

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

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	(в г)						
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная маслом сливочным		140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		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						
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		25,00	25,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		364			11,17	14,38	49,56	375,91	1,91	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	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										
Огурцы свежие порционно	огурцы свежие	30	30,60	30,00	0,21	0,03	0,57	3,60	1,47	№71 шк. Сб 2017
Суп картофельный с клецками на курином бульоне		150			2,58	2,86	11,27	89,36	3,45	№91 сб дошк 2016
	картофель		66,60	50,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,20	6,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	бульон		112,50	112,50						
	клецки:			15,00						
	мука пшеничная		4,60	4,60						
	масло сливочное		0,50	0,50						
	яйцо		1,60	1,32						
	вода		7,30	7,30						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса теста			13,50						
	масса готовых клецек			15,00						
Плов из отварной птицы		150			12,71	7,85	26,80	229,00	4,52	№321, сб дошк
	цыплята-бройлеры с/м		58,50	55,20						
	масса отварной птицы			24,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	Лук репчатый		8,93	7,50						
	Морковь		12,50	10,00						
	Крупа рисовая		32,00	32,00						
	вода		65,00	65,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масса гарнира			126,00						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 Сб дошк
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		515			18,31	11,23	66,49	451,19	9,98	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 Сб дошк 2016
Пудинг рыбный		45/15			8,98	2,93	4,40	80,00	0,32	№286 Сб дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		51,54	37,90						
	масса отварной рыбы			30,00						
	Хлеб пшеничный		6,20	6,20						
	яйцо		4,80	4,00						
	молоко		9,00	9,00						
	масло сливочное		1,70	1,70						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	Масло растительное		0,80	0,80						
	масса пудинга			45,00						

Пюре картофельное	Соус молочный									
	молоко		7,50	7,50						
	масло сливочное		0,80	0,80						
	Мука пшеничная		0,80	0,80						
	Вода		7,50	7,50						
	Сахар		0,15	0,15						
	соль йодированная		0,09	0,09						
	масса соуса			15,00						
		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№339 Сб дошк 2016
Хлеб пшеничный	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль йодированная		0,45	0,45						
		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	табл 6 стр 134, Делн +, 2012
Чай с сахаром										
		150/5			0,06	0,02	5,01	19,95	0,03	№410, 411 Делн 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Итого:		455			13,41	7,35	45,40	303,75	24,90	
ВСЕГО:		1484			47,24	36,71	167,75	1206,85	37,24	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов	
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
ЗАВТРАК											
Каша полбяная молочная с маслом сливочным		140/3			3,76	6,13	22,96	162,00	0,67	ТТК №1Д	
	Крупа полбяная		18,00	18,00							
	Молоко		70,00	70,00							
	вода		53,00	53,00							
	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	58,74	1,43	№416 Делн 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 Делн 2016	
	Батон нарезной		25,00	25,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		359			9,35	13,67	46,75	319,24	2,10		
2 - ой ЗАВТРАК											
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк	
		20	20,00	20,00	2,96	3,76	29,24	162,80	0,05	табл 6 стр 136, Делн + 2012	
Печенье											
Итого:		170			7,31	7,51	35,54	238,80	0,50		
ОБЕД											
Салат из моркови с изюмом		40			0,55	0,56	5,94	31,32	1,83	№43, сб дошк 2016	
	морковь		45,00	36,00							
	масса припущенной моркови			33,00							
	изюм		4,80	4,70							
	масса набухшего изюма			7,00							
	сахарный песок		0,20	0,20							
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб дошк 2016	
	капуста свежая		15,00	12,00							
	картофель		15,96	12,00							
	морковь		7,50	6,00							
	лук репчатый		7,14	6,00							
	свекла		30,72	24,00							
	масло растительное		3,00	3,00							
	сахар		1,80	1,80							
	томатная паста		0,80	0,80							
	соль йодированная		0,50	0,50							
	бульон		120,00	120,00							
	сметана		5,00	5,00							
	Гуляш из отварной говядины		30/30			8,73	10,07	1,73	132,60	0,56	№293 сб рецептов 2017
		говядина лопатка б/к		48,00	48,00						
		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							
соль йодированная			0,15	0,15							
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным			110/2			6,45	3,13	29,16	170,14	0,00	№179 сб дошк 2016
	гречневая крупа		52,40	52,40							
	вода питьевая		78,10	78,10							
	соль йодированная		0,30	0,30							

