упаковке		200	200.00	200.00	1.00	0.00	20.20	84.80	4.00	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>		<b>485</b>			<b>21.78</b>	<b>17.00</b>	<b>54.71</b>	<b>458.28</b>	<b>4.51</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1569</b>			<b>53.88</b>	<b>49.77</b>	<b>188.70</b>	<b>1345.45</b>	<b>44.60</b>	

#### День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
	<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша манная молочная с маслом сливочным		140/3			4.24	4.60	22.61	149.26	0.82	ТТК №4Д
	Крупа манная		18.00	18.00						
	Молоко		123.00	123.00						
	Сахар		2.00	2.00						
	соль иодированная		0.40	0.40						
	Масло сливочное		3.00	3.00						
Чай без сахара, с мармеладом		170/10			0.07	0.02	11.93	48.15	0.02	ТТК
	чай весовой		0.40	0.40						
	вода питьевая		170.00	170.00						
	мармелад		15.00	15.00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5			2.53	5.69	12.92	115.67	0.07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		25.00	25.00						
	Сыр		5.10	5.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
<b>Итого:</b>		<b>358</b>			<b>6.84</b>	<b>10.31</b>	<b>47.46</b>	<b>313.08</b>	<b>0.91</b>	
Кисломолочный напиток ацидофильный, <b>ряженка</b> )	<b>2 - ой ЗАВТРАК</b> кисломолочный напиток	150			4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	№420 СБ дошк 2016
			155.00	150.00						

Кондитерское изделие	сушки	20	20.00	20.00	2.18	0.26	13.76	66.20		таол 6 стр 138, Дели +, 2012
Итого:		170			6.53	4.01	20.06	142.20	0.45	
Салат из моркови с сахаром	ОБЕД	40			0.50	0.04	4.65	20.92	1.92	№42, Сб дошк
	морковь		48.00	38.40						
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	сахар	150/10	2.00	2.00	5.29	4.33	10.00	108.56	3.55	№87 СБ дошк. 2016
	картофель		40.05	30.00						
	горох колотый		12.15	12.00						
	лук репчатый		7.20	6.00						
	морковь		9.60	7.50						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	масло растительное		3.00	3.00						
	вода питьевая		105.00	105.00						
	говядина (котлетное мясо б/к)		11.97	11.40						
	или фарш говяжий		11.97	11.40						
	лук репчатый		1.19	1.00						
	яйцо куриное		0.96	0.80						
	вода питьевая		1.00	1.00						
	соль йодированная		0.10	0.10						
	масса полуфабриката фрикаделек			14.30						
	масса полуфабриката фрикаделек			10.00						
Тeftели мясные		50			5.79	5.21	5.62	92.46	0.04	СБ дошкольн. №303, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		33.30	31.70						
	или фарш говяжий		33.30	31.70						
	лук репчатый		12.00	10.00						
	масло растительное		1.50	1.50						
	хлеб пшеничный		6.70	6.70						
	вода питьевая		10.00	10.00						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	мука пшеничная в/с		3.40	3.40						
	масса полуфабриката			60.00						
	масло растительное		1.50	1.50						
Рагу из овощей		120			2.02	12.56	9.83	162.29	14.30	2016
	картофель		53.20	40.00						
	морковь		24.00	19.20						
	масса запеченной моркови			18.00						
	Лук репчатый		20.40	16.80						
	масса припущенного лука			13.20						
	капуста свежая		32.75	26.20						
	масса припущенной капусты			24.00						
	соль йодированная		0.60	0.60						
	Масло растительное		4.00	4.00						
	соус:									
	вода		35.00	35.00						
	Масло сливочное		1.58	1.58						
	Мука пшеничная		1.58	1.58						
	Морковь		2.63	2.10						
	Лук репчатый		1.26	1.05						
	томатная паста		2.10	2.10						
	Масло сливочное		0.53	0.53						
	сахар		0.35	0.35						
	соль йодированная		0.35	0.35						
	масса соуса			35.00						
	масса рагу			120.00						
Компот из свежих фруктов		150			0.17	0.09	7.44	32.89	6.16	ТТК
	яблоки свежие		22.80	20.00						
	апельсин		7.50	5.00						
	лимон		5.55	5.00						
	Вода		152.00	152.00						
	сахар		5.00	5.00						
Хлеб пшеничный		25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	табл 6 стр 134, Дели +. 2012
Хлеб ржаной		40	40.00	40.00	2.64	0.48	15.84	79.20		табл 6 стр 144, Дели +, 2012

<b>Итого:</b>		<b>585</b>			<b>18.31</b>	<b>22.91</b>	<b>65.67</b>	<b>555.06</b>	<b>25.97</b>	
Рыба, тушеная с овощами	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	40/20			3.20	10.59	21.70	196.18		№229 школьн. 2017
	минтай ПБГ		69.10	51.00						
	вода питьевая		8.00	8.00						
	морковь		10.00	8.00						
	томатная паста		1.60	1.60						
	лук репчатый		4.80	4.00						
	масло растительное		2.00	2.00						
	соль		0.16	0.16						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		110/2			2.65	1.77	25.86	134.03		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		39.60	39.60						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	Вода питьевая		240.00	240.00						
	Масло сливочное		2.00	2.00						
Хлеб пшеничный		25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0.10	0.02	5.18	21.78	2.24	№412 Дели 2016
	чай весовой		0.40	0.40						
	Сахар		5.00	5.00						
	лимон		5.55	5.00						
	Вода		150.00	150.00						
Булочка сладкая		35			2.95	3.36	14.64	123.90		Сборник национальных блюд и кулинарных изданий Стр. 150 СБ
	мука пшеничная		21.70	21.70						
	мука пшеничная		0.70	0.70						
	дрожжи сухие		0.28	0.28						
	соль иодированная		0.28	0.28						
	сахар		0.70	0.70						
	масло сливочное		1.75	1.75						
	яйцо		2.10	1.75						
	молоко		8.75	8.75						
	масса теста			35.00						
	сахар		3.50	3.50						
	масло сливочное		1.75	1.75						
	масса пф			40.25						
	яйцо куриное		0.60	0.50						
	масло растительное		0.10	0.10						
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин )		100	100.00	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	№386 СБ дошк. 2016
<b>Итого:</b>		<b>492</b>			<b>11.21</b>	<b>16.34</b>	<b>89.48</b>	<b>581.64</b>	<b>12.24</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1605</b>			<b>42.89</b>	<b>53.57</b>	<b>222.66</b>	<b>1591.98</b>	<b>39.57</b>	

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



(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		155.00	150.00						
<b>Итого:</b>		<b>150</b>			<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.30</b>	<b>76.00</b>	<b>0.45</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из кукурузы к/с		30			0.86	1.85	2.41	29.79	2.79	№10, сб дошк 2016
	кукуруза к/с		46.60	27.90						
	сахар		0.60	0.60						
	Масло растительное		1.80	1.80						
Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне,со сметаной		150/5			1.81	3.70	6.74	70.31	6.43	№63, сб дошк 2016
	Капуста свежая		15.00	12.00						
	Картофель		15.96	12.00						
	Морковь		9.38	7.50						
	Лук репчатый		7.14	6.00						
	Свекла		30.72	24.00						
	Масло растительное		3.00	3.00						
	Сахар		0.15	0.15						
	Томатная паста		1.50	1.50						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	Бульон		120.00	120.00						
	Сметана		5.00	5.00						
Азу-по-татарски с отварной говядиной		150			14.09	15.73	14.42	256.52	5.88	Акт проработки от 25.12.2022
	Говядина (лопатка б/к)		48	48						
	соль иодированная		0.3	0.3						
	масса отварной говядины			30						
	Картофель		133	100						
	томатная паста		4	4						
	Лук репчатый		18	15						
	Огурцы соленые		36.4	20						
	Бульон мясной		30	30						
	Масло растительное		8	8						
	Масса овощей			120						
Напиток из сухофруктов		150			0.50	0.07	14.00	60	0.54	№394 Сб дошк
	сухофрукты		12.75	12.50						
	Сахар		5.00	5.00						
	вода		152.00	152.00						табл 6 стр 144,
Хлеб ржаной		35	35.00	35.00	2.31	0.42	13.85	69.23		
<b>Итого:</b>		<b>520</b>			<b>19.57</b>	<b>21.77</b>	<b>51.41</b>	<b>485.85</b>	<b>15.64</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Омлет натуральный		130			12.08	21.52	2.29	251.03	0.25	№229, сб дошк
	яйцо		96.00	80.00						
	молоко		55.00	55.00						
	масса омлетной смеси			135.00						
	масло сливочное		2.00	2.00						
	соль иодированная		0.30	0.30						
	масса готового омлета			130.00						
Хлеб пшеничный		25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром, с яблоками		150/5/10			0.09	0.06	5.99	24.70	1.02	№412 Дели 2016
	чай весовой		0.40	0.40						
	Сахар		5.00	5.00						
	яблоки свежие		11.40	10.00						
	Вода		150.00	150.00						
Булочка дорожная		35			2.73	4.90	18.25	126.70		№453 сб дошк 2016
	Мука пшеничная		21.35	21.00						
	мука пшеничная на подпыл		0.70	0.70						
	Сахар		4.20	4.20						
	Масло сливочное		4.55	4.55						
	соль иодированная		0.21	0.21						
	дрожжи сухие		0.14	0.14						
	вода		10.70	10.70						
	масса полуфабриката			39.90						
	для крошки:									
	мука пшеничная		0.84	0.84						
	масло сливочное		0.70	0.70						
	масса крошки			1.40						

