



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

День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,60	ТТК №7Д
Крупа рисовая		10	10						
Крупа пшеничная		7,5	7,5						
Молоко		75	75						
Вода		48	48						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
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 дошк2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	364			9,60	13,02	46,65	345,81	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	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									
Огурцы свежие порционно	40			0,28	0,04	0,76	4,80	1,96	№71 сб шк2017
огурцы		40,80	40,00						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10			3,61	2,87	10,55	90,56	5,19	№88 СБ дошк 2016
говядина (котлетное мясо) 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 фрикаделек			14,3						
масса готовых фрикаделек			10						
Картофель		59,90	45,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
вермишель		6,00	6,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
Вода		105,00	105,00						
Котлеты рубленые из говядины	50			8,42	9,35	8,22	150,76		СБ дошкольн. №299. 2016
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		36,57	35,00						
Лук репчатый		10,40	8,75						
Хлеб пшеничный		8,13	8,13						
вода питьевая		10,00	10,00						
сухари панировочные		2,80	2,80						
соль иодированная		0,40	0,40						
масса полуфабриката			62,00						
масло растительное		-0,60	0,60						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	110/2			3,21	1,62	22,36	116,60	0,41	№180, сб дошк2016
крупа гречневая		47,6	47,6						
вода питьевая		71,0	71,0						
соль иодированная		0,3	0,3						
масса каши			100,0						
морковь		16,5	13,2						
лук репчатый		2,0	1,7						
масса каши с овощами			110,0						
масло сливочное		2,0	2,0						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 Сб дошк 2016
сухофрукты		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный	15	15,00	15,00	1,14	0,12	7,38	35,25	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:	562			19,47	14,48	77,11	527,20	8,10	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
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	37,9						
масса отварной рыбы			30						

	Хлеб пшеничный		6,2	6,2						
	йогурт		4,8	4						
	молоко		9	9						
	масло сливочное		1,7	1,7						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	Масло растительное		0,8	0,8						
	масса пудинга			45						
	Соус молочный									
	молоко		7,5	7,5						
	масло сливочное		0,8	0,8						
	Мука пшеничная		0,8	0,8						
	Вода		7,5	7,5						
	Сахар		0,15	0,15						
	соль иодированная		0,09	0,09						
	масса соуса			15						
Пюре Картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
Чай с сахаром		150/5			0,06	0,02	5,01	19,95	0,03	№410,411 Дети2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Кондитерские изделия	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136_Дети +,2012
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134_Дети +2012
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)									
Итого:		475			14,16	13,45	57,90	412,25	24,88	
ВСЕГО:		1553,00			47,58	44,70	189,66	1368,26	35,87	

День 2-ой

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			
							Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3			3,76	6,13	22,96	162,00	0,67	ТТК №1Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дети2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дети2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	359			9,35	13,67	46,75	351,28	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
(кефир, ряженка, катык)		155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	40			0,78	2,09	3,91	37,68	1,04	№26,сбдошк2016
		29,79	22,40						
		7,50	6,00						
		10,02	6,00						
		4,80	4,00						
		2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/5			1,26	4,00	6,81	73,58	6,43	№63,сбдошк2016
		15,0	12,0						
		15,96	12,0						
		7,5	6,0						
		7,14	6,0						
		30,72	24,0						
		1,8	1,8						
		3,0	3,0						
		0,5	0,5						
		120	120,0						
		5,0	5,0						
		0,8	0,8						
Плов из отварной птицы	150			12,71	7,85	26,80	229,00	4,52	№321 сбдошк2016
		58,50	55,2						
			24,0						
		5,0	5,0						
		8,9	7,5						
		12,5	10,0						
		32,0	32,0						