Компот из свежих яблок	масло сливочное	150	2,00	2,00	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	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		
Итого:		572			21,49	18,16	88,16	606,55	11,69	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сок в индивидуальной упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016 №229, сб дошк 2016
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	
	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						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,05	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012 №412 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Итого:		510			14,70	21,70	37,52	404,66	6,49	
ВСЕГО:		1611			52,85	61,04	207,97	1569,25	20,78	

День 3 - ий

День 3 - III										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	кол-во	кол-во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,60	ТТК №7Д
	Крупа рисовая		10,00	10,00						
	Крупа пшеничная		7,50	7,50						
	Молоко		75,00	75,00						
	Вода		48,00	48,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
Чай с молоком,сахаром	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			9,17	11,67	46,78	329,82	1,98	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
(катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 130, Дели 2012
Итого:		170			5,10	9,85	18,50	183,50	1,05	
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками		40			0,44	3,10	2,07	30,68	2,58	№36 дошк. 2016
	свекла		41,00	32,00						
	яблоки свежие		8,00	7,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Суп картофельный с рыбными фрикадельками		150/20			4,76	2,40	10,41	90,40	7,53	№106,107 сб шк 2017
	картофель		80,00	60,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	томатная паста		0,60	0,60						
	масло растительное		1,50	1,50						
	Бульон		105,00	105,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	фрикадельки рыбные:			20,00						
	минтай ПБГ с/м		25,80	18,80						
	или фарш рыбный		19,00	18,80						
	яйцо куриное		2,88	2,40						
	лук репчатый		3,60	3,00						
	соль иодированная		0,24	0,24						

Биточки "Домашние"	вода питьевая	3,00	3,00						
	масса полуфабриката фрикаделек		25,00						
	масса готовых фрикаделек	50	20,00	7,41	5,79	10,68	110,54	0,05	Акт проработки
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		60,68	39,40					
	морковь		41,37	39,40					
	Лук репчатый		11,85	9,40					
	Масло растительное		14,40	12,00					
	масса припущенного лука		1,00	1,00					
	соль йодированная		6,00	6,00					
	яйцо		0,40	0,40					
	Мука пшеничная		0,60	0,50					
	масса полуфабриката		3,75	3,75					
	масло растительное		59,00	59,00					
		110/3	2,00	2,00	4,06	4,76	19,42	136,73	0,00 №205 сб шк 2017
Кисель	макаронные изделия		38,50	38,50					
	Вода питьевая		231,00	231,00					
	Соль йодированная		0,45	0,45					
	Масло сливочное		2,00	2,00					
		150	17,50	17,50	0,45	0,08	13,50	62,70	0,83 ТТК
Хлеб ржаной	Кисель-концентрат		5,00	5,00					
	Сахар		150,00	150,00					
	вода	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		558			19,43	16,56	69,92	500,28	10,99
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00 табл 9 стр 186, Дели +, 2012
		130			15,98	9,50	50,58	350,13	ТТК №810 от 15.02.2013
Королеская патрушка	посыпка низ:								
	Масло сливочное		9,00	9,00					
	Мука пшеничная		17,00	17,00					
	Сахарный песок		9,00	9,00					
	творожная начинка:								
	Творог		68,00	68,00					
	сахарный песок		13,50	13,50					
	Яйцо куриное		16,20	13,50					
	посыпка верх:								
	Масло сливочное		3,50	3,50					
Напиток из шиповника	Мука пшеничная		7,20	7,20					
	Сахарный песок		3,50	3,50					
	шиповник	150/5	15,30	15,00	0,51	0,21	5,57	26,15	36,60 №399 сб дошк
	сахар		5,00	5,00					
	вода		150,00	150,00					
Итого:		385			17,99	10,21	77,15	472,28	46,60
ВСЕГО:		1472			51,68	48,29	212,36	1485,88	60,62