Сок в инд.упаковке	125	125.00	125.00	0.63	0.00	12.63	53.00	2.50	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>	<b>480</b>			<b>17.43</b>	<b>26.68</b>	<b>51.45</b>	<b>514.18</b>	<b>3.77</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1509</b>			<b>52.62</b>	<b>65.14</b>	<b>157.13</b>	<b>1430.39</b>	<b>22.39</b>	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во (в г )	Кол - во (в г )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		140/3			4.70	4.80	23.25	171.47		ТТК №10Д
	Крупа ячневая		17.50	17.50						
	Молоко		70.00	70.00						
	Вода		53.00	53.00						
	Сахар		2.00	2.00						
	соль иодированная		0.40	0.40						
	Масло сливочное		3.00	3.00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2.85	2.41	10.35	74.58	1.17	№414 Дели 2016
	Кофейный напиток		2.50	2.50						
	Сахар		6.00	6.00						
	Молоко		90.00	90.00						
	Вода		108.00	108.00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5			2.53	5.69	12.92	115.67	0.07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		25.00	25.00						
	Сыр		5.10	5.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
Итого:		364			5.38	8.10	23.27	190.25	1.24	
2 - ой ЗАВТРАК										
Молоко кипяченое		150			4.58	4.08	7.58	85.00	2.05	№419 Сб дошк 2016
(молоко)	молоко		158.00	150.00						
Кондитерское изделие	печенье (или крекер)	20	20.00	20.00	1.50	1.96	14.88	83.40		табл 6 стр 136, Дели № 2012
Итого:		170			6.08	6.04	22.46	168.40	2.05	
ОБЕД										
Салат из квашенной капусты		30			0.51	1.50	2.54	25.71	5.95	№47 Дели 2017
	капуста квашенная		34.30	24.00						
	лук репчатый		3.60	3.00						
	масло растительное		1.50	1.50						
	сахар		1.50	1.50						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне		150			1.54	3.33	6.97	69.45	0.30	№94 сб дошк2016
	Мука пшеничная		10.5	10.5						
	мука пшеничная на подпыл		0.72	0.72						
	Яйцо		3.6	3						
	вода		2.1	2.1						
	соль иодированная		0.3	0.3						
	Масса подсушенной лапши			12						
	Морковь		7.50	6.0						
	Лук репчатый		7.14	6.0						
	Масло растительное		3	3						
	Бульон		143	143.00						
	соль иодированная		0.6	0.6						
Птица, тушеная в соусе с овощами		150			13.34	10.37	12.90	198.00	24.36	№319,372 Сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		73	69.0						
	масса отварной мякоти			30.0						
	соус сметанный :									№372 Сб дошк
	Вода или отвар		15.0	15.0						
	сметана		5.0	5.0						
	мука пшеничная		1.5	1.5						
	соль иодированная		0.16	0.16						
	масса соуса			20.0						
	Картофель		87.2	65.6						
	морковь		32.0	25.6						
	Лук репчатый		17.6	14.4						
	масло растительные		1.2	1.20						
	соль иодированная		0.6	0.6						
	масса овощей с соусом			120.0						
Компот из свежих яблок		150			0.12	0.12	20.91	85.95	0.68	№342 сб шк 2017
	яблоки свежие		28.50	24.00						
	сахар		5.00	5.00						
	вода		153.00	153.00						

Хлеб ржаной		35	35.00	35.00	2.31	0.42	13.85	69.23	табл 6 стр 144,
<b>Итого:</b>		<b>515</b>			<b>17.82</b>	<b>15.74</b>	<b>57.17</b>	<b>448.34</b>	<b>31.29</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Плов с сухофруктами		130			3.59	8.83	37.44	245.70	0.73
	крупя рисовая		34.00	34.00					
	вода питьевая		71.50	71.50					
	соль йодированная		0.50	0.50					
	масло сливочное		13.00	13.00					
	морковь		32.50	26.00					
	изюм		19.90	19.50					
Хлеб пшеничный		20	20.00	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00
Напиток из шиповника		150/5			0.51	0.21	5.57	26.15	75.00
	шиповник		15.30	15.00					
	сахар		5.00	5.00					
	вода		150.00	150.00					
Фрукты свежие		100	100.00	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)									
<b>Итого:</b>		<b>405</b>			<b>6.02</b>	<b>9.60</b>	<b>62.65</b>	<b>365.85</b>	<b>85.73</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1454</b>			<b>35.30</b>	<b>39.47</b>	<b>165.55</b>	<b>1172.84</b>	<b>120.31</b>

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во (в г )	Кол - во (в г )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		140/3			5.79	6.28	26.29	185.66	0.67	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		18.00	18.00						
	Молоко		123.00	123.00						
	Сахар		2.00	2.00						
	Соль йодированная		0.40	0.40						
	Масло сливочное		3.00	3.00						
Какао с молоком		180/6			3.67	3.19	10.87	90.78	1.43	№416 Дели 2016
	Какао-порошок		2.00	2.00						
	Сахар		6.00	6.00						
	Молоко		110.00	110.00						
	Вода		80.00	80.00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1.92	4.36	12.92	98.50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25.00	25.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
Итого:		359			11.38	13.82	50.08	374.94	2.10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток с (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		150/2			4.35	3.75	8.00	83.00	1.05	№420 Сб дошк
	кисломолочный напиток		155.00	150.00						
	сахар		2.00	2.00						
Итого:		152			4.35	3.75	8.00	83.00	1.05	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		40			0.50	0.04	4.65	20.92	1.92	№42, Сб дошк
	морковь		48.00	38.40						
	сахар		2.00	2.00						
Щи со свежей капустой с картофелем,с мясными фрикадельками, со сметаной		150/10/5			3.18	4.89	5.00	81.56	9.54	№73, сб дошк 2016
	капуста свежая		37.50	30.00						
	картофель		23.94	18.00						
	морковь		7.50	6.00						
	лук репчатый		7.14	6.00						
	масло растительное		3.00	3.00						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	вода питьевая		120.00	120.00						
	говядина (котлетное мясо)		11.97	11.40						
	или фарш говяжий		11.97	11.40						
	лук репчатый		1.19	1.00						
	яйцо		0.96	0.80						
	вода для фарша		1.00	1.00						
	соль иодированная		0.10	0.10						
	масса полуфабриката			14.30						
	масса готовых фрикаделек			10.00						
	сметана		5.00	5.00						
Тефтели мясные в томатном соусе		45/15			5.39	5.32	6.26	94.39	0.40	СБ дошкольн. №303, 366, 2016

