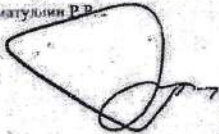


Утверждаю
 Директор ООО «АБК - Пэймент»
 Расматуллин Р.В.




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



Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол-во (в гр.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
День 1 - ый									
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 вареной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	360			10,09	12,37	58,78	387,08	1,84	
2-ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, йогурт, напиток ацидофильный)	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
сахар		2	2						
Итого:	152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	
ОБЕД									
Помидоры свежие	40			0,44	0,08	1,52	8,8		№71 Дели 2017
помидоры		40,80	40,00						
Суп гороховый с картофелем, на курином бульоне, с гречихой	150/10			4,54	3,32	17,53	125,77	3,50	Сб дошк 2016 №5
Картофель		40,05	30						
Горох золотой		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						
гречки 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
цыпленка-бройлера с/м		58,50	55,2						
масса отварной птицы			24,0						
масло сливочное		5,0	5,0						
Лук репчатый		8,9	7,5						
Морковь		12,5	10,0						
Крупа рисовая		32,0	32,0						
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						

	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			16,77	14,08	81,14	511,91	9,29	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сок в янд упаковке		125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016
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						
	крупа 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		150/5/5			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 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 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			53,87	54,74	192,17	1476,14	17,11	

День 3 - ий										
Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур	
				белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			4,22	4,92	23,38	155,60	0,60	ГТК №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	
		25	25							
		5	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	№419 Сб дошк 2016	

(молоко)	молоко	158	150							
Итого:		150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	
	ОБЕД									
Огурцы свежие порционно		40			0,28	0,04	0,76	4,80		№71 с6 2017
	Огурцы свежие		40,80	40,00						
Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки		150			2,13	2,75	11,28	86,55	3,45	№91,128 с6 дошк 2016
	картофель		66,6	50						
	Морковь		7,5	6,00						
	Лук репчатый		7,2	6,00						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	бульон		112,5	112,5						
	клецки:			25						
	мука пшеничная		7,6	7,6						
	Масло сливочное		0,8	0,8						
	яйцо		2,64	2,2						
	вода		12,00	12						
	соль иодированная		0,17	0,17						
	масса теста			22,50						
	масса готовых клецек			25,00						
Рагу из овощей с филе грудок индейки		40/110			7,81	26,23	8,95	304,63	0,00	№148, с6 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						
	соус томатный:			33,00						№366, с6 дошк 2016
	вода		33,00	33,00						
	Масло сливочное		1,50	1,50						
	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	Морковь		2,66	2,00						
	Лук репчатый		1,20	1,00						
	томатная паста		2,00	2,00						
	Масло сливочное		0,50	0,50						
	сахар		0,33	0,33						
	соль иодированная		0,33	0,33						
	масса рагу с мясом индейки			150,00						
Кисель		150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат		17,5	17,5						
	Сахар		5	5						
	вода		150	150						
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		545			14,50	29,68	58,18	574,91	4,28	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
(яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)										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						
	яич-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						
	сахари панирочные		4,00	4,00						
	Масса полуфабриката			47,2						
	Масло растительное		1,00	1,00						
	масса готовых котлет			40,0						
соус томатный с овощами				20,0						
	лук репчатый		2,4	2,00						
	морковь		5,0	4,00						
	масло растительное		0,6	0,60						
	бульон или вода		20,0	20,0						
	Масло сливочное		0,9	0,9						
	мука пшеничная		0,9	0,9						

	морковь		1,5	1,2						
	лук репчатый		0,72	0,6						
	томатная паста		1,2	1,2						
	Масло сливочное		0,3	0,3						
	сахар		0,2	0,2						
	соль йодированная		0,2	0,2						
	масса готового томатного соуса			18,0						
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным		110/2			4,72	3,54	24,33	148,50	0,53	ТТК №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	3,99	24,65		№410 сб дошк 2016
	чай листовый		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:			1521		41,59	56,53	179,67	1415,15	19,35	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
		18	18						
		123	123						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2010
		25	25						
		5	5						
Итого:	359			10,56	13,05	49,56	358,74	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	1,08	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		152,00	150,00						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	1,08	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	40			0,49	0,04	4,59	32,68	1,92	№42, сб дошк 2016
		47,5	38						
		2	2						
Расовник домашний, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5			3,38	4,98	7,87	96,41	7,95	№95,105 сб дошк 2016
		59,85	45,00						
		15,00	12,00						
		7,50	6,00						
		7,20	6,00						
		3,00	3,00						
		16,38	9,00						
		0,50	0,50						
		105,00	105,00						
		5,00	5,00						
		11,97	11,40						
		11,97	11,40						
		1,20	1,00						
		0,96	0,80						
		1,00	1,00						
		0,10	0,10						
			13,40						
			10,00						
Тефтели мясные	50			5,79	5,21	5,62	92,46	0,04	СБ дошкольн. №303, 2016
		33,3	31,7						
		33,3	31,7						
		12	10						
		1,5	1,5						
		6,7	6,7						
		10,0	10,0						