	вода		65,0	65,0							
	соль иодированная		0,5	0,5							
	масса гарнира			126,0							
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	20,91	85,95	2,85	342 сб шк 2017	
	яблоки свежие		28,50	25,00							
	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:		550			18,70	14,64	82,11	542,44	14,84		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Запеканка творожная с молоком сгущенным		110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	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							
	Сушари панировочные		4,4	4,4							
	соль иодированная		0,55	0,55							
	молоко сгущенное		20,40	20,00							
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели2016	
	чай весовой		0,4	0,4							
	Сахар		5	5							
	лимон		5,55	5							
	Вода		150,0	150,0							
Булочка дорожная		35			2,73	4,90	18,25	126,70		№453 сб дошк2016	
	Мука пшеничная		21,35	21,00							
	мука пшеничная на 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							
Сок (нектар) в инд упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016	
Итого:		525			24,56	21,90	73,12	586,32	6,73		
ВСЕГО:		1584,00			56,96	53,96	208,28	1556,04	24,12		

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/4			4,71	5,52	23,38	178,07		ТТК №10Д
		17,5	17,5						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		4	4						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	360			9,66	12,27	46,78	352,33	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
		155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты	40			1,04	2,95	1,29	35,92	1,86	№21 сб дошк 2016
		47,25	37,80						
		0,20	0,20						
			34,00						
		5,00	4,00						
		0,70	0,70						
		2,00	2,00						
Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне	150			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№86 сб дошк 2016
		9,00	9,00						
		60,00	45,00						
		7,50	6,00						

	Лук репчатый		7,14	6,00							
	Масло растительное		1,50	1,50							
	соль иодированная		0,5	0,5							
	Бульон		105,00	105,00							
Гуляш из отварной говядины		30/30			8,02	8,45	1,96	98,40	0,55	№293 с6 рецептур 2016	
	говядина лопатка б/к		42,00	42,00							
	Соль йодированная		0,30	0,30							
	масса 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 с маслом		110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 С6 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							
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:		568			18,70	16,35	71,15	499,08	8,19		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами		40/20			5,46	4,70	8,85	99,98	0,74	ТТК №784 от 17.11.2023	
	рыба (минтай с/м БГ)		41,10	30,0							
	или фарш рыбный		31,50	30,0							
	хлеб пшеничный		4,00	4,00							
	вода питьевая		6,50	6,50							
	Лук репчатый		9,00	7,50							
	масло растительное		0,60	0,60							
	масса припущенного лука			3,75							
	яйцо куриное		0,72	0,60							
	соль иодированная		0,35	0,35							
	сухари панировочные		4,00	4,00							
	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							
	масса томатного соуса с овощами			20,00							
Картофель запеченный		120			3,26	7,07	25,31	182,4	17,4	№147 с6 шк 2017	
	картофель		231,6	174							
	масло растительное		5	5							
	соль йодированная		0,3	0,3							
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	36,60	№399 с6 дошк 2016	
	шиповник		15,3	15							
	сахар		5	5							
	вода		150	150							
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Дели + 2012 табл 9 стр 186,Дели + 2012	
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00		
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012	
Итого:		475			13,75	14,60	85,45	533,93	64,74		
ВСЕГО:		1553			46,45	46,97	209,69	1461,34	74,76		

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
							брутто		
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						

