



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

День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамин Ккал	Сборник рецептур
		брutto	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 подированная		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 дошк 2016
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									
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 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)		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 подированная		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 подированная		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)		36,57	35,00						
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 подированная		0,40	0,40						
масса полуфабриката			62,00						
масло растительное		0,60	0,60						
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 подированная		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 пшеничный	15	15,00	15,00	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб рожаной	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	

ПОДНИК

	35			2,73	4,90	18,25	126,70		№453 сб дошк 2016
Булочка дорожная									
Мука пшеничная		21,35	21,00						
мука пшеничная на подсып.		0,70	0,70						
Сахар		4,20	4,20						
Масло сливочное		4,55	4,55						
соль иодированная		0,21	0,21						
дрожжи сухие		0,14	0,14						
вода		10,70	10,70						
масса полуфабриката			39,90						
для крошки:									
Мука пшеничная		0,84	0,84						
масло сливочное		0,70	0,70						
масса крошки			1,40						
масло растительное для смазки		0,70	0,70						
изделий									
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

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Kол - во (в гр.)	Kол - во (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды			
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 Дели 2016
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
цыпленка-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	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Хлеб ржаной	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 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 подсоленная		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 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		

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		(в гр.)	(в гр.)	белки	жиры	угл-ды			
		брutto	нетто						
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/4			4,71	5,52	23,38	178,07		ТТК №10Д
Крупа ячневая		17,5	17,5						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль подсоленная		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 маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№ 1 Дели 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	360			9,66	12,27	46,78	352,33	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, кефир)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
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
капуста свежая		47,25	37,80						
соль подсоленная		0,20	0,20						
морковь		5,00	4,00						
Сахар		0,70	0,70						
Масло растительное		2,00	2,00						
Суп картофельный с пшененной крупой на мясном бульоне, с мясом говядины	150/10			3,99	2,00	7,32	66,28	5,00	№86 сб дошк 2016
говядина (лопатка б/к)		16,00	16,00						
масса отварной говядины			10,00						
крупа пшененная		9,00	9,00						
картофель		60,00	45,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
соль подсоленная		0,5	0,5						
Бульон		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
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 подсоленная	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						
		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 подсоленная		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:	578			18,94	12,97	78,09	515,49	8,43
ПОЛДНИК								
Эч-пичмак 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 полный		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 подсоленная		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 подсоленная		0,40	0,40					
масса фарши			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 - й Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур		
				брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК											
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3					5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТПК №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 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		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Сок (нектар) в инд упаковке		200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
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 зеленый			12,15	12						
Лук репчатый			7,2	6						
Морковь			9,6	7,5						
Соль йодированная			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:										
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 яблок		150				0,35	0,02	13,83	56,83	0,00 №394 СБ дошк 2016
яблок			15,3	15,0						
масса отварных сухофруктов				24,0						
Вода			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 рожаной		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 дошк 2016
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						
Вода			150	150						
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или бананы или мандарины)		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	

Мука пшеничная		7,2	7,2						
Сахарный песок		3,5	3,5						
чай весовой	150/5/5	0,4	0,4	0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
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 блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
				брutto	нетто	белки			
						жир	угл-ды	Ккал	С
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/4				3,84	3,06	19,47	123,94	0,00
Крупа пшено		17,7	17,7						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		4	4						
Чай с молоком, сахаром	180/6				3,03	2,40	10,48	75,76	1,38
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
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
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
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
цыплята - бройлеры с/м		24,30	23,10						
масса отварной мякоти птицы		10,00							
Картофель		63,84	48,00						
Капуста свежая		26,25	21,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
Бульон		112,50	112,50						
Сметана		5,00	5,00						
Котлеты рыбные	50				6,41	3,41	5,58	72,63	0,33
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						
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 йодированная		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
сухофрукты		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						
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
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						

Чай с мармеладом		0,40 8,16	0,40 8,00	0	0	19,32	72,89	0,02	№ 411 сб дошк 2016
		0,45 160	0,45 160						
		10	10						
		25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл о стр 134,141 и 2012
Хлеб пшеничный	325			10,70	10,35	41,49	290,25	0,02	
Итого:	1542			37,84	36,11	180,64	1200,32	24,68	
ВСЕГО:									