День 4 - ый

День 4 - ый		Ингредиенты	Масса порции	кол-во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов				брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
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							
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		25,00	25,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		359			9,01	11,37	45,88	322,34	1,99		
2 - ой ЗАВТРАК											
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016	
	кисломолочный напиток		152,00	150,00							
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45		
ОБЕД											
Салат из свежей капусты с морковью		40			0,56	2,03	3,61	34,96	10,25	№21, Сб дошк 2016	
	капуста свежая		41,60	33,30							
	масса пропаренной капусты			30,00							
	морковь		8,75	7,00							

Кисломолочный напиток (катык, кефир, ржженка)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк. 2016
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Делн +, 2012
Итого:		170			6,53	4,01	20,06	142,20	0,45	
ОБЕД										
Огурцы свежие порционно	огурцы свежие	30	30,60	30,00	0,21	0,03	0,57	3,60	1,47	№71 шк. СБ 2017
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками		150/10			5,29	4,33	10,00	108,56	3,55	№87 СБ дошк. 2016
	картофель		39,90	30,00						
	горох колотый		12,24	12,00						
	лук репчатый		7,20	6,00						
	морковь		9,38	7,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масло растительное		3,00	3,00						
	вода питьевая		105,00	105,00						
	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						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса полуфабриката фрикаделек			10,00						
Тефтели мясные		50			5,79	5,21	5,62	92,46	0,04	СБ дошкольн. №303, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		33,30	31,70						
	или фарш говяжий		33,30	31,70						
	лук репчатый		12,00	10,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	хлеб пшеничный		6,70	6,70						
	вода питьевая		10,00	10,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	мука пшеничная в/с		3,40	3,40						
	масса полуфабриката			60,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
Рагу из овощей		120			2,02	12,56	9,83	162,29	14,30	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:									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 свежих фруктов		150			0,17	0,09	7,44	32,89	6,16	ГТК
	яблоки свежие		22,80	20,00						
	апельсин		7,50	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		5,00	5,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	таол о стр 134, табл 6 стр 144, Делн +, 2012
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,84	79,20		
Итого:		570			17,64	22,86	59,13	525,99	25,52	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)										
Запеканка творожная с молоком сгущенным		110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,49	№251 сб дошк 2016

Чай с сахаром и лимоном	творог	103,20	101,20						
	крупа манная	6,60	6,60						
	яйцо	5,28	4,40						
	сахар	8,80	8,80						
	сметана	4,40	4,40						
	масло сливочное	4,40	4,40						
	сухари панировочные	4,40	4,40						
	соль иодированная	0,55	0,55						
	молоко сгущенное	20,40	20,00						
	чай весовой	0,40	0,40						
Сахар		5,00	5,00						
лимон		5,55	5,00						
Вода		150,00	150,00						
Итого:		390		21,23	17,40	44,47	422,18	12,73	
ВСЕГО:		1525		53,19	54,67	163,65	1373,35	39,47	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		140/3			6,33	6,19	24,57	180,10	1,15	№183, сб шк 2017
	крупа гречневая		28,00	28,00						
	сахар		3,00	3,00						
	молоко		98,00	98,00						
	вода питьевая		21,00	21,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
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		6,00	6,00						
	молоко		92,00	90,00						
	вода		90,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
	батон нарезной		25,00	25,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		364			11,89	14,28	47,97	371,53	2,60	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	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										
Помидоры свежие порционно	помидоры свежие	30	30,60	30,00	0,33	0,06	1,14	6,60	5,25	№71, сб шк 2016
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином		150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб дошк 2016
	капуста свежая		15,00	12,00						
	картофель		15,96	12,00						
	морковь		9,38	7,50						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	свекла		30,72	24,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	сахар		0,15	0,15						
	томатная паста		1,50	1,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	бульон		120,00	120,00						
	сметана		5,00	5,00						
Жаркое по-домашнему из отварной птицы		150			11,75	7,98	14,70	177,15	0,54	ТТК 580/а от 24.06.2020
	цыплята - бройлеры с/м		80,50	76,00						
	масса готовой мякоти птицы			33,00						
	картофель		144,70	108,80						
	лук репчатый		11,30	9,40						
	морковь		5,90	4,70						
	масло сливочное		3,80	3,80						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	вода питьевая		18,80	18,80						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 Сб дошк
	сухофрукты		12,75	12,50						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,
Итого:		540			18,22	12,39	60,26	430,29	12,76	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сок в инд.упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Делл 2016