	говядина (котлетное мясо б/к)		29.93	28.50						
	или фарш говяжий		29.93	28.50						
	лук репчатый		18.00	15.00						
	масло растительное		1.50	1.50						
	масса пассерованного лука			7.50						
	хлеб пшеничный		6.00	6.00						
	вода питьевая		9.00	9.00						
	соль йодированная		0.45	0.45						
	мука пшеничная в/с		3.00	3.00						
	масса полуфабриката			54.00						
	масло растительное		1.50	1.50						
	масса готовых тефтелей			45.00						
	соус томатный:									
	вода питьевая		15.00	15.00						
	масло сливочное		0.68	0.68						
	мука пшеничная в/с		0.68	0.68						
	морковь		1.13	0.90						
	лук репчатый		0.54	0.45						
	томатная паста		0.95	0.95						
	масло растительное		0.20	0.20						
	соль йодированная		0.15	0.15						
	сахар		0.15	0.15						
	масса готового соуса			15.00						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		110/2			6.45	3.13	29.16	170.14	0.00	№179 сб дошк 2016
Компот из урюка	гречневая крупа		52.40	52.40						
	вода питьевая		78.10	78.10						
	соль йодированная		0.30	0.30						
	масло сливочное		2.00	2.00						
	урюк	150	15.30	15.00	0.35	0.02	13.83	56.83	0.00	№2594 сб дошк 2016
	масса отварных сухофруктов			24.00						
	вода питьевая		152.00	152.00						
Хлеб ржаной	сахар		5.00	5.00						
		35	35.00	35.00	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		562			18.18	13.82	72.74	493.07	11.86	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Пудинг творожный с повидлом		110/20			16.73	11.84	39.76	330.50	0.21	№249 СБдошк 2016
Чай с сахаром	Творог		94.82	93.50						
	Манная крупа		8.80	8.80						
	Яйцо		5.28	4.40						
	Сахарный песок		8.80	8.80						
	Соль йодированная		0.40	0.40						
	Масло сливочное		4.40	4.40						
	Сухари панировочные		4.40	4.40						
	Сметана		4.40	4.40						
	повидло		20.40	20.00						
		150/5			0.05	0.02	5.02	20.08	0.02	№410, 411 Дели
Сок в инд.упаковке	чай весовой		0.40	0.40						
	Сахар		5.00	5.00						
	Вода		150.00	150.00						
Сок в инд.упаковке		200	200.00	200.00	1.00	0.00	20.20	84.80	4.00	№418 Дели 2016
Итого:		485			17.78	11.86	64.98	435.38	4.23	
ВСЕГО:		1558			51.69	43.25	195.80	1386.39	19.24	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во (в г )	Кол - во (в г )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК		140/3								
Каша манная молочная с маслом сливочным					4.24	4.60	22.61	149.26	0.82	ТТК №4Д
Крупа манная			18.00	18.00						
Молоко			123.00	123.00						
Сахар			2.00	2.00						
соль иодированная			0.40	0.40						
Масло сливочное		3.00	3.00							

Чай с молоком, сахаром	чай весовой	180/6	0.45	0.45	3.03	2.40	10.48	75.76	1.38	№413 сб дошк
	Сахар		6.00	6.00						
	Молоко		92.00	90.00						
	Вода		90.00	90.00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1.92	4.36	12.92	98.50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25.00	25.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
<b>Итого:</b>		<b>359</b>			<b>9.19</b>	<b>11.35</b>	<b>46.01</b>	<b>323.52</b>	<b>2.20</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, <b>ряженка</b> )		150			4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	№420 Сб дошк 2016
	кисломолочный напиток		155.00	150.00						
<b>Итого:</b>		<b>150</b>			<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.30</b>	<b>76.00</b>	<b>0.45</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Винегрет овощной		40			0.56	4.02	2.92	50.04		№46 сб дошк 2016
	картофель		13.76	10.00						
	свекла		10.20	8.00						
	морковь		7.56	6.00						
	капуста квашенная		11.50	8.00						
	лук репчатый		7.16	6.00						
	масло растительное		2.40	2.40						
Суп крестьянский с пшенной крупой, с мясом индейки		150/10			3.43	5.06	3.69	75.15	6.24	№86 сб дошк 2016
	филе индейки (филе грудок или бедра)		14.00	14.00						
	масса отварной индейки			10.00						
	капуста свежая		22.50	18.00						
	картофель		19.95	15.00						
	крупка пшенная		3.00	3.00						
	морковь		7.50	6.00						
	лук репчатый		7.14	6.00						
	масло растительное		3.00	3.00						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	бульон или вода		120.00	120.00						
Котлеты рубленые из индейки с маслом сливочным		50/2			8.37	11.13	8.25	167.20	0.09	СБ дошкольн. №322, 2016
	филе индейки (филе грудок или бедра)		37.00	37.00						
	Хлеб пшеничный		10.00	10.00						
	Вода		13.00	13.00						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	сухари панировочные		3.50	3.50						
	масса полуфабриката			62.50						
	масло растительное		1.50	1.50						
	масло сливочное		2.00	2.00						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/2			4.06	4.76	19.42	136.73	0.00	№205 сб шк 2017
	макаронные изделия		38.50	38.50						
	Вода питьевая		231.00	231.00						
	Соль йодированная		0.45	0.45						
Кисель	Масло сливочное		2.00	2.00						ТТК
		150			0.45	0.08	13.5	63	0.83	
	Кисель-концентрат		17.50	17.50						
	Сахар		5.00	5.00						
Хлеб ржаной	вода		150.00	150.00						табл 6 стр 144,
		35	35.00	35.00	2.31	0.42	13.85	69.23		
<b>Итого:</b>		<b>549</b>			<b>19.17</b>	<b>25.47</b>	<b>61.62</b>	<b>561.05</b>	<b>7.16</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Котлеты рыбные		50			6.41	3.41	5.58	72.63	0.33	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		45.22	33.00						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	хлеб пшеничный		9.00	9.00						
	молоко		13.00	13.00						
	сухари панировочные		5.00	5.00						
	масса полуфабриката			58.00						
	масло растительное		2.00	2.00						

Пюре картофельное	Картофель	120	136.80	102.60	2.45	3.84	16.35	109.80	14.53	№339 СБ дошк 2016
	Молоко		18.96	18.00						
	Масло сливочное		4.20	4.20						
	соль иодированная		0.45	0.45						
Хлеб пшеничный		20	20.00	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0.10	0.02	5.18	21.78	2.24	№412 Дели 2016
	чай весовой		0.40	0.40						
	сахар		5.00	5.00						
	лимон		5.55	5.00						
Ватрушка с повидлом	вода		150.00	150.00						ТТК
		50			2.97	1.98	21.2	121.33	0	
	мука пшеничная в/с		25.30	25.30						
	дрожжи сухие		0.20	0.20						
	соль йодированная		0.40	0.40						
	сахарный песок		1.30	1.30						
	масло сливочное		1.13	1.13						
	яйцо куриное		1.56	1.30						
	вода питьевая		10.00	10.00						
	мука пшеничная в/с		1.20	1.20						
	повидло		20.20	20.00						
	яйцо куриное		1.20	1.00						
	масло растительное		0.20	0.20						
Фрукты свежие		100	100.00	100.00	0.90	0.20	8.10	43.00	60.00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
(яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)										
<b>Итого:</b>		<b>500</b>			<b>14.36</b>	<b>9.61</b>	<b>66.25</b>	<b>415.54</b>	<b>77.10</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1,558</b>			<b>47.07</b>	<b>50.18</b>	<b>180.19</b>	<b>1376.11</b>	<b>86.91</b>	

