



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 блюда и порций	Масса порции	Кол-во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-вод			
Завтрак									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,67	ТТК №7Д
Крупа рисовая		10	10						
Крупа пшеничная		7,5	7,5						
Молоко		75	75						
Вода		48	48						
Соль		2	2						
Соль йодированная		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 сб донка 2016
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
Булочка с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Деню 2016
Булочка дрожжевая		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			8,99	11,69	46,65	328,64	1,84	
2-ой ЗАВТРАК									
Сок в документе в янн упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 Деню 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
Обед									
Каша пшеничная (мол. гарнир)	30			0,61	0,97	2,82	22,53		№139 сб шк 2017
кашуда пшеничная		42,75	34,20						
масло растительное		1,20	1,20						
Морковь		2,19	1,75						
лук репчатый		3,00	2,40						
томатная паста		0,72	0,72						
масло сливочное		0,30	0,30						
соль йодированная		0,90	0,90						
соль йодированная		0,20	0,20						
Суп картофельный с вермишелью, с мясными фрикадельками	150/10			3,61	2,87	10,55	90,56	5,190	№45 СБ донка 2016
говядина блк (мясное мясо)		11,97	11,4						
говядина говяжий		11,97	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
Яйца		0,36	0,3						
Вода для фарша		1	1						
соль йодированная		0,1	0,1						
масло сливочное			14,3						
масло сливочное фрикадельки			10						
Картофель		59,90	45,00						
вермишель		6,00	6,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,20	6,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
соль йодированная		0,50	0,50						
Вода		105,00	105,00						
Каша рисовая из говядины с мясным фаршем	50/2			8,44	10,79	8,25	163,96	0,060	ТТК от 25.01.2023
говядина (мясное мясо блк)		36,57	35,00						
говядина говяжий		36,75	35,00						
лук репчатый		12,00	10,00						
масло растительное		1,00	1,00						
масло сливочное фарш			5,00						
рисовый		9,00	9,00						
Вода		7,00	7,00						
соль йодированная		5,00	5,00						
соль йодированная		0,30	0,30						
масло сливочное			60,00						
Масло растительное		0,60	0,60						
масло сливочное		2,00	2,00						
Пюре Картофельное	120			2,45	3,84	46,35	109,80	14,53	№ 339 СБ донка 2016
Картофель		136,60	102,60						
Молоко		18,86	18,00						
Масло сливочное		4,20	4,20						
соль йодированная		0,45	0,45						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60	0,540	№394 СБ донка 2016

	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		547			17,92	18,96	65,83	516,08	20,32	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток с сахаром (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						
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		172			5,10	9,85	20,50	191,50	1,05	
УЖИН										
Пудинг рыбный		45/15			8,98	2,93	4,40	80,00	0,12	№286 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		51,54	37,9						
	масса отварной рыбы			30						
	Хлеб пшеничный		6,2	6,2						
	яйцо		4,8	4						
	молоко		9	9						
	масло сливочное		1,7	1,7						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	Масло растительное		0,8	0,8						
	масса пудинга			45						
	Соус молочный									
	молоко		7,5	7,5						
	масло сливочное		0,8	0,8						
	Мука пшеничная		0,8	0,8						
	Вода		7,5	7,5						
	Сахар		0,15	0,15						
	соль иодированная		0,09	0,09						
	масса соуса			15						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		110/2			2,65	1,77	25,86	134,03		№304 СБ 2017
	Крупа рисовая		39,6	39,6						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	вода питьевая		240,0	240,0						
	масло сливочное		2,0	2,0						
Чай с сахаром		150/5			0,0525	0,015	5,02	20,08	0,02	№411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		352			13,58	4,92	47,58	292,86	0,14	
ВСЕГО:		1630			46,59	45,41	200,76	1413,89	27,35	

День 2-ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3			3,76	6,13	22,96	162,00		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	2							
		6	6							
		110	110							
		80	80							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3 сб дошк 2016	
		25	25							
		10,2	10							
		5	5							
Итого:	369			11,97	16,33	46,75	385,61	1,50		
2 - ой ЗАВТРАК										
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	
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
ОБЕД										
Салат картофельный с соевыми огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56		№23 сб дошк. 2016	
		21,92	16,00							
		10,24	8,00							
		21,84	12,00							
		2,40	2,00							
		2,00	2,00							

Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/7	15,6 16,63 11,25 7,80 32 1,5 3,0 0,65 120 7,0	12,5 12,5 9,0 6,5 25,0 1,5 3,0 0,7 120,0 7,0	1,26	4,00	6,81	73,58	6,43	№63 сб дошк 2016
Капуста свежая		15,6	12,5						
Картофель		16,63	12,5						
Морковь		11,25	9,0						
Лук репчатый		7,80	6,5						
Свекла		32	25,0						
Сахар		1,5	1,5						
Масло растительное		3,0	3,0						
соль иодированная		0,65	0,7						
Бульон		120	120,0						
Сметана		7,0	7,0						
Фрикадельки куриные в молочном соусе	40/20			5,99	7,13	5,16	109,04	0,47	№ 325 сб дошк 2016
пыльца - бройлеры с/м или фарш куриный		45,6	29,3						
Хлеб пшеничный		30,77	29,3						
Вода		7,3	7,3						
соль иодированная		9,0	9,0						
		0,3	0,3						
Масса полуфабриката			46,0						
Масло растительное		0,6	0,6						
Соус молочный:			20,0						
Молоко		10,0	10,0						
Масло сливочное		1,04	1,0						
Мука пшеничная		1,04	1,0						
Вода		10,0	10,0						
Сахар		0,2	0,2						
соль иодированная		0,2	0,2						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110/3			4,17	2,66	23,45	134,38	0,00	№219 Сб дошк.2016
макаронные изделия		38,5	38,5						
вода		231,0	231,0						
соль иодированная		0,45	0,45						
масло сливочное		3	3						
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 ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	555			14,68	17,43	66,35	493,49	7,73	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, хатык)	150			4,35	3,75	6,30	76,50	0,45	№386 Сб дошк 2017
кисломолочный напиток	35	155	150	2,37	4,88	14,73	112,24		№453 сб дошк.2016
Булочка дорожная		21,35	21,00						
Мука пшеничная		0,70	0,70						
мука пшеничная на подпыл		4,20	4,20						
Сахар		4,55	4,55						
Масло сливочное		0,21	0,21						
соль иодированная		0,14	0,14						
дрожжи сухие		10,70	10,70						
вода			39,90						
масса полуфабриката для крошки:		0,84	0,84						
мука пшеничная		0,70	0,70						
масло сливочное			1,40						
масса крошки		0,70	0,70						
масло растительное для смазки изделий									
Итого:	185			6,72	8,63	21,03	188,74	0,45	
УЖИН									
Запеканка творожная с молоком стухенным	110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,61	№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 стухенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№412 сб дошк Дели 2016
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
лимон		5,55	5						
Вода		150,0	150,0						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	315			22,73	17,20	46,96	433,93	2,63	
ВСЕГО:	1524			56,50	60,00	190,89	1548,78	22,31	

День 3 - ий

Наименование блюд и	Масса	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамин	Сборник
---------------------	-------	----------	----------	------------------	----------------	---------	---------

Эч-почмак с мясным фаршем	75			9,90	11,20	43,00	310,72		Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни
мука пшеничная		23,25	23,25						
в том числе на подпыл		0,75	0,75						
яйцо		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						
фарш:									
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		0,40	0,40						
масса фарша			49,00						
яйцо для смазки изделий		1,44	1,20						
масло растительное для смазки листов		0,23	0,23						
масса готового эч-почмака			75,00						
масло растительное для смазки изделий		0,75	0,75						
Чай с мармеладом	170/10			0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб дошк 2016
чай весовой		0,5	0,5						
вода питьевая		170	170						
мармелад		10	10						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	280			11,87	11,42	66,04	412,81	0,02	
ВСЕГО:	1544			47,55	53,41	213,38	1521,47	21,95	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
							брутто	нетто	
ЗАВТРАК									
Суп молочный со звездочками	180			5,18	4,69	15,15	119,16	0,59	№100, сб дошк 2016
Суповая заправка (звездочки)		14,40	14,40						
Сахар		1,40	0,40						
Молоко		126,00	126,00						
Вода		54,00	54,00						
Масло сливочное		1,80	1,80						
Соль		0,80	0,80						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк, 2016
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	25/5/10			1,98	4,38	14,82	106,70	0,16	№2 сб дошк, 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное повидло		5	5						
		10	10						
Итого:	406			10,00	11,48	40,32	300,44	1,92	
2 - ой ЗАВТРАК									
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
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Икра морковная	30			0,60	0,03	6,17	27,36		ТТК №135 от 26.02.2019
морковь		31,30	25,00						
Лук репчатый		6,00	5,00						
томатная паста		4,00	4,00						
масло растительное		1,50	1,50						
сахарный песок		0,30	0,30						
соль йодированная		0,30	0,30						
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	150			3,80	7,93	20,48	106,69	3,50	СБ дошк. 2016 №87
Картофель		40,05	30						
Горох колотый		12,15	12						
лук репчатый		7,2	6						
Морковь		9,6	7,5						