Вак балиш с рисом и мясом	75			5,85	8,63	23,85	195,53		Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни
мука пшеничная в/с		24,80	24,80						
мука пшеничная в/с		0,80	0,80						
яйцо куриное		2,52	2,10						
масло сливочное		2,10	2,10						
сахарный песок		0,80	0,80						
молоко		10,00	10,00						
дрожжи сухие		0,24	0,24						
соль йодированная		0,32	0,32						
масса теста			40,00						
говядина (котлетное мясо б/к)		19,70	18,75						
или фарш говяжий		19,70	18,75						
крупа рисовая		4,80	4,80						
масса сваренного риса до полуготовности			12,00						
лук репчатый		6,24	5,20						
масло сливочное		6,00	6,00						
соль йодированная		0,40	0,40						
выход фарша			40,00						
яйцо куриное		0,96	0,80						
масло сливочное		0,80	0,80						
масло растительное		0,20	0,20						
Чай с сахаром, с яблоками	150/5/10			0,09	0,06	5,99	24,70	1,02	№412 Дели 2016
чай весовой		0,40	0,40						
сахар		5,00	5,00						
яблоки свежие		11,40	10,00						
вода		150,00	150,00						
Итого:	440			6,94	8,69	50,04	305,03	5,02	
ВСЕГО:	1494			41,40	39,10	164,57	1182,85	20,83	

День 7 - ой

Цель 7 - от			Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		140/3			4,70	4,80	23,25	171,47		ТТК №10Д
	Крупа ячневая		17,50	17,50						
	Молоко		70,00	70,00						
	Вода		53,00	53,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	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		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			4,77	6,77	23,27	173,08	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158,00	150,00	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 Сб дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье (или крекер)	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели + 2012
Итого:		170			6,08	6,04	22,46	168,40	2,05	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью		40			0,56	2,03	3,61	34,96	10,25	№21, Сб дошк 2016
	капуста свежая		41,60	33,30						
	масса прогретой капусты			30,00						
	морковь		8,75	7,00						
	сахарный песок		2,00	2,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
Суп картофельный с пшенной крупой, с куриными фрикадельками		150/10			2,61	2,89	8,06	71,65	5,16	№86 сб дошк 2016
	крупа пшенная		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 йодированная		0,5	0,5						
	бульон или вода		105,00	105,00						
	цыплята-бройлеры потр. с/м		17,56	11,40						
	или фарш куриный		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						

Виточки рубленые из рыбы	вода для фарша		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
		50			6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ)		51,00	37,50						
	или фарш рыбный		39,40	37,50						
	крупа манная		1,30	1,25						
	яйцо		0,90	0,75						
	лук репчатый		11,10	9,30						
Пюре картофельное	вода		7,00	7,00						
	соль йодированная		0,35	0,35						
	сахар		0,14	0,14						
	сухари панировочные		5,00	5,00						
	масло растительное		1,25	1,25						
Компот из свежих яблок	масса полуфабриката			59,00						
		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						
Хлеб ржаной	масло сливочное		4,20	4,20						
	соль йодированная		0,45	0,45						
		150			0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	№342 СБ шк 2017
	яблоки свежие		28,50	24,00						
Хлеб ржаной	сахар		5,00	5,00						
	вода		153,00	153,00						
		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		555			14,15	13,18	70,12	460,59	30,78	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
	(яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)									
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№129, 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						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 СБ дошк 2016
	Напиток из шиповника									
Напиток из шиповника	шиповник		15,30	15,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Итого:		405			14,51	22,29	27,50	371,18	85,25	
ВСЕГО:		1489			39,50	48,27	143,35	1173,25	119,25	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК									
		140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		18,00	18,00						
	Молоко		123,00	123,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	Соль йодированная		0,40	0,40						
Какао с молоком	Масло сливочное		3,00	3,00						
		180/6			3,67	3,19	10,87	58,74	1,43	№416 Дели 2016
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
Бутерброд с маслом сливочным	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			11,38	13,82	50,08	342,90	2,10	
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	2 - ой ЗАВТРАК									
	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
Огурцы свежие порционно	ОБЕД									
	огурцы свежие	30	30,60	30,00	0,21	0,03	0,57	3,60	1,47	№71 шк. СБ 2017