День 10 - ый

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

Капуста тушеная с мясом	бульон или вода		105.00	105.00						ТТК №647 от 24.08.2022	
	цыплята-бройлеры потр. с/м		17.56	11.40							
	или фарш куриный		11.97	11.40							
	лук репчатый		1.19	1.00							
	яйцо		0.96	0.80							
	вода для фарша		1.00	1.00							
	соль иодированная		0.10	0.10							
	масса полуфабриката			14.30							
	масса готовых фрикаделек			10.00							
			150			7.18	9.00	13.39	169.20		20.50
	капуста свежая		138.00	110.00						ТТК	
	вода питьевая		24.00	24.00							
	масса тушеной капусты			100.00							
	лук репчатый		10.80	9.00							
	масло растительное		1.00	1.00							
	масса пассерованного лука			4.50							
	говядина (котлетное мясо б/к)		39.50	37.50							
	или фарш говяжий		39.50	37.50							
	масса готового фарша			30.00							
	мука пшеничная в/с		3.00	3.00							
	масса соуса:			15.00							
	вода питьевая		15.00	15.00							
	масло сливочное		0.70	0.70							
	мука пшеничная в/с		0.70	0.70							
	морковь		1.25	1.00							
	лук репчатый		0.36	0.30							
	томатная паста		0.90	0.90							
	масло растительное		0.20	0.20							
	соль иодированная		0.15	0.15							
	сахар		0.15	0.15							
Компот из свежих фруктов	150			0.17	0.09	7.44	32.89	6.16			
	яблоки свежие		22.80	20.00						табл 6 стр 144,	
	апельсин		7.50	5.00							
	лимон		5.55	5.00							
	Вода		152.00	152.00							
	сахар		5.00	5.00							
Хлеб ржаной	35	35.00	35.00	2.31	0.42	13.85	69.23				
Итого:		525			13.15	13.95	44.62	368.05	31.82		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Омлет натуральный с сыром	130			9.67	11.37	22.22	250.46	0.30	№229, сб дошк 2016		
	яйцо		102	85						табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
	молоко		51	51							
	сыр		13.26	13							
	масло сливочное		2.6	2.6							
	соль иодированная		0.3	0.3							
	масса готового омлета			130							
Хлеб пшеничный	20	20.00	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00			
Напиток из шиповника	150/5			0.50	0.21	5.57	26.15	75.00	№399 сб дошк		
	шиповник		15.30	15.00						№418 Дели 2016	
	сахар		5.00	5.00							
	вода		150.00	150.00							
Сок в инд.упаковке	125	125.00	125.00	0.63	0.00	12.63	53.00	2.50			
Итого:		430			12.32	11.74	50.26	376.61	77.80		
ВСЕГО:		1499			39.93	40.34	178.30	1267.92	111.77		
ИТОГО за 10 дней		15365			485.55	494.43	1906.85	14096.02	571.42		
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1537			48.55	49.44	190.69	1409.60	57.14		

Примечание:

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

рыба мороженная 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%























Примерное 10-дневное меню  
для организации питания детей в дошкольных учреждениях  
с 12 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин
			(в г ) брутто	(в г ) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/3			7.44	8.07	33.80	238.71	0.86
	Крупа геркулесовая		22.50	22.50					
	Молоко		158.00	158.00					
	Сахар		2.50	2.50					
	соль иодированная		0.50	0.50					
Кофейный напиток с молоком	Масло сливочное	180/6	3.00	3.00	2.85	2.41	10.35	74.58	1.17
	Кофейный напиток		2.50	2.50					
	Сахар		6.00	6.00					
	Молоко		90.00	90.00					
	Вода		108.00	108.00					
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3.61	5.83	15.49	128.77	0.07
	Батон нарезной		30.00	30.00					
	Сыр		5.10	5.00					
	Масло сливочное		5.00	5.00					
Итого:		409			13.90	16.31	59.64	442.06	2.10
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток с сахаром (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180/3			5.22	4.50	10.19	102.00	1.26
	кисломолочный напиток		185.00	180.00					
	сахар		3.00	3.00					
Кондитерское изделие	печенье	20	20.00	20.00	1.50	1.96	14.88	83.40	
Итого:		200			6.72	6.46	25.07	185.40	1.26
ОБЕД									
Икра кабачковая		50			0.45	2.35	2.97	34.80	
	икра кабачковая		51.00	50.00					
Суп картофельный с клецками на курином бульоне		180			3.10	3.44	13.53	107.24	4.14
	картофель		79.80	60.00					
	Морковь		9.00	7.20					
	Лук репчатый		8.60	7.20					
	Масло растительное		1.80	1.80					
	соль иодированная		0.60	0.60					
	бульон		135.00	135.00					
	клецки:			18.00					
	мука пшеничная		5.50	5.50					
	Масло сливочное		0.60	0.60					
	яйцо		1.92	1.60					
	вода		8.80	8.80					
	соль йодированная		0.16	0.16					
	масса теста			16.20					
	масса готовых клецек			18.00					
Плов из отварной птицы		200			11.19	10.93	31.80	282.55	0.18
	цыплята-бройлеры с/м		78.00	73.60					
	масса отварной птицы			32.00					
	масло сливочное		8.00	8.00					
	Лук репчатый		11.90	10.00					
	Морковь		16.25	13.00					
	Крупа рисовая		55.00	55.00					
	вода		86.00	86.00					
	соль иодированная		0.80	0.80					
	масса гарнира			168.00					
Напиток из сухофруктов		180			0.60	0.08	16.81	72	0.65
	сухофрукты		15.30	15.00					
	Сахар		6.00	6.00					
	вода		183.00	183.00					
Хлеб пшеничный		35	35.00	35.00	2.66	0.28	17.22	82.25	0.00
Хлеб ржаной		45	45.00	45.00	2.97	0.54	17.84	89.19	
Итого:		690			20.97	17.63	100.17	667.55	4.97
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг рыбный		60/20			11.97	3.91	5.87	106.67	0.46
	рыба (минтай с/м БГ)		68.34	50.25					
	масса отварной рыбы			39.75					
	Хлеб пшеничный		8.25	8.25					
	яйцо		6.30	5.25					
	молоко		12.00	12.00					
	масло сливочное		2.25	2.25					
	соль иодированная		0.40	0.40					
	Масло растительное		1.00	1.00					
	масса пудинга			60.00					
	Соус молочный								

Пюре Картофельное	молоко		10.00	10.00					
	масло сливочное		1.10	1.10					
	Мука пшеничная		1.10	1.10					
	Вода		10.00	10.00					
	Сахар		0.20	0.20					
	соль иодированная		0.13	0.13					
	масса соуса			20.00					
		140			2.86	4.48	19.08	128.10	16.96
	Картофель		159.60	119.70					
	Молоко		22.12	21.00					
	Масло сливочное		5.00	5.00					
	соль иодированная		0.52	0.52					
Хлеб пшеничный		35	35.00	35.00	2.66	0.28	17.22	82.25	0.00
Чай с сахаром		180/6			0.06	0.02	6.01	23.94	0.03
	чай весовой		0.45	0.45					
	сахар		6.00	6.00					
	Вода		180.00	180.00					
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин )		100	100.00	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00
Итого:		541			17.95	9.09	57.98	387.96	27.45
ВСЕГО:		1840			59.54	49.49	242.87	1682.96	35.78

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин					
			(в г ) брутто	(в г ) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С					
ЗАВТРАК														
Каша полбяная молочная с маслом сливочным		180/3			4.81	7.85	29.38	207.32	0.86					
	Крупа полбяная		22.50	22.50										
	Молоко		90.00	90.00										
	вода		68.00	68.00										
	Сахар		2.50	2.50										
	соль иодированная		0.50	0.50										
Какао с молоком	Масло сливочное	3.00	3.00	3.67	3.19	10.87	90.78	1.43						
	Какао-порошок	2.00	2.00											
	Сахар	6.00	6.00											
	Молоко	110.00	110.00											
	Вода	80.00	80.00											
	Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной	30.00						30.00	2.29	4.50	15.49	111.68	
Масло сливочное		5.00	5.00											
Итого:		404			10.77	15.54	55.74	409.78	2.29					
2 - ой ЗАВТРАК														
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5.22	4.50	7.56	92.00	0.45					
	кисломолочный напиток		185.00	180.00										
Итого:		180			5.22	4.50	7.56	92.00	0.45					
ОБЕД														
Салат из моркови с сахаром		60			0.75	0.06	6.97	31.38	2.88					
	морковь	72.00	57.60											
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	сахар	3.00	3.00	1.48	4.59	8.12	85.97	7.71						
	Капуста свежая	20.00	16.00											
	Картофель	21.28	16.00											
	Морковь	12.50	10.00											
	Лук репчатый	9.52	8.00											
	Свекла	41.00	32.00											
	Сахар	0.20	0.20											
	Томат-паста	2.00	2.00											
	Масло растительное	4.00	4.00											
	соль иодированная	0.70	0.70											
	Бульон	140.00	140.00											
	Сметана	7.00	7.00											
	Гуляш из отварной говядины		40/40							11.64	13.43	2.31	176.80	0.74
		говядина лопатка б/к	64.00						64.00					
соль йодированная		0.40	0.40											
масса отварной говядины			40.00											
морковь		17.50	14.00											
лук репчатый		8.50	7.10											
вода питьевая		30.00	30.00											
томатная паста		1.20	1.20											
мука пшеничная в/с		2.00	2.00											
масло растительное		2.70	2.70											
соль йодированная		0.20	0.20											
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным			130/3		7.62	4.16	34.47	205.27	0.00					
	гречневая крупа	61.90	61.90											
	вода питьевая	92.30	92.30											
	соль йодированная	0.40	0.40											
	масло сливочное	3.00	3.00											
Компот из свежих яблок		180		0.14	0.14	25.09	103.14	0.81						
	яблоки свежие	34.00	30.00											
	сахар		6.00	6.00										