	соль иодированная		0,5	0,5						
	Мука пшеничная в/с		3,4	3,4						
	масса полуфабриката			60						
	масло растительное		1,5	1,5						
Макаронные изделия отварные с маслом		110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия		38,50	38,50						
	вода		231,00	231,00						
	соль иодированная		0,45	0,45						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из изюма и яблок		150			0,29	0,10	21,77	89,96	1,20	ТТК
	яблоки свежие		13,68	12,0						
	изюм		7,65	7,5						
	масса отварных сухофруктов			12,0						
	Вода		152	152,0						
	сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Деян + 2012
Итого:		553			16,43	13,41	77,14	515,12	11,11	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сок в инд упаковке		125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Деян 2016
Омлет натуральный с сыром		130			9,67	11,37	22,22	250,46	0,30	№229, сб дошк 2016
	яйцо		102	85						
	молоко		51	51						
	сыр		13,26	13						
	масло сливочное		2,6	2,6						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	масса готового омлета			130						
Чай с сахаром		150/5			0,053	0,02	5,02	20,08	0,02	№411 Деян 2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Пирожок печеный с повидлом		50			2,92	3,13	28,98	155,83	0,03	№437 сб дошк 2016
	Мука пшеничная в/с		25,00	25,00						
	Мука пшеничная в/с		1,20	1,20						
	Масло сливочное		1,13	1,13						
	Сахарный песок		1,33	1,33						
	Яйцо куриное		1,60	1,33						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Дрожжи сухие		0,20	0,20						
	вода питьевая		10,00	10,00						
	Повидло		16,80	16,70						
	Масло растительное		0,17	0,17						
	Яйцо куриное		1,20	1,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Деян + 2012
Итого:		485			15,17	14,72	81,15	538,12	2,85	
ВСЕГО:		1547			46,51	44,92	214,14	1487,98	16,88	

День 5 - ый										
Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборные рецептур	
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды				
		брутто	нетто				Ккал			
ЗАВТРАК										
Суп молочный со звездочками	180			5,18	4,69	15,15	119,16	0,68	№100, сб дошк 2016	
			14,40	14,40						
			1,40	1,40						
			126,00	126,00						
			54,00	54,00						
			1,80	1,80						
			0,80	0,80						
Какао с молоком	150/5			3,06	2,66	5,99	88,95	1,43	№416 Деян 2016	
			1,7	1,7						
			5	5						
			90	90						
			67	67						
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:	370			10,77	13,04	34,06	323,78	2,15		
2 - ой ЗАВТРАК										
Молоко кипяченое (молоко)	150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	№419 Сб дошк 2016	
			158	150						
Итого:	150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95		
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью	40			0,56	2,03	3,61	34,96	1,86	№21 сб дошк 2016	
			46,25	37,00						
				33,4						
			5,00	4,00						
			0,70	0,70						
			2,00	2,00						

	соль иодированная		0,20	0,20						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне		150			1,54	3,33	6,97	69,45	0,30	№294 сб дошк 2016
	Мука пшеничная		10,5	10,5						
	мука пшеничная на подпыл		0,72	0,72						
	Яйцо		3,6	3						
	вода		2,1	2,1						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	Масса подсушенной лапши			12						
	Морковь		7,50	6,0						
	Лук репчатый		7,14	6,0						
	Масло растительное		3	3						
	Бульон		143	143,00						
	соль иодированная		0,6	0,6						
Суфле куриное		55			7,77	8,65	1,37	110,00	0,38	№ 327,371 сб дошк 2016
	цыплята-бройлеры с/м		92,34	87,40						
	масса отварной мякоти птицы			38,00						
	яйцо		12,00	10,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	соус			15,00						
	молоко		11,25	11,25						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	мука пшеничная		2,00	2,00						
	вода питьевая		2,25	2,25						
	соль иодированная		0,10	0,10						
Каша ячневая рассыпчатая с луком		110			3,00	6,56	19,15	147,55		№303 СБ 2017
	Крупа ячневая		30	30						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	Вода		72	72						
	масло сливочное		5	5						
	Масса каши			90						
	Лук репчатый		48	40						
	Масло растительное		5	5						
	Масса пассированного лука			20						
Компот из урюка		150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
	урюк		15,3	15,0						
	масса отварных сухофруктов			24,0						
	Вода		152	152,0						
	сахар		5	5						
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		545			15,86	21,06	60,77	497,99	2,54	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)										
Залезанка 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) или фарш говяжий		35,50	34,00						
	масло сливочное		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 приушенного лука			6,50						
	Масло сливочное		1,60	1,60						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	сахари панировочные		2,40	2,40						
	масса полуфабриката			153,00						
	Соус:									
	Сметана		5,00	5,00						
	Мука пшеничная		1,30	1,30						
	вода		15,00	15,00						
	Соус сметанный			20,00						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,24	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,8	0,8						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		430			11,95	8,72	48,12	322,35	17,87	
ВСЕГО:		1495			43,16	46,90	150,53	1229,12	24,51	