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 дошк2016	
Батон нарезной		25	25							
Сыр		5,1	5							
Масло сливочное		5	5							
Итого:	364			11,17	14,38	49,56	375,91	1,91		
2 - ой ЗАВТРАК										
Молоко кипяченое	150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 СБ дошк 2016	
(молоко)	молоко	158	150							
Итого:	150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05		
ОБЕД										
Помидоры свежие порционно	40			0,44	0,08	1,52	8,80	7,00	№71 сб шк 2017	
		40,80	40,00							
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне	150			3,29	3,16	9,92	88,95	3,50	СБ дошк.2016 №87	
		40,05	30							
		12,15	12							
		7,2	6							
		9,6	7,5							
		0,5	0,5							
		3	3							
		105	105							
Фрикадельки из птицы	60			8,43	7,55	5,28	123	0,24	№325 СБ дошк 2016	
		67,60	44,00							
		11,00	11,00							
		0,40	0,40							
		14,00	14,00							
			69,00							
Рагу из овощей	120			2,02	12,56	9,83	162,29	14,30	№148 ,сб дошк 2016	
		53,20	40,00							
		24,00	19,20							
			18,00							
		20,40	16,80							
			13,20							
		32,75	26,20							
			24,00							
		0,60	0,60							
		4,00	4,00							
		35,00	35,00						№366 ,сб дошк 2016	
		1,58	1,58							
		1,58	1,58							
		2,63	2,10							
		1,26	1,05							
		2,10	2,10							
		0,53	0,53							
		0,35	0,35							
		0,35	0,35							
			35,00							
			120,00							
Компот из урюка	150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016	
		15,3	15,0							
			24,0							
		152	152,0							
		5	5							
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144 Дели + 2012	
Итого:	555			16,84	23,79	54,23	509,10	25,04		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Эч-почмак с говядиной	75			8,40	4,76	28,43	201,00		ТТ по АП от 23.05.2022	
		23,25	23,25							
		0,75	0,75							
		2,34	1,95							
		1,95	1,95							
		0,75	0,75							
		9,40	9,40							
		0,23	0,23							
		0,30	0,30							
			37,50							
		17,00	17,00							
		29,30	22,00							
		7,80	6,50							
		3,40	3,40							
		0,40	0,40							
			49,00							
		1,44	1,20							
		0,23	0,23							
		0,75	0,75							
Чай с сахаром	150/5			0,053	0,015	5,02	20,08	0,02	№410,411 Дели2016	
		0,4	0,4							
		5	5							

Вода		150	150						
Сок (нектар) в вид упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:	430			9,45	4,78	53,65	305,52	4,02	
ВСЕГО:	1499			42,05	47,02	165,02	1275,53	33,02	

День 5 - 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									
Суп молочный со звездочками	180			5,18	4,69	15,15	119,16	0,68	№100,сб лощк 2016
суповая заправка (звездочки)		14,40	14,40						
Сахар		1,40	1,40						
Молоко		126,00	126,00						
Вода		54,00	54,00						
Масло сливочное		1,80	1,80						
Соль		0,80	0,80						
Каша с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010
Каша-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 Дели2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	396			10,76	12,23	43,89	324,40	2,11	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, матык)	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб лощк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
сахар		2	2						
Итого:	152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	
ОБЕД									
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	40			0,57	2,44	3,34	37,56	2,67	№34 сб лощк 2016
свекла		48,64	38,00						
масло растительное		2,40	2,40						
Рассольник домашний, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5			3,38	4,98	7,87	96,41	7,95	№81 сб лощк 2016
Картофель		59,85	45,00						
капуста свежая		15,00	12,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,20	6,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
огурцы соленые		16,38	9,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
бульон		105,00	105,00						
Сметана		5,00	5,00						
говядина (котлетное мясо б/к) 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						
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	130/20			9,93	8,14	23,31	206,57	5,63	№308 СБ лощк 2016
говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		35,50	34,00						
Масло растительное		35,70	34,00						
масла готового мясного фарша		2,40	2,40						
Картофель		165,60	124,50						
масса отварного протертого			118,00						
Лук репчатый		10,80	9,00						
Масло растительное		1,60	1,60						
масса припущенного лука			6,50						
Масло сливочное		1,60	1,60						
соль йодированная		0,50	0,50						
сладари двинровочные		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						
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	40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	545			16,81	16,14	72,13	509,70	17,45	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Омлет натуральный	130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229,сб лощк2016
яйцо		96,00	80,00						
молоко		55,00	55,00						
масса омлетной смеси			135,00						
масло сливочное		2,00	2,00						
соль йодированная		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 144, Дели + 2012
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели2016
чай весовой		0,4	0,4						