	вода		183.00	183.00					
Хлеб пшеничный		35	35.00	35.00	2.66	0.28	17.22	82.25	0.00
Хлеб ржаной		45	45.00	45.00	2.97	0.54	17.84	89.19	
<b>Итого:</b>		<b>720</b>			<b>27.27</b>	<b>23.20</b>	<b>112.01</b>	<b>773.99</b>	<b>12.14</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Сырники из творога с повидлом		120/30			22.66	17.45	34.00	379.80	0.46
	творог		122.40	120.00					
	мука пшеничная в/с		14.40	14.40					
	яйцо		6.00	5.00					
	масса полуфабриката			137.00					
	масло растительное		2.50	2.50					
	масса готовых сырников			120.00					
	повидло		30.60	30.00					
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0.13	0.03	6.23	26.48	2.83
	чай весовой		0.45	0.45					
	Сахар		6.00	6.00					
	лимон		8.00	7.00					
	Вода		180.00	180.00					
Сок в инд.упаковке		125	125.00	125.00	0.63	0.00	12.63	53.00	2.50
<b>Итого:</b>		<b>468</b>			<b>23.42</b>	<b>17.48</b>	<b>52.85</b>	<b>459.28</b>	<b>5.79</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1772</b>			<b>66.67</b>	<b>60.72</b>	<b>228.16</b>	<b>1735.05</b>	<b>20.67</b>

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во (в г )	Кол - во (в г )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин							
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С							
ЗАВТРАК																
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		180/3			5.34	8.40	29.46	215.85	0.86							
	Крупа рисовая		13.50	13.50												
	Крупа пшенная		10.00	10.00												
	Молоко		90.00	90.00												
	Вода		68.00	68.00												
	Сахар		2.50	2.50												
	соль иодированная		0.50	0.50												
Чай с молоком, сахаром	Масло сливочное	180/6	3.00	3.00	3.03	2.40	10.48	75.76	1.38							
	чай весовой		0.45	0.45												
	Сахар		6.00	6.00												
	Молоко		92.00	90.00												
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Вода	30/5/5	90.00	90.00	3.61	5.83	15.49	128.77	0.07							
	Батон нарезной		30.00	30.00												
	Сыр		5.10	5.00												
	Масло сливочное		5.00	5.00												
Итого:		409			14.37	13.83	65.78	445.69	2.31							
2 - ой ЗАВТРАК																
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5.22	4.50	7.56	92.00	0.45							
	кисломолочный напиток		185.00	180.00												
Кондитерское изделие	вафли	20	20.00	20.00	0.75	6.10	12.50	108.50								
Итого:		200			5.97	10.60	20.06	200.50	0.45							
ОБЕД																
Салат из свежей капусты с морковью		60			0.84	3.05	5.41	52.44	19.47							
	капуста свежая б/к		62.50	50.00												
	масса прогретой капусты			45.00												
	морковь		12.50	10.00												
	соль иодированная		0.60	0.60												
	сахарный песок		3.00	3.00												
	масло растительное		3.00	3.00												
Суп картофельный на курином бульоне, с рыбными фрикадельками		180/20			5.04	2.74	12.43	104.08	8.97							
	картофель		95.76	72.00												
	морковь		9.00	7.20												
	лук репчатый		8.60	7.20												
	томатная паста		0.72	0.72												
	масло растительное		1.80	1.80												
	Бульон		126.00	126.00												
	соль иодированная		0.60	0.60												
	фрикадельки рыбные:			20												
	минтай ПБГ с/м		25.80	18.80												
	или фарш рыбный		19.00	18.80												
	яйцо куриное		2.88	2.40												
	лук репчатый		3.60	3.00												
	соль иодированная		0.24	0.24												
	вода питьевая		3.00	3.00												
	масса полуфабриката фрикаделек			25.00												
	масса готовых фрикаделек			20.00												
	Биточки "Домашние"			70								10.38	8.10	14.95	154.75	0.07
			цыплята - бройлеры с/м							84.9	55.13					
			или фарш куриный							57.89	55.13					
морковь		16.53	13.12													
Лук репчатый		18	15													
Масло растительное		1.5	1.5													

	масса припущенного лука		8						
	соль иодированная		0.57	0.57					
	яйцо		0.84	0.7					
	Мука пшеничная		5.25	5.25					
	масса полуфабриката			82.6					
	масло растительное		2.6	2.6					
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным		130/3			4.81	6.09	22.96	165.79	0.00
Кисель	макаронные изделия		45.50	45.50					
	вода		275.00	275.00					
	соль иодированная		0.50	0.50					
	Масло сливочное	180	3.00	3.00	0.54	0.09	16.18	75.24	0.99
	Кисель-концентрат		21.00	21.00					
	Сахар		6.00	6.00					
	вода		180.00	180.00					
Хлеб пшеничный		30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.76	70.50	0.00
Хлеб ржаной		45	45.00	45.00	2.97	0.54	17.84	89.19	
Итого:		718			26.86	20.85	104.53	711.99	29.50
Омлет натуральный	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	150							
	яйцо		114.00	95.00	13.94	24.83	2.64	289.66	0.28
	молоко		60.00	60.00					
	масса омлетной смеси			155.00					
	масло сливочное		2.50	2.50					
Пирожок печеный с повидлом	соль иодированная		0.40	0.40					
	масса готового омлета	50		150.00	2.92	3.13	28.98	155.83	0.03
	Мука пшеничная в/с		25.00	25.00					
	Мука пшеничная в/с		1.20	1.20					
	Масло сливочное		1.13	1.13					
	Сахарный песок		1.33	1.33					
	Яйцо куриное		1.60	1.33					
	соль иодированная		0.40	0.40					
	Дрожжи сухие		0.20	0.20					
	вода питьевая		10.00	10.00					
Хлеб пшеничный	Повидло		16.80	16.70					
	Масло растительное		0.17	0.17					
	Яйцо куриное		1.20	1.00					
		30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.76	70.50	0.00
Напиток из шиповника		180/6			0.61	0.25	6.68	31.38	43.92
Фрукты свежие	шиповник		18.40	18.00					
	сахар		6.00	6.00					
	вода		180.00	180.00					
		100	100.00	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00	10.00
(яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)									
Итого:		216			21.25	28.95	74.06	643.37	54.23
ВСЕГО:		1543			68.45	74.22	264.43	2001.55	86.49

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во (в г )	Кол - во (в г )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/3			6.04	5.54	30.04	214.80	
	Крупа ячневая		22.50	22.50					
	Молоко		90.00	90.00					
	Вода		68.00	68.00					
	Сахар		2.50	2.50					
	соль иодированная		0.50	0.50					
	Масло сливочное		3.00	3.00					
Кофейный напиток с молоком		180/6			2.85	2.41	10.35	74.58	1.17
	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		30/5			2.29	4.50	15.49	111.68	
	Батон нарезной		30.00	30.00					
	Масло сливочное		5.00	5.00					
Итого:		404			11.18	12.45	55.88	401.06	1.17
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5.22	4.50	7.56	92.00	0.54
	кисломолочный напиток		185.00	180.00					
Итого:		200			1.00	0.00	20.20	84.80	4.00
ОБЕД									
Салат из свеклы с яблоками		60			0.65	3.1	3.86	46.02	
	свекла		61.50	48.00					
	яблоки		11.40	10.00					
	масло растительное		3.00	3.00					
Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки		180			1.42	1.95	8.72	61.74	5.94
	крупа пшенная		11.00	11.00					
	картофель		80.00	60.00					
	морковь		9.00	7.20					
	лук репчатый		8.60	7.20					