	соль иодированная		0,15	0,15						
	Масло растительное		3	3						
	Бульон		105	105						
Гуляш из отварной птицы		30/30			9,56	5,30	2,04	92,63		ТТК
	Цыплята - бройдеры с/м		73,12	69,0						
	Морковь		12,5	10,0						
	Лук репчатый		6	5,0						
	Масло растительное		1,0	1,0						
	вода питьевая		20,0	20,0						
	Мука пшеничная в/с		1,5	1,5						
	Масло растительное		2	2,00						
	Соль		0,5	0,5						
	Томатная паста		0,9	0,9						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		110/2			3,21	1,62	22,36	116,60		№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						
	масло сливочное		2,0	2,0						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	14,00	60,00	0,54	№394 СБ дошк 2016
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
								69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85			
Итого:		537			19,98	15,37	78,90	472,51	4,04	
	ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток с сахаром (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						
Булочка с сахаром		50			3,80	2,60	24,46	136,67	0,15	№442 СБ шк 2017
	Мука пшеничная		30,00	30,00						
	Мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	Сахарный песок		3,90	3,90						
	масло сливочное		1,40	1,40						
	Яйцо		2,88	2,40						
	Дрожжи сухие		0,25	0,25						
	Молоко		13,00	13,00						
	Соль иодированная		0,35	0,35						
	Вода		11,80	11,80						
	Масса полуфабриката			59,00						
	Яйцо (на смазку изделий)		1,44	1,20						
	Масло растительное на смазку листов		1,00	1,00						
Итого:		202			8,15	6,35	32,45	219,67	1,20	
	УЖИН									
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) или фарш рыбный		41,10	30,0						
	хлеб пшеничный		31,50	30,0						
	вода питьевая		4,00	4,00						
	Лук репчатый		6,50	6,50						
	масло растительное		9,00	7,50						
	масса припущенного лука		0,60	0,60						
	яйцо куриное			3,75						
	соль иодированная		0,72	0,60						
	сухари панировочные		0,35	0,35						
	Масса полуфабриката		4,00	4,00						
	Масло растительное			47,2						
	масса готовых котлет		1,00	1,00						
				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 иодированная		0,2	0,2						
	масса готового томатного соуса			18,0						
Пюре Картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		136,80	102,60						