	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:		415			14,48	22,14	29,57	378,56	12,49	
ВСЕГО:		1508			46,40	54,26	153,59	1295,66	33,10	

2 недели

День 6 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/4			3,84	3,06	19,47	123,94	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	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
чай листовый		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	365			9,40	11,15	42,87	315,37	1,45	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, айтык)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		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	1,96	№71 сб шк2017
огурцы		40,80	40,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне со сметаной	150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№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						
Масло растительное		3,0	3,0						
Сахар		1,8	1,8						
Томатная паста		0,8	0,8						
соль иодированная		0,5	0,5						
Бульон		120	120,0						
Сметана		5,0	5,0						
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	40/20			4,98	5,17	5,89	90,00	0,30	ТТК 1001 от 10.06.2024
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		40,00	26,00						
хлеб пшеничный		27,30	26,00						
Вода		6,00	6,00						
Вода		8,00	8,00						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
Масса припущенного лука			6,00						
Мука пшеничная		2,70	2,70						
Масса полуфабриката			48,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
масса готовых тефтелей			40,00						
сметанно-томатный соус:			20,00						
сметана		5,00	5,00						
Мука пшеничная		1,50	1,50						
вода		15,00	15,00						
томатная паста		1,00	1,00						
соль иодированная		0,16	0,16						
Вермишель отварная	110			3,15	1,06	23,41	118,12		№219 СБ дошк.2016
вермишель		38,50	38,50						
вода		231,00	231,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
масло сливочное		1,70	1,70						
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:	550			13,03	10,46	64,64	412,46	9,23	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Биточки рубленые из рыбы	50			6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ТТК №3
рыба (мелкая с/м БГ) или фарш рыбный		51,0	37,5						
Крупа манная		39,4	37,5						
яйцо		1,30	1,3						
Лук репчатый		0,90	0,75						
Вода		11,10	9,30						
Вода		7,00	7,0						

	соль иодированная		0,4	0,4						
	сахар		0,1	0,1						
	сулари панировочные		5,0	5,0						
	Масло растительное		1,3	1,3						
	Масса полуфабриката			59,0						
Рис отварной рассычатый с маслом сливочным		110/3			2,66	4,62	27,55	162,47		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		39,30	39,30						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Вода питьевая		82,50	82,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с мармеладом		160/10			0	0	19,32	72,89	0,02	№ 411 сб дошк 2016
	чай лесовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		160	160						
	мармелад		10	10						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл о стр 144, дели + 2012
Сок (нектар) в нед упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:		558			11,66	8,70	86,71	467,55	4,18	
ВСЕГО:		1623			38,44	34,06	200,52	1271,38	15,31	