	масло растительное		1.80	1.80					
	соль иодированная		0.60	0.60					
	бульон или вода		126.00	126.00					
Индейка тушеная с овощами по-татарски		40/30			10.76	10.11	4.01	150.93	5.03
	индейка филе		56.00	56.00					
	соль иодированная		0.40	0.40					
	масса отварного филе индейки			40.00					
	лук репчатый		26.40	22.00					
	морковь		12.50	12.00					
	Масло сливочное		2.50	2.50					
	бульон		10.00	10.00					
Пюре картофельное		140			2.86	4.48	19.08	128.10	16.96
	Картофель		159.60	119.70					
	Молоко		22.12	21.00					
	Масло сливочное		5.00	5.00					
	соль иодированная		0.52	0.52					
Компот из урюка		180			0.40	0.02	16.60	68.20	2.44
	урюк		18.40	18.00					
	Сахар		6.00	6.00					
	вода		183.00	183.00					
Хлеб пшеничный		25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00
Хлеб ржаной		45	45.00	45.00	2.97	0.54	17.84	89.19	
Итого:		700			20.96	20.40	82.41	602.93	30.37
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Запеканка творожная с молоком сгущенным		130/20			24.20	20.06	32.78	408.20	0.54
	Творог		121.55	119.20					
	Крупа манная		7.80	7.80					
	Яйцо		6.50	5.42					
	Сахар		10.40	10.40					
	Сметана		5.20	5.20					
	Масло сливочное		5.20	5.20					
	Сухари панировочные		5.20	5.20					
	соль иодированная		0.65	0.65					
	молоко сгущенное		20.40	20.00					
Чай с сахаром		180/6			0.06	0.02	6.02	24.10	0.03
	чай весовой		0.45	0.45					
	сахар		6.00	6.00					
	Вода		180.00	180.00					
Сок в инд.упаковке		200	200.00	200.00	1.00	0.00	20.20	84.80	4.00
Итого:		536			25.26	20.08	59.00	517.10	4.57
ВСЕГО:		1840			58.41	52.94	217.49	1605.89	40.11

Тефтели мясные	или фарш говяжий		11.97	11.40					
	лук репчатый		1.19	1.00					
	Яйцо куриное		0.96	0.80					
	вода питьевая		1.00	1.00					
	соль йодированная		0.10	0.10					
	масса полуфабриката фрикаделек			14.30					
	масса полуфабриката фрикаделек			10.00					
		70			8.10	7.29	7.87	129.44	0.06
	говядина (котлетное мясо б/к)		46.20	44.40					
	или фарш говяжий		46.20	44.40					
Рагу из овощей	Лук репчатый		16.80	14.00					
	масло растительное		2.10	2.10					
	Хлеб пшеничный		9.40	9.40					
	вода питьевая		14.00	14.00					
	соль йодированная		0.70	0.70					
	Мука пшеничная в/с		4.80	4.80					
	масса полуфабриката			84.00					
	масло растительное		2.00	2.00					
		150			2.53	15.70	12.29	202.86	17.87
	картофель		66.50	50.00					
Компот из свежих фруктов	морковь		30.00	24.00					
	масса запеченной моркови			22.00					
	Лук репчатый		24.00	20.00					
	масса припущенного лука			16.00					
	капуста свежая		41.00	32.75					
	масса припущенной капусты			30.00					
	соль йодированная		0.75	0.75					
	Масло растительное		5.00	5.00					
	соус:								
	вода		40.00	40.00					
Хлеб пшеничный	Масло сливочное		1.80	1.80					
	Мука пшеничная		1.80	1.80					
	Морковь		3.00	2.40					
	Лук репчатый		1.44	1.20					
	томатная паста		2.40	2.40					
	Масло сливочное		0.60	0.60					
	сахар		0.40	0.40					
	соль йодированная		0.40	0.40					
	масса соуса			40.00					
	масса рагу			150.00					
Хлеб ржаной		180		0.20	0.11	8.93	39.47	7.40	
	яблоки свежие		27.40	24.00					
	апельсин		9.00	6.00					
	лимон		6.66	6.00					
	Вода		183.00	183.00					
	сахар		6.00	6.00					
		30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.76	70.50	0.00
		45	45.00	45.00	2.97	0.54	17.84	89.19	
	Итого:	725			22.78	28.91	80.63	689.19	32.45
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Рыба, тушеная с овощами		50/25			9.75	4.95	3.80	105.00	3.75
	минтай ПБГ		86.30	63.00					
	вода питьевая		10.00	10.00					
	морковь		12.50	10.00					
	томатная паста		2.00	2.00					
	лук репчатый		6.00	5.00					
	масло растительное		2.50	2.50					
	соль		0.20	0.20					
	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2		3.14	5.46	32.56	192.01	
	Крупа рисовая		46.80	46.80					
Хлеб пшеничный	соль йодированная		0.60	0.60					
	Вода питьевая		281.70	281.70					
	Масло сливочное		2.00	2.00					
		30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.76	70.50	0.00
	Чай с сахаром и лимоном		180/6/7		0.13	0.03	6.23	26.48	2.83
	чай весовой		0.45	0.45					
	Сахар		6.00	6.00					
	лимон		8.00	7.00					
	Вода		180.00	180.00					
	Булочка сладкая		50			4.22	4.81	25.22	151.00
Мука пшеничная			31.00	31.00					
Мука пшеничная			1.00	1.00					
дрожжи сухие			0.40	0.40					
соль йодированная			0.40	0.40					
Сахар			1.00	1.00					
Масло сливочное			2.50	2.50					
Яйцо			3.00	2.50					
молоко			12.50	12.50					
масса теста				50.00					
	Сахар		5.00	5.00					
	Масло сливочное		2.50	2.50					
	масса пф			57.50					

яйцо	0.90	0.75						
Масло растительное	0.13	0.13						
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин )	100	100.00	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00
Итого:	580			19.92	15.89	92.37	591.99	16.58
ВСЕГО:	1928			59.25	60.71	262.73	1850.75	50.63

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	
			(в г ) брутто	(в г ) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		180/3			8.13	7.34	31.58	225.90	1.48	
	крупa гречневая		36.00	36.00						
	сахар		3.80	3.80						
	молоко		126.00	126.00						
	вода питьевая		27.00	27.00						
	масло сливочное		3.00	3.00						
Чай с молоком,сахаром	соль иодированная	180/6	0.50	0.50	3.03	2.40	10.48	75.76	1.38	
	чай весовой		0.45	0.45						
	Сахар		6.00	6.00						
	Молоко		92.00	90.00						
Бутерброд с маслом сливочным	Вода	30/5	90.00	90.00	2.29	4.50	15.49	111.68		
	Батон нарезной		30.00	30.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
Итого:		404			13.46	14.23	57.55	413.34	2.86	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5.22	4.50	7.56	92.00	0.45	
	кисломолочный напиток		185.00	180.00						
Итого:		180			5.22	4.50	7.56	92.00	0.45	
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с		50			1.44	3.09	4.02	49.65	4.65	
	кукуруза к/с		77.60	46.50						
	сахар		1.00	1.00						
	Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	Масло растительное	180/7	3.00	3.00	1.48	4.59	8.12	85.97	7.71
		Капуста свежая		20.00	16.00					
		Картофель		21.28	16.00					
Морковь		12.50		10.00						
Лук репчатый		9.52		8.00						
Свекла		41.00		32.00						
Сахар		0.20		0.20						
Азу-по-татарски с отварной говядиной	Томат-паста	200	2.00	2.00	18.79	20.97	19.22	342.00	5.88	
	Масло растительное		4.00	4.00						
	соль иодированная		0.70	0.70						
	Бульон		140.00	140.00						
	Сметана		7.00	7.00						
	Говядина (лопатка б/к)		64	64						
	соль иодированная		0.4	0.4						
Напиток из сухофруктов	Масса отварной говядины	180		40	0.60	0.08	16.81	71.52	0.65	
	Картофель		180	135						
	Лук репчатый		24	20						
	Огурцы соленые		45.5	25						
	Томатная паста		5	5						
	Масло растительное		10	10						
	Масса овощей			160						
Хлеб ржаной	сухофрукты	45	15.30	15.00	2.97	0.54	17.84	89.19		
	Сахар		6.00	6.00						
	вода		183.00	183.00						
Итого:		662			25.28	29.27	66.01	638.33	18.89	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Омлет натуральный		150			13.94	24.83	2.64	289.66	0.28	
	яйцо		114.00	95.00						
	молоко		60.00	60.00						
	масса омлетной смеси			155.00						
	масло сливочное		2.50	2.50						
	соль иодированная		0.40	0.40						
Хлеб пшеничный	масса готового омлета	25		150.00	1.90	0.20	12.31	58.81	0.00	
			25.00	25.00						
			25.00	25.00						
Чай с сахаром, с яблоком		180/6/10			0.11	0.06	6.99	28.70	1.03	
	чай весовой		0.45	0.45						
	Сахар		6.00	6.00						
	яблоки		11.40	10.00						
Булочка дорожная	Вода	50	180.00	180.00	3.39	6.98	26.07	181.00		
	Мука пшеничная		30.50	30.00						