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
		капуста свежая	37,50	30,00					
		картофель	23,94	18,00					
		морковь	7,50	6,00					
		лук репчатый	7,14	6,00					
		масло растительное	3,00	3,00					
		соль иодированная	0,50	0,50					
		вода питьевая	120,00	120,00					
		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 иодированная	0,10	0,10					
		масса полуфабриката		14,30					
		масса готовых фрикаделек		10,00					
		сметана	5,00	5,00					
Тефтели мясные в томатном соусе	45/15			5,39	5,32	6,26	94,39	0,40	СБ дошкальн. №303, 366, 2016
		говядина (котлетное мясо б/к)	29,93	28,50					
		или фарш говяжий	29,93	28,50					
		лук репчатый	18,00	15,00					
		масло растительное	1,50	1,50					
		масса пассерованного лука		7,50					
		хлеб пшеничный	6,00	6,00					
		вода питьевая	9,00	9,00					
		соль иодированная	0,45	0,45					
		мука пшеничная в/с	3,00	3,00					
		масса полуфабриката		54,00					
		масло растительное	1,50	1,50					
		масса готовых тефтелей		45,00					
		соус томатный							
		вода питьевая	15,00	15,00					
		масло сливочное	0,68	0,68					
		мука пшеничная в/с	0,68	0,68					
		морковь	1,13	0,90					
		лук репчатый	0,54	0,45					
		томатная паста	0,95	0,95					
		масло растительное	0,20	0,20					
		соль иодированная	0,15	0,15					
		сахар	0,15	0,15					
		масса готового соуса		15,00					
Гороховое пюре	110			9,96	2,48	25,64	163,9		№199 сб шк 2017
		горох	56,10	55,00					
		соль иодированная	0,40	0,40					
		вода питьевая	138,00	138,00					
		масло сливочное	2,00	2,00					
Компот из урюка	150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№274 сб дошк 2016
		урюк	15,30	15,00					
		масса отварных сухофруктов		24,00					
		вода питьевая	152,00	152,00					
		сахар	5,00	5,00					
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	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели - 2012
Итого:	570			22,92	13,32	74,98	516,51	11,41	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Сок в инд.упаковке	200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Макаронные изделия отварные с сыром	130			9,00	7,70	18,45	178,82	0,15	№204 СБ дошк 2016
		макаронные изделия	43,00	43,00					
		вода	258,00	258,00					
		соль иодированная	0,40	0,40					
		сыр голландский	10,20	10,00					
		масло сливочное	2,00	2,00					
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели - 2012
Чай с сахаром	150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Дели 2016
		чай весовой	0,40	0,40					
		сахар	5,00	5,00					
		вода	150,00	150,00					
Итого:	505			11,57	7,88	53,51	330,70	4,17	
ВСЕГО:	1584			50,22	38,77	184,87	1266,11	18,13	

День 9-ый										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во брутто	Кол - во нетто	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
					белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с		140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
	Крупа пшеничная		18,00	18,00						
	Молоко		70,00	70,00						

Чай с молоком, сахаром	Вода		53,00	53,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	2016
	чай всесовой		0,45	0,45						
Бутерброд с маслом сливочным	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
	Батон нарезной	25/5	25,00	25,00	1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			10,97	11,59	54,37	366,22	2,05	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк
(катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		40			0,52	0,04	3,16	15,60		№21 СБ дошкаль. 2016
	морковь свежая		50,00	40,00						
	сахар		0,40	0,40						
Суп-лапша домашняя на бульоне из индейки, с мясом индейки		150/10			4,08	5,43	7,01	98,85	0,61	№94 сб дошк 2016
	филе индейки (филе грудок или бедра индейки с/м)		14,00	14,00						
	масса отварного филе индейки			10,00						
	мука пшеничная		11,30	11,30						
	яйцо		3,60	3,00						
	вода питьевая		2,10	2,10						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	масса подсушенной 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 йодированная		0,65	0,65						
Котлеты рыбные		50			6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	хлеб пшеничный		9,00	9,00						
	молоко		13,00	13,00						
	сухари панировочные		5,00	5,00						
	масса полуфабриката			58,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		110/2			2,69	5,39	26,93	166,98	0,02	№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						
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	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,
Итого:		547			16,46	14,78	70,03	485,99	1,79	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 сб дошк. 2016
(яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)										
Эч-почмак с мясным фаршем		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 йодированная		0,30	0,30						
	масса теста			37,50						
	говядина (котлетное мясо б/к)		17,85	17,00						
	или фарш говяжий		17,85	17,00						
	картофель		29,30	22,00						
	лук репчатый		7,80	6,50						
	масло сливочное		3,40	3,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса фарша			49,00						