День 7 - ой

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			4,71	4,80	23,38	171,47		ТТК №10Д
		17,50	17,50						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	359			9,48	11,57	46,65	344,55	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	30			0,43	1,52	2,71	26,22	5,13	№21 сб дошк 2016
		30,00	24,00						
		3,75	3,00						
		1,50	1,50						
		1,50	1,50						
		0,15	0,15						
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	150			2,13	2,75	11,28	86,55	3,45	№91,128 сб дошк 2016
		66,6	50						
		7,5	6,00						
		7,2	6,00						
		1,5	1,5						
		0,5	0,5						
		112,5	112,5						
			15						
		4,6	4,6						
		0,5	0,5						
		1,60	1,32						
		7,30	7,3						
		0,10	0,10						
			13,50						
			15,00						
Бефстроганов из отварной говядины	30/30			8,66	7,35	2,27	108,60	0,22	№294,374 СБ дошк 2016
		48,00	48,00						
		0,30	0,30						
		6,75	6,75						
		2,00	2,00						
		20,25	20,25						
		0,24	0,24						
		7,20	6,00						
		0,60	0,60						
Пюре Картофельное	120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
		136,80	102,60						
		18,96	18,00						
		4,20	4,20						
		0,45	0,45						
Компот из свежих яблок	150			0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	342 сб шк 2017
		28,50	24,00						
		5,00	5,00						
		153,00	153,00						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	545			16,10	16,00	67,36	486,35	24,01	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Пудинг творожный с повидлом		110/20			16,73	11,84	39,76	330,50	0,21	№249 СБдошк 2016
	Творог		94,82	93,50						
	Манная крупа		8,80	8,80						
	Яйцо		6,60	5,50						
	Сахарный песок		8,80	8,80						
	Соль 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						
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сБ дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		120	120	120	1,08	0,24	9,72	51,60	18,00	табл 9 стр 186, Дели + 2012
Итого:		405			18,32	12,29	55,05	408,25	93,21	
ВСЕГО:		1459			48,25	43,61	175,36	1315,15	118,84	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д
		18,00	18,00						
		123,00	123,00						
		2,00	2,00						
		0,40	0,40						
		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	359			9,82	12,14	46,40	338,54	2,25	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, матык)	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
		155	150						
		2	2						
Итого:	152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	
ОБЕД									
Помидоры свежие порционно	40			0,44	0,08	1,52	8,80	7,00	№71 сБ шк 2017
		40,80	40,00						
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/5			1,11	3,70	3,94	57,00	9,59	№73, сБ дошк 2016
		37,5	30						
		23,94	18						
		7,5	6						
		7,14	6						
		3	3						
		0,5	0,5						
		120	120						
		5	5						
Биточки "Домашние"	50			7,41	5,79	10,68	110,54	0,05	лист производки от 26.12.2016 масса
		60,68	39,40						
		41,37	39,40						
		11,85	9,40						
		14,40	12,00						
		1,00	1,00						
		6,00	6,00						
		0,40	0,40						
		0,60	0,50						
		3,75	3,75						
		59,00	59,00						
		2,00	2,00						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	110/2			3,21	1,62	22,36	116,60		№180, сБ дошк 2016
		47,6	47,6						
		71,0	71,0						
		0,3	0,3						
			100,0						
		16,5	13,2						
		2,0	1,7						
			110,0						
		2,0	2,0						
Компот из урюка	150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
		15,30	15,00						
			24,00						
		152,00	152,00						
		5,0	5,0						

Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	542			14,83	11,63	66,18	419,00	16,64	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
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						
Чай с сахаром	150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410,411 Дели2016
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
Вода		150	150						
Булочка сладкая	35			2,95	3,36	14,64	123,90		Сборник национальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Кочев. 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						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Сок (нектар) в мод упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:	545			17,99	25,10	54,45	538,20	4,27	
ВСЕГО:	1598			46,99	52,61	175,03	1378,74	24,21	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
Крупа пшеничная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	364			11,58	12,93	54,37	383,39	2,12	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое	150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 СБ дошк 2016
(молоко)	молоко	158	150						
Итого:	150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	
ОБЕД									
Салат из моркови	40			0,53	0,04	3,03	14,53	1,92	№42, сб дошк 2016
морковь		50	40						
сахар		0,4	0,4						
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	150/6			2,51	6,73	21,51	166,84	5,13	№82 сб дошк 2016
Картофель		66,50	50,00						
Крупа перловая		6,00	6,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		3,57	3,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
огурцы соленые		18,20	10,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
Бульон		114,00	114,00						
Сметана		6,00	6,00						
Говядина тушеная с овощами - патаарски	30/30			10,81	3,11	18,47	145,33	17,19	ТТК №753 от 20.08.2022
говядина лопатка		48	48,0						
соль иодированная		0,3	0,30						
масса отварной говядины			30,0						
лук репчатый		26,40	22,00						
морковь		12,50	12,00						
Масло сливочное		2,50	2,50						
бульон		10,00	10,00						