	мука пшеничная на подпыл		1.00	1.00					
	Сахар		6.00	6.00					
	Масло сливочное		6.50	6.50					
	соль иодированная		0.30	0.30					
	дрожжи сухие		0.20	0.20					
	вода		15.30	15.30					
	масса полуфабриката			57.00					
	для крошки:								
	мука пшеничная		1.20	1.20					
	масло сливочное		1.00	1.00					
	масса крошки			2.00					
	масло растительное для смазки		1.00	1.00					
Сок в индупаковке		125	125.00	125.00	0.63	0.00	12.63	53.00	2.50
<b>Итого:</b>		<b>546</b>			<b>19.97</b>	<b>32.07</b>	<b>60.63</b>	<b>611.17</b>	<b>3.81</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1792</b>			<b>63.92</b>	<b>80.07</b>	<b>191.75</b>	<b>1754.84</b>	<b>26.01</b>

Плов с сухофруктами	крупа рисовая	150	39.00	39.00	4.14	10.185	43.2	283.5	0.84
	вода питьевая		82.50	82.50					
	соль йодированная		0.60	0.60					
	масло сливочное		15.00	15.00					
	морковь		37.50	30.00					
	изюм		23.00	22.50					
Хлеб пшеничный		30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.77	70.57	0.00
Напиток из шиповника		180/6			0.61	0.25	6.68	31.38	90.00
	шиповник		18.40	18.00					
	сахар		6.00	6.00					
	вода		180.00	180.00					
Фрукты свежие		100	100.00	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)									
Итого:		466			7.43	11.08	74.45	432.45	100.84
ВСЕГО:		1750			52.02	54.66	241.89	1701.92	147.90

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во (в г )	Кол - во (в г )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/3			7.44	8.07	33.80	238.71	0.86
	Крупа геркулесовая		22.50	22.50					
	Молоко		158.00	158.00					
	Сахар		2.50	2.50					
	соль иодированная		0.50	0.50					
Какао с молоком	Масло сливочное	180/6	3.00	3.00	3.67	3.19	10.87	90.78	1.43
	Какао-порошок		2.00	2.00					
	Сахар		6.00	6.00					
	Молоко		110.00	110.00					
	Вода		80.00	80.00					
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2.29	4.50	15.49	111.68	
	Батон нарезной		30.00	30.00					
	Масло сливочное		5.00	5.00					
Итого:		404			13.40	15.76	60.16	441.17	2.29
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток с сахаром (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180/3			5.22	4.50	10.19	102.00	1.26
	кисломолочный напиток		185.00	180.00					
	сахар		3.00	3.00					
Итого:		183			5.22	4.50	10.19	102.00	1.26
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром		60			0.75	0.06	6.97	31.38	2.88
	морковь		72.00	57.60					
Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	сахар	180/10/7	3.00	3.00	3.24	5.19	5.07	84.80	9.54
	капуста свежая		45.00	36.00					
	картофель		28.73	21.60					
	морковь		9.00	7.20					
	лук репчатый		8.57	7.20					
	Масло растительное		4.00	4.00					
	соль иодированная		0.60	0.60					
	вода питьевая		140.00	140.00					
	говядина (котлетное мясо)		11.97	11.40					
	или фарш говяжий		11.97	11.40					
	лук репчатый		1.19	1.00					
	яйцо		0.96	0.80					
	вода для фарша		1.00	1.00					
	соль иодированная		0.10	0.10					
	масса полуфабриката			14.30					
	масса готовых фрикаделек			10.00					
	Сметана		7.00	7.00					
Тефтели мясные в томатном соусе		60/20			7.18	7.09	8.34	125.85	0.53
	говядина (котлетное мясо б/к)		39.90	38.00					
	или фарш говяжий		39.90	38.00					
	лук репчатый		24.00	20.00					
	масло растительное		2.00	2.00					
	масса пассерованного лука репчатого			10.00					
	хлеб пшеничный		8.00	8.00					
	вода питьевая		12.00	12.00					
	соль иодированная		0.60	0.60					
	мука пшеничная в/с		4.00	4.00					
	масса полуфабриката			72.00					
	масло растительное		2.00	2.00					
	масса готовых тефтелей			60.00					
	соус томатный:								
	вода питьевая		20.00	20.00					



Котлеты рубленные из индейки с маслом сливочным	бульон или вода	70/2	144.00	144.00	11.70	15.00	11.53	228.80	0.13
	филе индейки (филе грудок или бедра)		52.00	52.00					
	Хлеб пшеничный		14.00	14.00					
	Вода		18.00	18.00					
	соль иодированная		0.70	0.70					
	сухари панировочные		5.00	5.00					
	масса полуфабриката			87.50					
	масло растительное		2.00	2.00					
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным	масло сливочное		2.00	2.00					
	макаронные изделия	130/3	45.50	45.50	4.81	6.09	22.96	165.79	0.00
	вода		275.00	275.00					
	соль иодированная		0.50	0.50					
Кисель	Масло сливочное	180	3.00	3.00	0.54	0.09	16.18	75.24	0.99
	Кисель-концентрат		21.00	21.00					
	Сахар		6.00	6.00					
	вода		180.00	180.00					
Хлеб ржаной		45	45.00	45.00	2.97	0.54	17.84	89.19	
Итого:		680			194.89	184.83	736.60	5414.39	77.31
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Котлеты рыбные	рыба (минтай с/м БГ)	70	63.30	46.20	8.99	4.26	7.82	101.72	0.46
	соль иодированная		0.70	0.70					
	хлеб пшеничный		12.60	12.60					
	молоко		18.20	18.20					
	сухари панировочные		7.00	7.00					
	масса полуфабриката			81.00					
	масло растительное		3.00	3.00					
Пюре картофельное	Картофель	140	159.60	119.70	2.86	4.48	19.08	128.10	16.96
	Молоко		22.12	21.00					
	Масло сливочное		5.00	5.00					
	соль иодированная		0.52	0.52					
Хлеб пшеничный		30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.77	70.57	0.00
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0.13	0.03	6.23	26.48	2.83
	чай весовой		0.45	0.45					
	Сахар		6.00	6.00					
	лимон		8.00	7.00					
	Вода		180.00	180.00					
Ватрушка с повидлом		50			2.97	1.98	21.2	121.33	0
	мука пшеничная в/с		25.30	25.30					
	дрожжи сухие		0.20	0.20					
	соль йодированная		0.40	0.40					
	сахарный песок		1.30	1.30					
	масло сливочное		1.13	1.13					
	яйцо куриное		1.56	1.30					
	вода питьевая		10.00	10.00					
	мука пшеничная в/с		1.20	1.20					
	повидло		20.20	20.00					
	яйцо куриное		1.20	1.00					
	масло растительное		0.20	0.20					
Фрукты свежие		100	100.00	100.00	0.90	0.20	8.10	43.00	60.00
(яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)									
Итого:		583			18.13	11.19	77.20	491.20	80.25
ВСЕГО:		1847			229.02	212.72	876.41	6371.33	160.53

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин
			(в г ) брутто	(в г ) нетто	белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК								Ккал	С
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3			7.73	5.60	39.81	241.16	0.86
	Крупа пшеничная		22.50	22.50					
	Молоко		90.00	90.00					
	Вода		68.00	68.00					
	Сахар		2.50	2.50					
	соль иодированная		0.50	0.50					
Чай с сахаром, с яблоком	Масло сливочное	180/6/10	3.00	3.00	0.11	0.06	6.99	28.70	1.03
	чай весовой		0.45	0.45					
	Сахар		6.00	6.00					
	яблоки		11.40	10.00					
	Вода		180.00	180.00					
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2.29	4.50	15.49	111.68	
	Батон нарезной		30.00	30.00					
	Масло сливочное		5.00	5.00					
Итого:		414			10.13	10.16	62.29	381.54	1.89
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5.22	4.50	7.56	92.00	0.54
			185.00	180.00					
Кондитерское изделие	пряники	35	35.00	35.00	2.07	1.65	26.25	128.10	0.00