Чай с сахаром	Молоко	18,96	18,00	0,053	0,015	5,018	20,085	0,02	№411 сб дошк Дели 2016
	Масло сливочное	4,20	4,20						
	соль иодированная	0,45	0,45						
	чай весовой	0,4	0,4						
	Сахар	5	5						
	Вода	150	150						табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		25	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	
Итого:		360		9,86	8,75	42,52		15,29	
ВСЕГО:		1605		48,40	42,34	204,00	#ЗНАЧ!	32,45	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66		ТТК №5Д
		18	18						
		70	70						
		42	42						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№416 Дели2016
		2	2						
		6	6						
		110	110						
		80	80						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3, сб дошк 2016
		25	25						
		10,2	10						
		5	5						
Итого:	364			14,00	16,48	55,03	425,23	1,50	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте в инд. упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 Дели2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
Винегрет овощной с соевыми огурцами	40			0,56	4,02	2,92	50,04		№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						
Суп из овощей, на курином бульоне, со сметаной	150/5			1,08	3,74	5,67	65,25	6,25	ТТК 535 23,12,2020
		57,19	43,00						
		23,75	19,00						
		9,40	7,50						
		9,60	8,00						
		3,00	3,00						
		0,50	0,50						
		112,50	112,50						
		5,00	5,00						
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	40/20			4,98	5,17	5,89	90,00		ТТК
		40,00	26,00						
		6,00	6,00						
		8,00	8,00						
		9,60	8,00						
		1,50	1,50						
		2,70	2,70						
		2,00	2,00						
			20,00						
		5,00	5,00						
		1,50	1,50						
		15,00	15,00						
		1,00	1,00						
		0,16	0,16						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110/3			4,17	2,66	23,45	134,38	0,00	№219 Сб дошк.2016
		38,5	38,5						
		231,0	231,0						
		0,45	0,45						
		3	3						
Компот из свежих яблок	150			0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	342 сб шк 2017
		27,4	24,0						

Кисель	Крупа гречневая		52,00	52,00						
	Вода		78,00	78,00						
	Масло сливочное		1,70	1,70						
	соль иодированная	150	0,24	0,24	0,54	0,08	13,50	62,70	0,99	ТТК
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
Хлеб ржаной	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
	Итого:	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		540			20,62	18,19	67,42	526,11	4,38	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,50	0,45	№386 Сб дошк 2017
(кефир, ряженка, катык)										
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели + 2012
Итого:		170			5,10	9,85	18,80	185,00	0,45	
УЖИН										
Королевская ватрушка		130		35,00	15,98	9,50	50,58	350,13	0,07	ТТК 810 от 15.02.2023
	посылка низ:			9,00						
	Масло сливочное			17,00						
	мука пшеничная в/с			9,00						
	сахарный песок			95,00						
	творожная начинка			68,00						
	Творог			13,50						
	Сахарный песок			16,20						
	Яйцо куриное			14,20						
	посылка низ:			3,50						
	Масло сливочное			7,20						
	мука пшеничная в/с			3,50						
	сахарный песок			144,00						
	масса полуфабриката	150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	75	№399 сб дошк 2016
Напиток из шиповника	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Итого:		285			16,49	9,71	56,15	376,28	75,07	
ВСЕГО:		1454			51,47	51,75	197,96	1475,41	91,10	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д
		18,00	18,00						
		123,00	123,00						
		2,00	2,00						
		0,40	0,40						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк, 2016
		2,5	2,5						
		6	6						
		90	90						
		108	108						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3 сб дошк 2016
		25	25						
		10,2	10						
		5	5						
Итого:		369		11,64	14,02	45,88	356,67	2,06	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
в ассортименте в инд. упаковке									
Итого:		200		1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
Салат с картофелем и солеными огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56		№23 сб дошк. 2016
		21,92	16,00						
		10,24	8,00						
		21,84	12,00						
		2,40	2,00						
		2,00	2,00						
Щи со свежей капустой с картофелем на бульоне из индейки, со сметаной	150/5			1,19	3,72	4,72	61,95	9,49	№73 сб дошк 2016
		37,5	30						
		23,94	18						
		7,5	6						
		7,14	6						
		3	3						
		0,5	0,5						
		120	120						
		5	5						
Плов из отварной индейки	150			6,92	5,95	34,32	217,98	4,08	№265 сбшк 2017