Макаронные изделия отварные	макаронные изделия Вода питьевая Масло сливочное Соль йодированная	110	38,50 231,00 1,50 0,45	38,50 231,00 1,50 0,45	3,12	3,27	23,42	101,42		№205 сб шж 2017
Кисель	Кисель-концентрат Сахар вода	150	17,50 5,00 150,00	17,50 5,00 150,00	0,45	0,08	13,5	63	0,83	ТТК
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		551			19,73	13,65	93,78	560,05	25,07	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Запеканка творожная с молоком сгущенным	Творог крупа манная Яйцо Сахар Сметана Масло сливочное Сухари панировочные соль йодированная молоко сгущенное	110/20	103,2 6,6 5,28 8,8 4,4 4,4 4,4 0,55 20,40	101,2 6,6 4,4 8,8 4,4 4,4 4,4 0,55 20,00	20,73	16,98	29,49	353,40	0,49	№ 251 сб дошж 2016
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой Сахар лимон Вода	150/5/5	0,4 5 5,55 150,0	0,4 5 5 150,0	0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели2016
Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан или мандарин)		120	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40	10,00	№386 СБ дошж 2016
Итого:		410			21,31	17,48	46,43	431,58	12,73	
ВСЕГО:		1475			57,21	48,14	202,16	1460,02	41,97	

День 10 - й

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	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 йодированная		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						
Итого:	359			10,56	13,05	49,56	358,74	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошж 2016
кисломолочный напиток		155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	30			0,43	1,52	2,71	26,22	5,13	№21 сб дошж 2016
капуста свежая		30,00	24,00						
морковь		3,75	3,00						
масло растительное		1,50	1,50						
сахар		1,50	1,50						
соль йодированная		0,15	0,15						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	150/10			1,54	3,33	6,97	69,45	0,54	№94 сб дошж2016
цыплята-бройлеры с/м		24,30	23,00						
масса отварной мякоти птицы			10,00						
Мука пшеничная		11,30	11,30						
Яйцо		3,60	3,00						
Вода		2,10	2,10						
Соль		0,20	0,20						
Масса лапши			12,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
Бульон		145,00	145,00						
Соль		0,65	0,65						
Жаркое из филе птицы	150			11,75	7,98	14,70	177,15	0,54	11К. ЖАРКОЕ ОТ 24.06.2000
цыплята - бройлеры с/м		80,5	76						
масса готовой мякоти птицы			33						
картофель		144,7	108,8						
лук репчатый		11,3	9,4						
морковь		5,9	4,7						
Масло сливочное		3,8	3,8						

	соль йодированная		0,5	0,5						
	вода питьевая		18,8	18,8						
Компот из изюма и яблок		150			0,29	0,10	21,77	89,96	1,20	ТТК
	яблоки свежие		13,68	12,0						
	изюм		7,65	7,5						
	масса отварных сухофруктов			12,0						
	Вода		152	152,0						
	сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		525			16,31	13,35	60,00	432,01	7,41	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Котлеты рыбные		50			6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб shk 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33,0						
	соль йодированная		0,5	0,5						
	хлеб пшеничный		9,0	9,0						
	молоко		13,00	13,0						
	сулари панировочные		5,0	5,0						
	масса полуфабриката			58,0						
	масло растительное		2,0	2,0						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		110/2			2,65	1,77	25,86	134,03		№304 сб shk 2017
	Крупа рисовая		39,60	39,60						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Вода питьевая		240,00	240,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Напиток из шиповника		150/5			0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб доиж 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Ддели +, 2012
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Сок (нектар) в янд упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		557			13,59	7,51	81,93	447,65	79,33	
ВСЕГО:		1591			44,81	37,65	197,79	1314,40	89,03	
ИТОГО за 10 дней		15443			475,13	462,99	1877,10	13696,52	490,23	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1544			47,51	46,30	187,71	1369,65	49,02	

Примечание:

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

2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)

3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:

1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных

учреждений, Тутельян В.А., Могильный 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. Москва, выпуск 4, 2003

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

1.6. Сборник рецептов на производство 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 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(23% отходов) моркови, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходов)

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%