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Кашишная молочная с маслом сливочным	140/4			3,94	7,57	22,40	173,40	0,00	ТТК №6Д
Крупа пшено		17,7	17,7						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		4	4						
Чай с молоком, сахаром	170/6			2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	лн + 13 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		82	80						
Вода		90	90						
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:	350			8,60	14,08	45,32	342,31	1,25	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
(кефир, ряженка, йогурт, напиток анисовый)		155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Огурцы свежие порционно	40			0,28	0,04	0,76	4,80		№71 сб 2017
Огурцы свежие		40,80	40,00						
Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне	150			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№86 сб дошк 2016
крупа гречневая		12	12						
картофель		59,85	45						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль иодированная		0,65	0,65						
Бульон		105,0	105,0						
Гуляш из отварной говядины	30/30			8,02	8,45	1,96	98,40	0,55	№293 сб рецептов 2016
говядина лопатка б/х		42,00	42,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
масло отварной говядины			30,00						
Морковь		13,13	10,50						
лук репчатый		6,36	5,30						
Вода питьевая		22,50	22,50						
томатная паста		0,90	0,90						
мука пшеничная в/с		1,50	1,50						
масло растительное		2,00	2,00						
Макаронные изделия отварные	110			3,12	3,27	23,42	101,42		№219 сб шк 2016
макаронные изделия		38,50	38,50						
Вода питьевая		231,00	231,00						
Масло сливочное		1,50	1,50						
соль иодированная		0,45	0,45						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 Сб дошк 2016
сухофрукты		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	545			15,41	13,88	61,25	385,30	6,04	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК									
Сок в индивидуальной 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			45,79	43,30	148,34	1117,05	10,73	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			4,70	4,80	23,37	171,47		ТТК №3Д
Крупа ячневая		17,50	17,50						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	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						
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						
кисломолочный напиток		155	150						
сахар		2	2						
Итого:	152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	40			0,49	0,04	4,59	32,68	1,92	№42,сб дошк2016
морковь		47,5	38						
сахар		2	2						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/5			1,21	3,70	6,74	70,34	6,42	№63,сб дошк2016
Капуста свежая		15,0	12,0						
Картофель		15,96	12,0						
Морковь		7,5	6,0						
Лук репчатый		7,14	6,0						
Свекла		30,72	24,0						
Сахар		0,8	0,8						
Масло растительное		3,0	3,0						
соль иодированная		0,5	0,5						
Бульон		120	120,0						
Томатная паста		0,8	0,8						
Сметана		5,0	5,0						
Тфтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	40/20			6,19	5,36	14,58	136,77	1,91	ТТК 698 от 09.04.2021
цыплята - бройлеры с/м		39,10	25,40						
или фарш куриный		25,40	25,40						
вода		4,00	4,00						
рис		3,40	3,40						
масса отварного рассыпчатого риса			10,00						
Лук репчатый		8,64	7,20						
Масло растительное		1,20	1,20						
масса припущенного лука			6,00						
соль иодированная		0,20	0,20						
мука пшеничная		2,80	2,80						
масса полуфабриката			48,00						
соус сметанно- томатный:			20,00						
сметана		5,00	5,00						
мука пшеничная		1,50	1,50						
вода		15,00	15,00						
томатная паста		0,80	0,80						
соль иодированная		0,16	0,16						
Пюре Картофельное	120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 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	табл 6 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:	560			12,77	13,48	77,01	504,77	25,46	
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
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 (котлетное мясо б/к)	24	22,8					
		фарш говяжий	24	22,8					
		яйцо куриное	1,92	1,60					
		лук репчатый	2,40	2,00					
		соль иодированная	0,16	0,16					
		вода питьевая	2,00	2,00					
		масса полуфабриката фрикаделек		26,8					
		масса готовых фрикаделек		20					
Чай с сахаром	150/5			0,053	0,020	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:	1606			40,96	44,46	188,89	1371,38	45,20	

