



Примерное 10-дневное меню
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях
 с 8-10,5- часовым пребыванием от 1 года до 3 лет

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	
День 1 - ый									
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,60	ТТК №7Д
		10	10						
Крупа рисовая		7,5	7,5						
Крупа пшеничная		75	75						
Молоко		48	48						
Вода		2	2						
Сахар		0,4	0,4						
соль иодированная		3	3						
Масло сливочное									
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
		2,50	2,50						
Кофейный напиток		6,00	6,00						
Сахар		90,00	90,00						
Молоко		108,00	108,00						
Вода									
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
		25	25						
Батон нарезной		5,1	5						
Сыр		5	5						
Масло сливочное									
Итого:	364			9,60	13,02	46,65	345,81	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык)		155	150						
кисломолочный напиток		2	2						
сахар									
Итого:	152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	40			0,53	0,04	3,03	14,53	1,92	№42,сб дошк2016
		50	40						
морковь		0,4	0,4						
сахар									
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10			3,61	2,87	10,55	90,56	5,19	№88 СБ дошк 2016
		11,97	11,40						
говядина (котлетное мясо)		11,97	11,40						
или фарш говяжий		1,19	1,00						
Лук репчатый		0,96	0,80						
Яйно		1,00	1,00						
Вода для фарша		0,10	0,10						
соль иодированная									
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
		36,57	35,00						
говядина (котлетное мясо)		36,57	35,00						
или фарш говяжий		10,40	8,75						
Лук репчатый		8,13	8,13						
Хлеб пшеничный		10,00	10,00						
вода питьевая		2,80	2,80						
сухари панировочные		0,40	0,40						
соль иодированная			62,00						
масса полуфабриката		0,60	0,60						
масло растительное									
Пюре Картофельное	120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
		136,80	102,60						
Картофель		18,96	18,00						
Молоко		4,20	4,20						
Масло сливочное		0,45	0,45						
соль иодированная									
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 Сб дошк 2016
		12,75	12,50						
сухофрукты		5,00	5,00						
Сахар		152,00	152,00						
вода									
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:	570			18,96	16,71	73,38	530,13	22,18	

ПОЛДНИК									
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					
Чай с сахаром		150/5			0,06	0,02	5,01	19,95	0,03 №410,411 Дели 2016
	чай весовой		0,4	0,4					
	Сахар		5	5					
	Вода		150	150					
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:		290			3,19	5,32	33,06	193,65	10,03
ВСЕГО:		1376			36,10	38,80	161,09	1152,59	35,10

День 2- ой		Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов			(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
		брутто	нетто	Ккал				С		
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным		140/3			3,76	6,13	22,96	162,00	0,67	ТТК №1Д
	Крупа полбяная		18	18						
	Молоко		70	70						
	вода		53	53						
	Сахар		2	2						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	Масло сливочное		3	3						
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 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 Дели2016
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		359			9,35	13,67	46,75	351,28	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (нектар) в инд упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД										
Салат картофельный с зеленым горошком к/с		40			0,78	2,09	3,91	37,68	1,04	№26, сб дошк 2016
	картофель		29,79	22,40						
	морковь		7,50	6,00						
	зеленый горошек к/с		10,02	6,00						
	лук репчатый		4,80	4,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной		150/5			1,26	4,00	6,81	73,58	6,43	№63, сб дошк 2016
	Капуста свежая		15,0	12,0						
	Картофель		15,96	12,0						
	Морковь		7,5	6,0						
	Лук репчатый		7,14	6,0						
	Свекла		30,72	24,0						
	Сахар		1,8	1,8						
	Масло растительное		3,0	3,0						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Бульон		120	120,0						
	Сметана		5,0	5,0						
	Томатная паста		0,8	0,8						
Плов из отварной птицы		150			12,71	7,85	26,80	229,00	4,52	№321 сб дошк 2016
	цыплята-бройлеры с/м		58,50	55,2						
	масса отварной птицы			24,0						
	масло сливочное		5,0	5,0						
	Лук репчатый		8,9	7,5						
	Морковь		12,5	10,0						
	Крупа рисовая		32,0	32,0						
	вода		65,0	65,0						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	масса гарнира			126,0						
Компот из 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		
ПОЛДНИК											
Запеканка творожная с молоком густенным		110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,49	№ 251 сб дошк 2016	
	Творог		103,2	101,2							
	крупя манная		6,6	6,6							
	Яйцо		5,28	4,4							
	Сахар		8,8	8,8							
	Сметана		4,4	4,4							
	Масло сливочное		4,4	4,4							
	Сухари панировочные		4,4	4,4							
	соль иодированная		0,55	0,55							
	молоко густенное		20,40	20,00							
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016	
	чай весовой		0,4	0,4							
	Сахар		5	5							
	лимон		5,55	5							
	Вода		150,0	150,0							
Итого:		290			20,83	17,00	34,67	375,18	2,73		
ВСЕГО:		1399			49,88	45,31	183,73	1353,34	23,67		

