



Примерное 10-дневное меню
для организации 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	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	витамины	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,60	ТТК №7Д
		10	10						
		7,5	7,5						
		75	75						
		48	48						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
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 сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
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						
		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
		50	40						
		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
		11,97	11,40						
		11,97	11,40						
		1,19	1,00						
		0,96	0,80						
		1,00	1,00						
		0,10	0,10						
			14,3						
			10						
		59,90	45,00						
		7,50	6,00						
		7,14	6,00						
		6,00	6,00						
		3,00	3,00						
		0,50	0,50						
		105,00	105,00						
Котлеты рубленные из говядины	50			8,42	9,35	8,22	150,76		СБ дошкольн. №299 2016
		36,57	35,00						
		36,57	35,00						
		10,40	8,75						
		8,13	8,13						
		10,00	10,00						
		2,80	2,80						
		0,40	0,40						
			62,00						
		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						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 СБ дошк 2016
		12,75	12,50						
		5,00	5,00						
		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:	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:								
	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

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша 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 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 Дели2016
		25	25						
		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
		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, сб дошк 2016
		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 сб дошк 2016
		58,50	55,2						
			24,0						
		5,0	5,0						
		8,9	7,5						
		12,5	10,0						
		32,0	32,0						
		65,0	65,0						
		0,5	0,5						
			126,0						
Компот из свежих яблок	150			0,12	0,12	20,91	85,95	2,85	№342 сб шк 2017
		28,50	25,00						
	яблоки свежие								

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	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептур	
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С		
		брутто	нетто							
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/4			4,71	5,52	23,38	178,07		ТТК №10Д	
		17,5	17,5							
Крупа ячневая		70	70							
Молоко		53	53							
Вода		2	2							
Сахар		0,4	0,4							
соль йодированная		4	4							
Масло сливочное										
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016	
		0,45	0,45							
чай весовой		6	6							
Сахар		92	90							
Молоко		90	90							
Вода										
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016	
		25	25							
Батон нарезной		5	5							
Масло сливочное										
Итого:	360			9,66	12,27	46,78	352,33	1,38		
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							
кисломолочный напиток										
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							
капуста свежая		0,20	0,20							
соль йодированная		5,00	4,00							
морковь		0,70	0,70							
Сахар		2,00	2,00							
Масло растительное										
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							
говядина (лопатка б/к)			10,00							
масса отварной говядины		9,00	9,00							
крупя пшениная		60,00	45,00							
картофель		7,50	6,00							
Морковь		7,14	6,00							
Лук репчатый		1,50	1,50							
Масло растительное		0,5	0,5							
соль йодированная		105,00	105,00							
Бульон										
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							
рыба (минтай с/м БГ)		31,50	30,0							
или фарш рыбный		4,00	4,00							
хлеб пшеничный		6,50	6,50							
вода питьевая		9,00	7,50							
Лук репчатый		0,60	0,60							
масло растительное										
масса припущенного лука			3,75							