День 8 - ой									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК									
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					
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	25					
		Масло сливочное	5	5					
Итого:	359			9,82	12,14	46,40	338,54	2,25	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	№419 Сб дошк 2016
		молоко	158	150					
Итого:	150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	
ОБЕД									
Помидоры свежие	40			0,44	0,08	1,52	8,8		№71 Дели 2017
		помидоры	40,80	40,00					
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150			2,13	2,75	11,28	86,55	3,45	№91,128 сб дошк 2016
		картофель	66,6	50					
		Морковь	7,5	6,00					
		Лук репчатый	7,2	6,00					
		Масло растительное	1,5	1,5					

	соль иодированная		0,5	0,5						
	бульон		112,5	112,5						
	клецки:			25						
	мука пшеничная		7,6	7,6						
	Масло сливочное		0,8	0,8						
	яйцо		2,64	2,2						
	вода		12,00	12						
	соль иодированная		0,17	0,17						
	масса теста			22,50						
	масса готовых клецек			25,00						
Птица, тушеная в соусе с овощами		150			13,34	10,37	12,90	198,00	24,36	№319,372 СБ дошк 2016
	цыпленок - бройлеры с/м		73	69,0						
	масса отварной мякоти птицы			30,0						
	соус сметанный									2016
	Вода или отвар		15,0	15,0						
	сметана		5,0	5,0						
	мука пшеничная		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,16	0,16						
	масса соуса			20,0						
	Картофель		87,2	65,6						
	морковь		32,0	25,6						
	Лук репчатый		17,6	14,4						
	масло растительное		1,2	1,20						
	соль иодированная		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:		525			18,57	13,63	53,38	419,41	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 иодированная		0,55	0,55						
	масса полуфабриката			127,00						
	Масло растительное		0,90	0,90						
соус сметанно-томатный				20,00						
	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
	сметана		5,00	5,00						
	томатная паста		0,80	0,80						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	томатного			20,00						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,24	№410,412 Дели 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, Дели + 2012
Итого:		440			11,51	9,42	48,83	312,67	5,24	
ВСЕГО:		1474			44,48	39,28	156,19	1155,62	37,25	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник
		(в гр.)	(в гр.)	белки	жиры	угл-ды			Ккал
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						

Чай с молоком, сахаром	Масло сливочное	170/6	3	3	2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	№ 413 сб дошк 2016								
	чай весовой		0,45	0,45														
	Сахар		6	6														
	Молоко		82	80														
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Вода	25/5/5	90	90	2,53	5,69	12,92	115,67	0,04	№3, сб дошк 2016								
	Батон нарезной		25	25														
	Сыр		5,1	5														
	Масло сливочное		5	5														
Итого:		354			11,29	12,68	53,89	378,04	1,96									
2 - ой ЗАВТРАК																		
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016								
			152,00	150,00														
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45									
ОБЕД																		
Салат из свежей капусты с морковью	капуста свежая	40	46,25	37,00	0,56	2,03	3,61	34,96	1,86	№21 сб дошк 2016								
	масса прогретой капусты			33,4														
	морковь		5,00	4,00														
	Сахар		0,70	0,70														
	Масло растительное		2,00	2,00														
	соль иодированная		0,20	0,20														
Рассольник ленинградский на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	Картофель	150/10/6	66,50	50,00	2,51	6,73	21,51	166,84	5,13	№82 сб дошк 2016								
	Крупа перловая		6,00	6,00														
	Морковь		7,50	6,00														
	Лук репчатый		3,57	3,00														
	Масло растительное		2,00	2,00														
	огурцы соленые		18,20	10,00														
	соль иодированная		0,50	0,50														
	бульон		114,00	114,00														
	цыплята-бройлеры с/м		17,56	11,40														
	или фарш куриный		11,97	11,40														
	Лук репчатый		1,20	1,00														
	Яйцо куриное		0,96	0,80														
	Вода питьевая		1,00	1,00														
	соль иодированная		0,10	0,10														
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30														
	масса готовых фрикаделек			10,00														
	Сметана		6,00	6,00														
	Суфле рыбное		мятай ПБГ с/м	60							76,86	53,75	9,70	4,63	2,44	90,00	0,19	№284,371 сб дошк 2016
			масса отварной рыбы									43						
			соус молочный:															
молоко		15	15															
масло сливочное		2,6	2,6															
мука пшеничная в/с		2,6	2,6															
вода		3	3															
соль иодированная		0,16	0,16															
масса густого молочного соуса			20															
яйцо куриное		9,6	8															
масло растительное		2	2															
масса полуфабриката			69															
масса готового суфле			60															
Пюре из бобовых и картофеля с маслом сливочным		горох	120/3		35,7	35	7,43	3,56	22,43	150,6		№ 200 сб дошк 2017						
	картофель	51,1		38,4														
	молоко	19,2		18														
	соль иодированная	0,3		0,3														
	масло сливочное	3		3														
Кисель	Кисель-концентрат	150	17,50	17,50	0,45	0,08	13,5	63	0,83	ТТК								
	Сахар		5,00	5,00														
	вода		150,00	150,00														
Хлеб ржаной		35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Деля + 2012									
Итого:		574			22,96	17,45	77,34	574,33	8,01									
УЩЛОНЕННЫЙ ПОЛДНИК																		

Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Пудинг творожный с молоком густым	110/20			18,13	15,55	37,43	362,20	0,44	дошк.2016 №249 СБ дошк 2016
Творог		94,82	93,50						
Манная крупа		8,80	8,80						
Яйцо		6,60	5,50						
Сахарный песок		8,80	8,80						
соль иодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		4,40	4,40						
Сухари панировочные		4,40	4,40						
Сметана		4,40	4,40						
молоко густое		20,40	20,00						
Слойка сладкая	35			2,95	3,36	14,64	123,78		Сборник рациональных блюд и кулинарных рецептов. Стр. 150 СБ Казань. 1997
Мука пшеничная		21,70	21,70						
Мука пшеничная		0,70	0,70						
дрожжи сухие		0,28	0,28						
соль иодированная		0,28	0,28						
Сахар		0,70	0,70						
Масло сливочное		1,75	1,75						
Яйцо		2,10	1,75						
молоко		8,75	8,75						
масса теста			35,00						
Сахар		3,50	3,50						
Масло сливочное		1,75	1,75						
масса пф			40,25						
яйцо		0,60	0,50						
Масло растительное		0,10	0,10						
Чай с яблоками, с сахаром	150/10/5			0,06	0,02	6,00	23,94		№393 сБ дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
сахар		5	5						
вода		150	150						
Яблоки свежие		11,4	10						
Итого:	430			21,55	19,33	67,87	556,92	10,44	
ВСЕГО:	1508			60,15	53,21	205,40	1585,29	20,86	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
				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 2016
Батон мясной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			10,56	13,05	49,56	358,74	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	№419 СБ дошк 2016
молоко		158	150						
Итого:	150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	40			0,49	0,04	4,59	32,68	1,92	№42, сБ дошк 2016
морковь		47,5	38						
сахар		2	2						
Щи со свежей капустой с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	150/5			1,11	3,70	3,94	57,00	9,59	№73, сБ дошк 2016
Капуста свежая		37,5	30						
Картофель		23,94	18						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		3	3						
соль иодированная		0,5	0,5						
Бульон		120	120						
Сметана		5	5						
Азу-по-татарски с отварной говядиной	150			14,09	15,73	14,42	256,52	5,88	Акт проработки от 25.12.2022
Говядина (попатка б/к)		48	48						
соль иодированная		0,3	0,3						
масса отварной говядины			30						

	Картофель		133	100						
	томатная паста		4	4						
	Лук репчатый		18	15						
	Огурцы соленые		36,4	20						
	Бульон мясной		30	30						
	Масло растительное		8	8						
	Масса овощей			120						
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	табл 6 стр 144, Дели + 2012
	яблоки свежие		28,50	25,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		530			18,12	20,01	57,71	501,38	18,07	
	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 йодированная		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:		1529			51,04	62,59	179,40	1503,23	24,67	
ИТОГО за 10 дней		15170,00			473,91	487,67	1814,13	13705,69	252,35	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1517,00			47,39	48,77	181,41	1370,57	25,24	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОО
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., Мозильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и 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., Мозильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина I категории упитанности;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная;
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы;
 - яйца куриные - рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель - рассчитан по закладке продуктов с 1,09(25% отходы) моркови, 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%