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
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 Дели 2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	360			9,66	12,27	46,78	352,33	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ржженка, 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 с морковью	40			1,04	2,95	1,29	35,92	1,86	№21 сб дошк 2016
		47,25	37,80						
		0,20	0,20						
		5,00	4,00						
		0,70	0,70						
		2,00	2,00						
Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне, с мясом говядины	150/10			3,99	2,00	7,32	66,28	5,00	№86 сб дошк 2016
		16,00	16,00						
			10,00						
		9,00	9,00						
		60,00	45,00						
		7,50	6,00						
		7,14	6,00						
		1,50	1,50						
		0,5	0,5						
		105,00	105,00						
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
		41,10	30,0						
		31,50	30,0						
		4,00	4,00						
		6,50	6,50						
		9,00	7,50						
		0,60	0,60						
			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			20,0															
соус томатный с овощами	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															
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	150	3,00	3,00		0,45	0,08	13,50	62,70			0,83							ТТК
Кисель	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, Дея + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35		2,31	0,42	13,85	69,23										табл 6 стр 144, Дея + 2012
Итого:		578				18,94	12,97	78,09	515,49			8,43							
ПОЛДНИК																			
Эч-почмак с говядиной		75				8,40	4,76	28,43	201,00										ТТ по АП от 23.05.2022
	Мука пшеничная		23,25	23,25															
	мука пшеничная на подпыл		0,75	0,75															
	яйцо куриное		2,34	1,95															
	Масло сливочное		1,95	1,95															
	Сахарный песок		0,75	0,75															
	Молоко		9,40	9,40															
	Дрожжи сухие		0,23	0,23															
	соль иодированная		0,30	0,30															
	масса теста			37,50															
	говядина (лопатка б/к)		17,00	17,00															
	картофель		29,30	22,00															
	Лук репчатый		7,80	6,50															
	Масло сливочное		3,40	3,40															
	соль иодированная		0,40	0,40															
	масса фарша			49,00															
	яйцо куриное		1,44	1,20															
	масло растительное для смазки изделий		0,23	0,23															
	масло растительное для смазки листа		0,75	0,75															
Напиток из шиповника		150/5				0,51	0,21	5,57	26,15			36,60							№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15															
	сахар		5	5															
	вода		150	150															
Итого:		230				8,91	4,97	34,00	227,15			36,60							
ВСЕГО:		1318				41,85	33,96	165,18	1170,98			46,86							

День 4 - ый		Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов			(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто	Квал				С		
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	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 Дея 2016
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вола		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	25						
	Сыр		5,1	5						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		364			11,17	14,38	49,56	375,91	1,91	

2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (нектар) в инд упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		40			0,53	0,04	3,03	14,53	1,92	№42,сб дошк 2016
	морковь		50	40						
	сахар		0,4	0,4						
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне		150			3,29	3,16	9,92	88,95	3,50	СБ дошк.2016 №87
	Картофель		40,05	30						
	Горох колотый		12,15	12						
	Лук репчатый		7,2	6						
	Морковь		9,6	7,5						
	Соль иодированная		0,5	0,5						
	Масло растительное		3	3						
	Бульон		105	105						
Фрикадельки из птицы		60			8,43	7,55	5,28	123	0,24	№325, СБ дошк 2016
	Цыплята - бройлеры с/м		67,60	44,00						
	Хлеб пшеничный		11,00	11,00						
	Соль йодированная		0,40	0,40						
	Вода		14,00	14,00						
	Масса полуфабриката фрикаделек			69,00						
Рагу из овощей		120			2,02	12,56	9,83	162,29	14,30	№148, сб дошк 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:									№366, сб дошк 2016
	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 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						
	Вола		152	152,0						
	сахар		5	5						
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	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		575			18,45	23,91	65,58	561,83	19,96	
ПОЛДНИК										
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229,сб дошк2016
	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						
Чай с сахаром		150/5			0,053	0,015	5,02	20,08	0,02	№410,411 Дели 2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вола		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
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		430			15,11	21,98	29,33	381,46	18,27	
ВСЕГО:		1569			45,74	60,26	164,67	1403,64	44,14	