Какао с молоком		180,6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели2016
	Какао-порошок		2	2						
	Сахар		6	6						
	Молоко		110	110						
	Вода		80	80						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2016
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		359			11,37	13,82	50,08	374,94	1,43	
2 - ой ЗАВТРАК										
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
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с		30			0,89	1,55	1,88	25,08		№10 СБ дошк. 2016
	зеленый горошек к/с		48,10	28,50						
	масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с гречневой крупой на курином бульоне		150			1,18	1,63	7,27	51,45	0,05	№86 сб дошк 2016
	картофель		59,85	45						
	крупя гречневая		12	12						
	лук репчатый		7,14	6						
	морковь		7,5	6						
	масло растительное		1,5	1,5						
	соль йодированная		0,65	0,65						
	бульон		105	105						
Суфле куриное с рисом		55			9,47	9,02	2,52	129,00		№328 СБ 2016
	курица/цыплята		92,34	92,34						
	масса отварной мякоти птицы			38,00						
	крупя рисовая		3,50	3,50						
	вода		12,90	12,90						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	Масса вязкой рисовой каши			15,00						
	Яйцо		7,20	6,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
	сыр		1,53	1,50						
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:			35,00						
	вода		35,00	35,00						
	Масло сливочное		1,58	1,58						
	Мука пшеничная		1,58	1,58						
	Морковь		2,63	2,10						
	Лук репчатый		1,26	1,05						
	томатная паста		2,10	2,10						
	Масло сливочное		0,53	0,53						
	сахар		0,35	0,35						
	соль йодированная		0,35	0,35						
	масса соуса			35,00						
	масса рагу			120,00						
Компот из урюка		150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
	урюк		15,3	15,0						
	масса отварных сухофруктов			27,6						
	Вода		152	152,0						
	сахар		5	5						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		2012
Итого:		550			16,22	25,20	49,18	493,88	14,35	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)		150	155	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Гребешок из дрожжевого теста		40			3,67	5,65	20,12	146	0,11	№445 сб дошк 2016
	Мука пшеничная в/с		25,64	25,64						
	мука пшеничная в/с на подпыл		0,8	0,8						
	Сахар		1,36	1,36						
	Масло сливочное		1,16	1,16						
	яйцо куриное		1,63	1,36						
	соль йодированная		0,4	0,4						
	Дрожжи сухие		0,2	0,2						
	Вода питьевая		10,32	10,32						
	повыло		10,2	10						
	Масло растительное		1,25	1,25						
	яйцо для смазки изделий		0,75	0,75						
Итого:		190			8,02	9,40	26,42	222,00	0,56	

УЖИН										
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,22	№229,сб дошк2016
	яйцо		84	70						
	молоко		65	65						
	масса омлетной смеси			135						
	масло сливочное		2	2						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	масса готового омлета			130						
Чай с сахаром		150/5			0,053	0,015	5,018	20,085	0,02	№411 сб дошкДели2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вола		150	150						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		310			14,03	21,73	19,60	329,87	0,24	
ВСЕГО:		1509			50,05	70,55	155,08	1467,69	26,58	

День 9-ый										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д	
		18	18							
		70	70							
		53	53							
		2	2							
		0,4	0,4							
		3	3							
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,20	№ 413 сб дошк 2016	
		0,45	0,45							
		6	6							
		92	90							
		90	90							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3,сб дошк 2016	
		25	25							
		10,2	10							
		5	5							
Итого:	369			13,59	14,25	54,37	400,55	1,94		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в ассортименте в инд.упаковке	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели2016	
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00		
ОБЕД										
Салат из припущенной моркови с яблоком	40			0,43	0,07	3,45	16,16		№39 сб дошк. 2016	
		38,12	30,50							
		11,40	10,00							
		2,00	2,00							
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с мясными фрикадельками	150/10			5,63	5,02	9,96	115,15	0,14	СБ дошк. 2016 №87	
		40,00	30							
		12,15	12							
		7,2	6							
		9,6	7,5							
		0,5	0,5							
		3	3							
		105	105							
		11,9	11,4							
		11,97	11,4							
		1,19	1							
		0,96	0,8							
		1	1							
		0,1	0,1							
			14,3							
			10							
Тефтели мясные	50			5,79	5,21	5,62	92,46	0,04	№303 сб дошк. 2016	
		33,30	31,70							
		33,30	31,70							
		0,50	0,50							
		10,00	10,00							
		10,00	10,00							
		12,00	10,00							
		1,50	1,50							
			5							
		3,40	3,40							
			60,00							