Чай с сахаром и лимоном	яйцо куриное		1,44	1,20						
	масло растительное для смазки		0,23	0,23						
	масло растительное для смазки		0,75	0,75						
	чай весовой		0,40	0,40						
	сахар		5,00	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Итого:		335			8,90	5,18	43,41	269,78	12,24	
ВСЕГО:		1 391			40,68	35,30	174,11	1197,99	16,53	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Омлет натуральный	яйцо	150	114,00	95,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк
	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Чай с сахаром, с яблоком	чай весовой	170/6/10	0,45	0,45	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
	Сахар		6,00	6,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	Вода		170,00	170,00						
Бутерброд с маслом сливочным	батон нарезной	25/5	25,00	25,00	1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		366			15,97	29,25	22,55	416,86	1,31	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Со дошк 2016
	Кондитерское изделие	35	35,00	35,00	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00	табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		185			6,42	5,40	34,25	211,10	1,05	
ОБЕД										
Помидоры свежие порционно Рассольник ленинградский на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	помидоры свежие	30 150/10/5	30,60	30,00	0,33	0,06	1,14	6,60	5,25	№71, сб шк 2016
	цыплята-бройлеры потр с/м		24,30	23,40						
	масса отварной мякоти птицы			10,00						
	картофель		66,50	50,00						
	крупа перловая		6,00	6,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		3,57	3,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	огурцы соленые		18,20	10,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	бульон		114,00	114,00						
	цыплята-бройлеры потр. с/м		17,56	11,40						
	или фарш куриный		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	вода для фарша		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
	сметана		5,00	5,00						
Капуста тушеная с мясом	капуста свежая	150	138,00	110,00	7,18	9,00	13,39	169,20	20,50	115 сб дошк 2016
	вода питьевая		24,00	24,00						
	масса тушеной капусты			100,00						
	лук репчатый		10,80	9,00						
	масло растительное		1,00	1,00						
	масса пассерованного лука			4,50						
	говядина (котлетное мясо б/к)		39,50	37,50						
	или фарш говяжий		39,50	37,50						
	масса готового фарша			30,00						
	мука пшеничная в/с		3,00	3,00						
	масса соуса:			15,00						
	вода питьевая		15,00	15,00						
	масло сливочное		0,70	0,70						
	мука пшеничная в/с		0,70	0,70						
	морковь		1,25	1,00						
	лук репчатый		0,36	0,30						
	томатная паста		0,90	0,90						
	масло растительное		0,20	0,20						
	соль иодированная		0,15	0,15						

Компот из свежих фруктов	сахар		0,15	0,15						
		150			0,17	0,09	7,44	32,89	6,16	ТТК
	яблоки свежие		22,80	20,00						
	апельсин		7,50	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
Хлеб пшеничный	вода		152,00	152,00						
	сахар		5,00	5,00						
		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		550			14,21	14,86	53,82	417,97	37,06	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сок в нед.упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Пудинг творожный с повидлом		110/20			16,73	11,84	39,76	330,50	0,21	№249 СБдошк 2016
Напиток из шиповника	Творог		94,82	93,50						
	Манная крупа		8,80	8,80						
	Яйцо		5,28	4,40						
	Сахарный песок		8,80	8,80						
	Соль йодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		4,40	4,40						
	Сухари панировочные		4,40	4,40						
	Сметана		4,40	4,40						
	повидло		20,40	20,00						
		150/5			0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк
Напиток из шиповника	шиповник		15,30	15,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Итого:		485			18,23	12,05	65,53	441,45	79,21	
ВСЕГО:		1586			54,82	61,55	176,15	1487,38	118,63	
ИТОГО за 10 дней		15225			469,50	464,21	1802,17	13209,74	504,81	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1523			46,95	46,42	180,22	1320,97	50,48	

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, 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 1 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 соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

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