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									
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	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010
		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 Дели2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	396			10,76	12,23	43,89	324,40	2,11	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	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									
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	40			0,57	2,44	3,34	37,56	2,67	№34 сб дошк 2016
		48,64	38,00						
		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 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						
		1,19	1,00						
		0,96	0,80						
		1,00	1,00						
		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 дошк 2016
		35,50	34,00						
		35,70	34,00						
		2,40	2,40						
			26,00						
		165,60	124,50						
			118,00						
		10,80	9,00						
		1,60	1,60						
			6,50						
		1,60	1,60						
		0,50	0,50						
		2,40	2,40						
			153,00						
		5,00	5,00						
		1,30	1,30						
		15,00	15,00						
			20,00						
Компот из изюма и яблок	150			0,29	0,10	21,77	89,96	1,20	ТТК
		13,68	12,0						
		7,65	7,5						
			12,0						
		152	152,0						
		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	
ПОЛДНИК									
Ватрушка королевская	130			15,98	9,50	50,58	350,13		ТТК №810 от 15.01.2023
		9,00	9,0						
		17,0	17,0						
		9,00	9,0						
		68,00	68,0						
		13,50	13,5						
		16,2	13,5						
		3,5	3,5						

Чай с сахаром и лимоном	Мука пшеничная	150/5/5	7,2	7,2	0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
	Сахарный песок		3,5	3,5						
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
Вода	150,0	150,0								
Итого:		290			2,00	0,22	17,48	80,53	2,24	
ВСЕГО:		1383			33,92	32,34	141,50	997,63	22,85	

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 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 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 дошк 2016
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									
Сок (нектар) в инд упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	40			1,04	2,95	1,29	35,92	1,86	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		47,25	37,80						
соль йодированная		0,20	0,20						
морковь		5,00	4,00						
Сахар		0,70	0,70						
Масло растительное		2,00	2,00						
Суп из овощей на курином бульоне, с мясом птицы, со сметаной	150/10/5			3,42	5,60	5,70	91,45	6,48	№99 сб шк 2017
цыплята - бройлеры с/м		24,30	23,10						
масса отварной мякоти птицы		63,84	48,00						
Картофель		26,25	21,00						
Капуста свежая		10,00	8,00						
Морковь		9,60	8,00						
Лук репчатый		3,00	3,00						
Масло растительное		0,50	0,50						
соль иодированная		112,50	112,50						
Бульон		5,00	5,00						
Сметана									
Котлеты рыбные	50			6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017
рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33,0						
соль иодированная		0,5	0,5						
хлеб пшеничный		9,0	9,0						
молоко		13,00	13,0						
сухари панировочные		5,0	5,0						
масса полуфабриката			58,0						
масло растительное		2,0	2,0						
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						
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						
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
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	652			16,74	14,61	76,08	510,26	19,21	
ПОЛДНИК									
Макаронные изделия отварные с сыром	130			8,80	10,35	22,17	217,36		№204 СБ 2017
Макаронные изделия		43,0	43,0						
Вода		258,0	258,0						
Масло сливочное		2,00	2,0						

	соль иодированная		0,40	0,40							
	Сыр голландский	160/10	8,16	8,00	0	0	19,32	72,89	0,02	№ 411 сб дошк 2016	
Чай с мармеладом	чай весовой		0,45	0,45							
	вода питьевая		160	160							
	мармелад	25	10	10						таол о стр 1-4, Дели	
Хлеб пшеничный			25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00		
Итого:		325			10,70	10,35	41,49	290,25	0,02		
ВСЕГО:		1542			37,84	36,11	180,64	1200,32	24,68		

2 неделя

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
							брутто	нетто	
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
		155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из моркови с яблоками	40			0,42	0,07	3,41	15,96		№39 сб дошк. 2016
		37,80	30,00						
		11,40	10,00						
		0,40	0,40						
Суп картофельный с клецками на курином 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						
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
		40,00	26,00						
		27,30	26,00						
		6,00	6,00						
		8,00	8,00						
		9,60	8,00						
		1,50	1,50						
			6,00						
		2,70	2,70						
			48,00						
		2,00	2,00						
			40,00						
			20,00						
		5,00	5,00						
		1,50	1,50						
		15,00	15,00						
		1,00	1,00						
		0,16	0,16						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	110/2			3,21	1,62	22,36	116,60	0,41	№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						

Компот из свежих яблок	масло сливочное	150	2,0	2,0	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	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:		547			13,17	10,14	77,69	464,29	4,84		
ПОЛДНИК											
Гребешок с повидлом		40			3,67	5,65	20,12	146,00		№445 СБ 2016	
	Мука пшеничная в/с		25,64	25,64							
	Мука пшеничная в/с на подпыл		0,80	0,80							
	Сахарный песок		1,36	1,36							
	Масло сливочное		1,16	1,16							
	Яйцо куриное		1,63	1,36							
	Соль йодированная		0,40	0,40							
	Дрожжи сухие		0,20	0,20							
	Вода питьевая		10,32	10,32							
	Повидло		10,20	10,00							
Напиток из шиповника	Масло растительное		1,25	1,25						№399 сб дошк 2016	
	Яйцо для смазки изделия		0,75	0,75							
	шиповник	150/5	15,3	15	0,51	0,21	5,57	26,15	75,00		
	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:		315			5,26	6,10	35,41	223,75		93,00
	ВСЕГО:		1371			32,25	31,56	166,05	1108,59		99,46