соус томатный с овощами	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						
				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						
Макаронные изделия отварные с маслом	масса готового томатного соуса			18,0						
	масса томатного соуса с овощами			20,00						
		110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 СБ дошк 2016
	макаронные изделия		38,50	38,50						
Кисель	вода		231,00	231,00						
	соль иодированная		0,45	0,45						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
		150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
Хлеб пшеничный	Кисель-концентрат		17,5	17,5						
	Сахар		5	5						
	вода		150	150						
		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-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						
Напиток из шиповника	масло растительное для смазки листа		0,75	0,75						
		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	36,60	№399 сБ дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
Итого:	вода		150	150						
		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	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник
Наименование блюд и продуктов	(в гр)		(в гр)				ценность		рецептур	
	брутто		нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
ЗАВТРАК		140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным			18	18						
Крупа геркулесовая			123	123						
Молоко			2	2						
Сахар			0,4	0,4						
Соль йодированная			3,00	3,00						
Масло сливочное										
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										
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 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
Цыпленок - 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 урожая		150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
урюк			15,3	15,0						
масса отварных сухофруктов				24,0						
Вода			152	152,0						
сахар			5	5						
Хлеб 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 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 апельсин, или банан,или мандарин)		120	120	120	1,08	0,24	9,72	51,60	18,00	таба 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	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
		брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК									
Суп молочный со звездочками	180			5,18	4,69	15,15	119,16	0,68	№100,сб дошк 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						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010
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:	396			10,76	12,23	43,89	324,40	2,11	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
(Кефир, ряженка, катык)		2	2						
сахар									
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
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 дошк 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)		11,97	11,40						
или фарш говяжий		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
Яйцо куриное		0,96	0,80						
Вода питьевая		1,00	1,00						
Соль йодированная		0,10	0,10						
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	130/20			9,93	8,14	23,31	206,57	5,63	№308 СБ дошк 2016
говядина (котлетное мясо б/к)		35,50	34,00						
или фарш говяжий		35,70	34,00						
Масло растительное		2,40	2,40						
масса готового мясного фарша			26,00						
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						
сухари панировочные		2,40	2,40						
масса полуфабриката			153,00						
Соус :									
Сметана		5,00	5,00						
Мука пшеничная		1,30	1,30						
вода		15,00	15,00						
Соус сметанный			20,00						
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	
ПОЛДНИК									
Ватрушка королевская	130			15,98	9,50	50,58	350,13		ТТК №810 от 15.01.2023
посыпка низ:									
Масло сливочное		9,00	9,0						
Мука пшеничная		17,0	17,0						
Сахарный песок		9,00	9,0						
творожная начинка:									
Творог		68,00	68,0						
сахарный песок		13,50	13,5						
Яйцо куриное		16,2	13,5						
посыпка верх:									
Масло сливочное		3,5	3,5						

Чай с сахаром и лимоном	Мука пшеничная		7,2	7,2						
	Сахарный песок		3,5	3,5						
		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			2,00	0,22	17,48	80,53	2,24	
ВСЕГО:		1383			33,92	32,34	141,50	997,63	22,85	

День 6 - ый

День 6 - ый									
Наименование блюид и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшениная 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			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 иодированная		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	№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						

Чай с мармеладом	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 весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		160	160						
Хлеб пшеничный	мармелад		10	10						таол о стр 134, дели
		25	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 недели

День 7 - ой		Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
Наименование блюд и продуктов			(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность		
			брутто	нетто				Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		140/3			4,71	4,80	23,38	171,47		ТТК №10Д
	Крупа ячневая		17,50	17,50						
	Молоко		70	70						
	Вода		53	53						
	Сахар		2	2						
	соль иодированная		0,4	0,4						
Кофейный напиток с молоком	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	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
	цыплята - 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 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						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	томатная паста		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,16	0,16						
		110/2			3,21	1,62	22,36	116,60	0,41	№180, сб дошк 2016
	крупя 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 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						
	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 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	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур	
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	Ккал		С
		брутто	нетто							
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							
Крупа манная		123,00	123,00							
Молоко		2,00	2,00							
Сахар		0,40	0,40							
соль иодированная		3,00	3,00							
Масло сливочное										
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016	
		2,00	2,00							
Какао-порошок		6,00	6,00							
Сахар		110,00	110,00							
Молоко		80,00	80,00							
Вода										
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016	
		25	25							
Батон нарезной		5	5							
Масло сливочное										
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							
картофель		10,20	8,00							
свекла		7,56	6,00							
морковь		14,56	8,00							
огурцы соленные		7,14	6,00							
лук репчатый		2,40	2,40							
масло растительное										
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							
говядина (котлетное мясо)		11,97	11,40							
или фарш говяжий		1,19	1,00							
Лук репчатый		0,96	0,80							
Яйцо		1,00	1,00							
Вода для фарша		0,10	0,10							
соль иодированная			14,30							
Масса полуфабриката			10,00							
масса готовых фрикаделек		37,5	30							
Капуста свежая		23,94	18							
Картофель		7,5	6							
Морковь		7,14	6							
Лук репчатый		3	3							
Масло растительное										

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 йодированная		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		0,10	0,10						
листья									
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 - ый

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						
Итого:		359			10,56	13,05	49,56	358,74	1,84	
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-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						
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						
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						
вола			150	150						
Кондитерское изделие печенье		20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Ддели +, 2012
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

учреждений, 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, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010

1.6. Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных

организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.

3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категория 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 соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%