Вареники отварная с маслом сливочным	масло растительное	110/3	1,50	1,50	4,17	2,66	23,45	134,38	№219 Сб дошк.2016
	вареники		38,5	38,5					
	вода		231	231					
	соль иодированная		0,4	0,4					
Кисель	масло сливочное	150	3	3	0,45	0,08	13,50	62,70	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:		548			18,78	13,46	69,83	490,08	1,01
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,50	0,45 №386 Сб дошк 2017
	Кисломолочный напиток		155,00	150,00					
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40	табл 6 стр 136,Дели +,2012
Итого:		170			5,85	5,71	21,18	159,90	0,45
УЖИН									
Запеканка творожная с молоком сгущенным		110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,61 №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					
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02 №412 сб дошк Дели 2016
	чай весовой		0,8	0,8					
	Сахар		5	5					
	лимон		5,55	5					
	Вола		150	150					
Итого:		290			20,83	17,00	34,66	375,18	2,63
ВСЕГО:		1577			60,05	50,42	200,24	1510,52	10,03

День 10 - ый

Наименование блюд и продукции	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	140/3			4,17	4,69	30,01	179,36	0,67	ТТК №8Д
	Крупа рисовая		17,7	17,7					
	Молоко		70	70					
	Вода		53	53					
	Сахар		2	2					
	соль иодированная		0,4	0,4					
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк,2016
	Кофейный напиток		2,5	2,5					
	Сахар		6	6					
	Молоко		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:	359			8,93	11,46	53,28	352,44	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
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
	Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
ОБЕД									
Салат из свеклы отварной с растительным маслом	40			0,57	2,44	3,34	37,56		№34 сб дошк. 2016
	Свекла		48,64	38,00					
	масло растительное		2,40	2,40					
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	150			1,54	3,33	6,97	69,45	0,03	№94 сб дошк.2016
	Мука пшеничная		11,3	11,3					
	Яйцо		3,6	3					
	бульон		2,1	2,1					
	Соль		0,18	0,18					
	Масса лапши			12					
	Морковь		7,50	6,0					
	Лук репчатый		7,1	6,0					
	Масло растительное		3	3					
	Бульон		143	143,00					
	Соль		0,5	0,5					

Биточки "Домашние"		50			7,61	11,07	7,66	161,00	0,52	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	шпатель - бройлеры с/м		59,5	39,38						
	или фарш куриный		41,4	39,38						
	морковь		11,75	9,4						
	Лук репчатый		9	7,5						
	соль водированная		0,4	0,4						
	яйцо		0,6	0,5						
	Мука пшеничная		3,75	3,75						
	масло растительное		1,9	1,9						
Картофель запеченный		120			3,26	7,07	25,31	182,40		№147 СБ 2017
	картофель		231,60	174,00						
	соль водированная		0,30	0,30						
	масло растительное		5,00	5,00						
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	11,00	46,05	0,68	342 сб шк 2017
	яблоки свежие		27,4	24,0						
	вода		152,0	152,0						
	сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Деян + 2012
Итого:		535			15,41	24,45	68,13	565,69	1,23	
	ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		+,2012
Итого:		170			5,85	5,71	22,08	163,65	1,95	
	УЖИН									
Расстегай с рыбой		100			11,50	9,50	25,00	220,00	0,15	ТТК
	мука пшеничная		50,0	50,0						
	мука пшеничная на подпыл		2,0	2,0						
	Сахар		2,50	2,5						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	дрожжи сухие		0,20	0,2						
	вода		21,5	21,5						
	Масса теста			75,0						
	минтай ПБГ с/м		57,0	41,0						
	масса готовой рыбы			33,6						
	Лук репчатый		6,0	5,0						
	Масса пассированного лука			2,5						
	Мука пшеничная		0,4	0,4						
	масло сливочное		4,0	4,0						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масса фарша рыбного			40,0						
	Масса полуфабриката			115,0						
	смазки листов		0,4	0,4						
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						
Итого:		255			12,01	9,71	30,57	246,15	75,15	
ВСЕГО:		1419,00			42,60	51,72	183,86	1374,93	90,17	
ИТОГО за 10 дней		15540,00			496,38	528,36	1946,18	#ЗНАЧ!	374,52	
В среднем на 1 ребенка в день		1554			49,64	52,84	194,62	#ЗНАЧ!	37,45	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могольный М.П. Москва Деян 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 Деян 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., Могольный М.П. Москва Деян 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%
 - отрубы соевые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%