День 8 - ой										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур	
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	Квал	С		
										брутто
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 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	25						
		Масло сливочное	5	5						
Итого:	359			9,82	12,14	46,40	338,54	2,25		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (нектар) в инд упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016	
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00		
ОБЕД										
Винегрет овощной	40			0,56	4,02	2,92	50,04	3,85	№46 дошк 2016	
		картофель	13,76	10,00						
		свекла	10,20	8,00						
		морковь	7,56	6,00						
		огурцы соленые	14,56	8,00						
		лук репчатый	7,14	6,00						
		масло растительное	2,40	2,40						
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	
		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 йодированная	0,10	0,10						
		Масса полуфабриката		14,30						
		масса готовых фрикаделек		10,00						
		Капуста свежая	37,5	30						
		Картофель	23,94	18						
		Морковь	7,5	6						
		Лук репчатый	7,14	6						
		Масло растительное	3	3						

Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	150/6			2,51	6,73	21,51	166,84	5,13	№82 сб дошк2016
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						
Гуляш из отварной говядины	30/30			8,02	8,45	1,96	98,40	0,55	№293 сб 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	110			3,12	3,27	23,42	101,42		№205 сб шк 2017
макаронные изделия		38,50	38,50						
Вода питьевая		231,00	231,00						
Масло сливочное		1,50	1,50						
Соль йодированная		0,45	0,45						
Кисель	150			0,45	0,08	13,5	63	0,83	ТТК
Кисель-концентрат		17,50	17,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		150,00	150,00						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	551			17,45	21,90	75,53	534,51	8,37	
ПОЛДНИК									
Слойка сладкая	35			2,95	3,36	14,64	123,78		Сб нац. блюд и кулинарных рецептов стр. 150 СБ Казань 1997
мука пшеничная в/с		21,7	21,7						
Мука пшеничная в/с на полпыл		0,7	0,7						
яйцо куриное		2,1	1,75						
масло сливочное		1,75	1,75						
молоко		8,75	8,75						
сахарный песок		0,7	0,7						
дрожжи сухие		0,28	0,28						
Соль йодированная		0,28	0,28						
масса теста			35,00						
сахарный песок		3,50	3,50						
масло сливочное		1,75	1,75						
масса полуфабриката			40,25						
яйцо для смазки изделий		0,60	0,50						
масло растительное для смазки листов		0,10	0,10						
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
лимон		5,55	5						
Вола		150,0	150,0						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	табл 9 стр 186. Дели + 2012
Итого:	295			4,55	3,88	40,82	240,56	12,24	
ВСЕГО:	1360			37,94	42,46	177,02	1234,46	23,18	

День 10 - йй

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептур
				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
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	10,56	13,05	49,56	358,74	1,84		
Итого:		359								
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (нектар) в инд упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		40			0,53	0,04	3,03	14,53	1,92	№42, сб дошк 2016
	морковь		50	40						
	сахар		0,4	0,4						
Суп-паша домашняя на курином бульоне		150			1,54	3,33	6,97	69,45	0,54	№94 сб дошк 2016
	Мука пшеничная		11,30	11,30						
	Яйцо		3,60	3,00						
	Вола		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		143,00	143,00						
	Соль		0,65	0,65						
Биточки "Домашние"		50			7,41	5,79	10,68	110,54	0,05	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м		60,68	39,40						
	ини фарш куриный		41,37	39,40						
	морковь		11,85	9,40						
	Лук репчатый		14,40	12,00						
	Масло растительное		1,00	1,00						
	масса припущенного лука			6,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	яйцо		0,60	0,50						
	Мука пшеничная		3,75	3,75						
	масса полуфабриката			59,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Рис отварной рассыпчатый 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						
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:		538			14,73	14,30	83,85	516,18	3,71	
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						
	Сухари панировочные		4,4	4,4						
	соль иодированная		0,55	0,55						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
Напиток из шиповника		150/5			0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Кондитерское изделие		20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Ддели +, 2012
	печенье									
Итого:		305			22,73	19,15	49,94	462,95	75,49	
ВСЕГО:		1402			49,02	46,50	203,55	1422,31	85,04	
ИТОГО за 10 дней		14149			404,35	418,25	1688,91	12253,16	439,58	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1415			40,44	41,83	168,89	1225,32	43,96	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., 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 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) 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%