2 неделя

День 7 - ой Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин Ккал	Сборник рецептур	
				брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК										
Каша яичная молочная с маслом сливочным	140/3					4,71	4,80	23,38	171,47	
Крупа яичная		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							
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 моркови с яблоками	40					0,42	0,07	3,41	15,96	№39 сб дошк. 2016
морковь		37,80	30,00							
яблоки свежие		11,40	10,00							
сахарный песок		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
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:			15							
мука пшеничная		4,6	4,6							
Масло сливочное		0,5	0,5							
яйцо		1,60	1,32							
вода		7,30	7,3							
соль йодированная		0,10	0,10							
масса теста			13,50							
масса готовых клецек			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
цыпленка - бройлеры с/м		40,00	26,00							
или фарш куриный		27,30	26,00							
хлеб пшеничный		6,00	6,00							
Вода		8,00	8,00							
Лук репчатый		9,60	8,00							
Масло растительное		1,50	1,50							
Масса припущеного лука			6,00							
Мука пшеничная		2,70	2,70							
Масса полубрикета			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							
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	110/2					3,21	1,62	22,36	116,60	0,41 №180, сб дошк 2016
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							

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 подсып.		0,80	0,80						
	Сахарный песок		1,36	1,36						
	Масло сливочное		1,16	1,16						
	Яйцо куриное		1,63	1,36						
	Соль иодированная		0,40	0,40						
	Дрожжи сухие		0,20	0,20						
	Вода питьевая		10,32	10,32						
	Повидло		10,20	10,00						
	Масло растительное		1,25	1,25						
	Яйцо для смазки изделия		0,75	0,75						
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 апельсины, или бананы или мандарины)		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	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур		
				брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК											
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3					4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТПК №4Д
				18,00	18,00						
				123,00	123,00						
				2,00	2,00						
				0,40	0,40						
				3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6					3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
				2,00	2,00						
				6,00	6,00						
				110,00	110,00						
				80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5					1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
				25	25						
				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
				13,76	10,00						
				10,20	8,00						
				7,56	6,00						
				14,56	8,00						
				7,14	6,00						
				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
				11,97	11,40						
				11,97	11,40						
				1,19	1,00						
				0,96	0,80						
				1,00	1,00						
				0,10	0,10						
					14,30						
					10,00						
				37,5	30						
				23,94	18						
				7,5	6						
				7,14	6						
				3	3						

	соль иодированная	0,5	0,5						
	Вода	120	120						
	Сметана	5	5						
Биточки рубленные из рыбы		50		6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ)	51,0	37,5						
	или фарш рыбный	39,4	37,5						
	Крупа манная	1,30	1,3						
	яйцо	0,90	0,75						
	Лук репчатый	11,10	9,30						
	вода	7,00	7,0						
	соль иодированная	0,4	0,4						
	сахар	0,1	0,1						
	сухари панировочные	5,0	5,0						
	Масло растительное	1,3	1,3						
	Масса полуфабриката		59,0						
Пюре Картофельное		120		2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель	136,80	102,60						
	Молоко	18,96	18,00						
	Масло сливочное	4,20	4,20						
	соль иодированная	0,45	0,45						
Компот из яблок		150		0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
	яблоко	15,30	15,00						
	масса отварных сухофруктов		24,00						
	Вода	152,00	152,00						
	сахар	5,0	5,0						
Хлеб ржаной		35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		560		14,95	17,07	59,28	456,46	28,08	
	ПОДНИК								
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 Дели 2016
	чай весовой	0,4	0,4						
	Сахар	5	5						
	Вода	150	150						
Хлеб пшеничный		25	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		310		14,03	21,74	19,61	329,86	0,27	
ВСЕГО:		1429		39,81	50,94	145,49	1209,30	34,60	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брutto	нетто				Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
Крупа пшеничная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль йодированная		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 дошк 2016
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									
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
(кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	155,00	150,00						
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
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						

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 номинированная		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, блюз и кулинарных рецептов стр. 150 СБ Казань 1997
мука пшеничная в/с		21,7	21,7						
Мука пшеничная в/с на подсыпь		0,7	0,7						
яйца куриные		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							
яйца для смазки изделий		0,60	0,50						
масло растительное для смазки		0,10	0,10						
пистоя									
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						
Фрукты свежие (блоки или апельсины, или бананы или манго)	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	
	1360			37,94	42,46	177,02	1234,46	23,18	

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			
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						

Мисло сливочное		5	5	10,56	13,05	49,56	358,74	1,84	
Итого:		359							
2 - ой ЗАВТРАК		200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Сок (нектар) в инд упаковке				1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
Итого:		200							
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-лапша 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						
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		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						
или 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, Дели + 2012
		305			22,73	19,15	49,94	462,95	75,49
Итого:		1402			49,02	46,50	203,55	1422,31	85,04
ВСЕГО:		14149			404,35	418,25	1688,91	12253,16	439,58
ИТОГО за 10 дней		1415			40,44	41,83	168,89	1225,32	43,96
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника									

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 равносильные 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. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептур 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 рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4,2003
 - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6 Сборник рецептур на приготовление 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%