Итого:		218		7.29	6.15	33.81	220.10	0.54
Салат из зеленого горошка к/с	ОБЕД	50			1.49	2.59	3.13	41.80
	зеленый горошек к/с		80.16	48.00				
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками	масло растительное		2.50	2.50				
		180/10			4.22	2.33	8.77	76.57
	крупя рисовая		6.00	6.00				
	картофель		80.00	60.00				
	морковь		9.00	7.20				
	лук репчатый		9.52	8.00				
	масло растительное		1.80	1.80				
	томатная паста		2.20	2.20				
	соль иодированная		0.60	0.60				
	бульон		120.00	120.00				
	цыплята-бройлеры потр. с/м		17.56	11.40				
	или фарш куриный		11.97	11.40				
	лук репчатый		1.19	1.00				
	яйцо		0.96	0.80				
	вода для фарша		1.00	1.00				
	соль иодированная		0.10	0.10				
	масса полуфабриката			14.30				
	масса готовых фрикаделек			10.00				
Капуста тушеная с мясом		185			8.58	10.87	16.41	205.10
	капуста свежая		165.60	132.00				
	вода питьевая		30.00	30.00				
	масса тушеной капусты			120.00				
	лук репчатый		13.20	11.00				
	масло растительное		1.20	1.20				
	масса пассерованного лука			5.50				
	говядина (котлетное мясо б/к)		45.70	43.75				
	или фарш говяжий		45.70	43.75				
	масса готового фарша			35.00				
	мука пшеничная в/с		3.60	3.60				
	масса соуса:			18.00				
	вода питьевая		18.00	18.00				
	масло сливочное		0.840	0.840				
	мука пшеничная в/с		0.840	0.840				
	морковь		1.500	1.20				
	лук репчатый		0.43	0.36				
	томатная паста		1.08	1.08				
Компот из свежих фруктов	масло растительное		0.24	0.24				
	соль иодированная		0.18	0.18				
	сахар		0.18	0.18				
		180			0.20	0.11	8.93	39.47
	яблоки свежие		27.40	24.00				
	апельсин		9.00	6.00				
Хлеб ржаной	лимон		6.66	6.00				
	Вода		183.00	183.00				
	сахар		6.00	6.00				
		45	45.00	45.00	2.97	0.54	17.84	89.19
Итого:		650			17.46	16.44	55.08	452.13
Омлет натуральный с сыром	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	150			11.12	13.08	25.64	237.07
	яйцо		120	100				0.35
Хлеб пшеничный	молоко		57	57				
	сыр		15.3	15				
	масло сливочное		3	3				
	соль иодированная		0.4	0.4				
	масса готового омлета			150				
Напиток из шиповника		30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.77	70.57
		180/6			0.61	0.25	6.68	31.38
	Шиповник		18.40	18.00				
Сок в инд.упаковке	сахар		6.00	6.00				
	Вода питьевая		180.00	180.00				
		125	125.00	125.00	0.63	0.00	12.63	53.00
Итого:		491			14.64	13.57	59.72	392.02
ВСЕГО:		1,773			49.52	46.31	210.90	1445.79
ИТОГО за 10 дней		17903			765.36	744.70	2961.55	21767.04
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1790			76.54	74.47	296.16	2176.70

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДООУ

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 (ДООУ) 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 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., 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%



Сборник рецептур
ТТК №5Д
№414 Дели 2016
№3 сб дошк 2016
№420 СБ дошк 2016
табл 6 стр 130, Дели +, 2012
№54 дошк. Сб 2016
№91сб дошк 2016
№321 сб дошк 2016
№394 Сб дошк 2016
табл 6 стр 134, Дели +, 2012
табл 6 стр 144, Дели +, 2012
№286 СБ дошк 2016



№339 СБ дошк 2016

табл 6 стр 134, Дели +,  
2012

№410, 411 Дели 2016

№386 СБ  
дошк. 2016

Сборник рецептур

ТТК №1Д

№416 Дели 2016

№1 Дели 2010

№420 СБ дошк 2016

№42, сб шк 2017

№63 сб дошк 2016

№260 сб рецептур  
2017

№179 сб дошк 2016

№342 сб шк 2017

табл 6 стр 134, Дели +,  
2012  
табл 6 стр 144, Дели  
+, 2012

№4245 СБ дошк 2016

№412 Дели 2016

№418 Дели 2016

Сборник рецептур

ТТК №7Д

№413 сб дошк 2016

№3 сб дошк 2016

№420 СБ дошк 2016

табл 6 стр 136, Дели +,  
2012

№21 сб дошк  
Дели2016

№106,107 сб шк 2017

Акт проработки от  
25.12.2018 №569

№219 Сб дошк 2016

ТТК

табл 6 стр 134, Дели +,  
2012  
табл 6 стр 144, Дели  
+, 2012

№229, сб дошк 2016

№437 сб дошк 2016

табл 6 стр 134, Дели +,  
2012  
№399 сб дошк 2016

табл 9 стр 186, Дели +,  
2012

Сборник рецептов

ТТК №10Д

№414 Дели 2016

№1 Дели 2010

№420 СБ дошк 2016

№36 дошк. 2016

№86 сб дошк 2016

ТТК №753 от 20.08.2022
№339 СБ дошк 2016
№394 сб дошк 2016
табл 6 стр 134, Дели +, 2012 табл 6 стр 144, Дели +, 2012
№251, сб дошк 2016
№392 Дели 2010
№418 Дели 2016

Сборник рецептов
ТТК №4Д
ТТК
№3 сб дошк 2016
№420 СБ дошк 2016
табл 6 стр 138, Дели +, 2012
№42, сб шк 2017
№87, 128 сб дошк 2016

СБ дошкольн. №303,  
2016

№148, сб дошк 2016

№366, сб дошк 2016

ТТК

табл 6 стр 134, Дели +,  
2012  
табл 6 стр 144, Дели  
+, 2012

№229 школьн. 2017

№304 сб шк 2017

табл 6 стр 154, Дели +,  
2017  
№412 Дели 2016

Сборник национальных блюд и  
кулинарных изделий Стр. 150 СБ  
Казань 1997

№386 СБ дошк. 2016

Сборник рецептур
№183, сб шк 2017
№413 сб дошк 2016
№1 Дели 2016
№420 СБ дошк 2016
№10, сб дошк 2016
№63, сб дошк 2016
АКТ проработки 25.12.2022
№394 СБ дошк 2016
табл 6 стр 144, Дели +, 2012
№229, сб дошк 2016
табл 6 стр 134, Дели +, 2012
№412 Дели 2016
№453 сб дошк2016

№418 Дели 2016

Сборник рецептур
ТТК №10Д
№414 Дели 2016
№3 сб дошк 2016
№419 СБ дошк 2016
табл 6 стр 136, Дели +, 2012
№47 Дели 2017
№94 сб дошк2016
№319,372 Сб дошк 2016
№372 Сб дошк 2016
№342 сб шк 2017
табл 6 стр 144, Дели +, 2012

№195 СБ шк 2017
табл 6 стр 134, Дели +, 2012
№399 сб дошк 2016
№386 СБ дошк. 2016

Сборник рецептов
ТТК №5Д
№416 Дели 2016
№1 Дели 2010
№420 СБ дошк 2016
№42, Сб дошк 2016
№73, сб дошк 2016
СБ дошкольн. №303, 366, 2016



№179 сб дошк 2016
№394 сб дошк 2016
табл 6 стр 144, Дели +, 2012
№222 Сб дошк 2016
№392 Дели 2010
№418 Дели 2016

Сборник рецептов
ТТК №4Д
№413 сб дошк 2016
№1 Дели 2010
№420 СБ дошк 2016
№46 сб дошк 2016
№86 сб дошк 2016

СБ дошкольн. №322,  
2016

№219 СБ дошк 2016

ТТК

табл 6 стр 144, Дели  
+, 2012

№234 сб шк 2017

№339 СБ дошк 2016

табл 6 стр 134, Дели  
+, 2012

№393 Дели 2010

ТТК

табл 9 стр 184, Дели +, 2012

Сборник рецептов

ТТК № 9Д

№412 Дели 2016

№1 Дели 2010

№420 СБ дошк 2016

табл 6 стр 136, Дели  
+, 2012

№10 Сб дошколь.  
2016

№86 сб дошк 2016

ТТК №647 от  
24.08.2022

ТТК

табл 6 стр 144, Дели  
+, 2012

№229,сб дошк2016

табл 6 стр 134, Дели +,  
2012

№399 сб дошк 2016

№418 Дели 2016

