



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	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто (в гр)	нетто (в гр)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,60	ТТК №7Д
Крупа рисовая		10	10						
Крупа пшеничная		7,5	7,5						
Молоко		75	75						
Вода		48	48						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	364			9,60	13,02	46,65	345,81	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, матык)	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
сахар		2	2						
Итого:	152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	
ОБЕД									
Огурцы свежие порционно	40			0,28	0,04	0,76	4,80	1,96	№71 сб шк2017
огурцы		40,80	40,00						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10			3,61	2,87	10,55	90,56	5,19	№88 СБ дошк 2016
говядина (котлетное мясо) 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 фрикаделек			14,3						
масса готовых фрикаделек			10						
Картофель		59,90	45,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
вермишель		6,00	6,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
Вода		105,00	105,00						
Котлеты рубленые из говядины	50			8,42	9,35	8,22	150,76		СБ дошкольн. №299. 2016
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		36,57	35,00						
Лук репчатый		36,57	35,00						
Хлеб пшеничный		10,40	8,75						
Хлеб пшеничный		8,13	8,13						
вода питьевая		10,00	10,00						
сулари планировочные		2,80	2,80						
соль иодированная		0,40	0,40						
масса полуфабриката			62,00						
масло растительное		0,60	0,60						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	110/2			3,21	1,62	22,36	116,60	0,41	№180, сб дошк2016
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	0,54	№394 Сб дошк 2016
сухофрукты		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный	15	15,00	15,00	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	562			19,47	14,48	77,11	527,20	8,10	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Улинг рыбный	45/15			8,98	2,93	4,40	80,00	0,32	№286 СБ дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ)		51,54	37,9						
масса отварной рыбы			30						

-Хлеб пшеничный		6,2	6,2							
айцо		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							
Пюре Картофельное	120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53		№ 339 СБ дошк 2016
Картофель		136,80	102,60							
Молоко		18,96	18,00							
Масло сливочное		4,20	4,20							
соль иодированная		0,45	0,45							
Чай с сахаром	150/5			0,06	0,02	5,01	19,95	0,03		№410,411 Дели2016
чай песочной		0,4	0,4							
Сахар		5	5							
Вода		150	150							
Кондитерские изделия	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50			табл 6 стр 136 Дели +,2012
вафли										
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00		табл 6 стр 134 Дели +2012
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		№386 СБ дошк.2016
(яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)										
Итого:	475			14,16	13,45	57,90	412,25	24,88		
ВСЕГО:	1553,00			47,58	44,70	189,66	1368,26	35,87		

День 2-ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
		(в гр)	(в гр)				Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3			3,76	6,13	22,96	162,00	0,67	ТТК №1Д
Крупа полбяная		18	18						
Молоко		70	70						
вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Каша с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели2016
Каша-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			9,35	13,67	46,75	351,28	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
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 картофельный с зеленым горошком к/с	40			0,78	2,09	3,91	37,68	1,04	№26, сбдошк2016
картофель		29,79	22,40						
морковь		7,50	6,00						
зеленый горошек к/с		10,02	6,00						
лук репчатый		4,80	4,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/5			1,26	4,00	6,81	73,58	6,43	№63, сбдошк2016
Капуста свежая		15,0	12,0						
Картофель		15,96	12,0						
Морковь		7,5	6,0						
Лук репчатый		7,14	6,0						
Свекла		30,72	24,0						
Сахар		1,8	1,8						
Масло растительное		3,0	3,0						
соль иодированная		0,5	0,5						
Бульон		120	120,0						
Сметана		5,0	5,0						
Томатная паста		0,8	0,8						
Плов из отварной птицы	150			12,71	7,85	26,80	229,00	4,52	№321, сбдошк2016
цыплята-бройлеры с/м		58,50	55,2						
масса отварной птицы			24,0						
масло сливочное		5,0	5,0						
Лук репчатый		8,9	7,5						
Морковь		12,5	10,0						
Крупа рисовая		32,0	32,0						

Компот из свежих яблок	150	65,0 0,5	65,0 0,5	126,0	0,12	0,12	20,91	85,95	2,85	342 сб шк 2017
		яблоки свежие	28,50	25,00						
		сахар	5,00	5,00						
		вода	152,00	152,00						
Хлеб пшеничный	20	20	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной	35	35	35		2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	550				18,70	14,64	82,11	542,44	14,84	
УПЛОТНЕННЫЙ 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						
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5				0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели2016
		чай весовой	0,4	0,4						
		Сахар	5	5						
		лимон	5,55	5						
		Вода	150,0	150,0						
Булочка дорожная	35				2,73	4,90	18,25	126,70		№453 сб дошк2016
		Мука пшеничная	21,35	21,00						
		мука пшеничная на подпыл	0,70	0,70						
		Сахар	4,20	4,20						
		Масло сливочное	4,55	4,55						
		соль иодированная	0,21	0,21						
		дрожжи сухие	0,14	0,14						
		вода	10,70	10,70						
		масса полуфабриката для крошки:		39,90						
		мука пшеничная	0,84	0,84						
		масло сливочное	0,70	0,70						
		масса крошки		1,40						
		масло растительное для смазки изделий	0,70	0,70						
Сок (нектар) в инд упаковке	200	200	200		1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:	525				24,56	21,90	73,12	586,32	6,73	
ВСЕГО:	1584,00				56,96	53,96	208,28	1556,04	24,12	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	140/4			4,71	5,52	23,38	178,07		ТТК №10Д
		Крупа овсяная	17,5	17,5					
		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 маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2016
		Батон нарезной	25	25					
		Масло сливочное	5	5					
Итого:	360			9,66	12,27	46,78	352,33	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кофир, 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 свежей капусты	40			1,04	2,95	1,29	35,92	1,86	№21 сб дошк 2016
		капуста свежая	47,25	37,80					
		соль иодированная	0,20	0,20					
		масса пропаренной капусты		34,00					
		морковь	5,00	4,00					
		Сахар	0,70	0,70					
		Масло растительное	2,00	2,00					
Уп картофельный с пшеничной мукой на мясном бульоне	150			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№86 сб дошк 2016
		крупа пшеничная	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		105,00	105,00								
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 с маслом		110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 Сб дошк 2016		
	макаронные изделия		38,50	38,50								
	вода		231,00	231,00								
	соль йодированная		0,45	0,45								
	Масло сливочное		3,00	3,00								
Кисель		150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК		
	Кисель-концентрат		17,5	17,5								
	Сахар		5	5								
	вода		150	150								
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012		
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012		
Итого:		568			18,70	16,35	71,15	499,08	8,19			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
Биточки рубленные из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами		40/20			5,46	4,70	8,85	99,98	0,74	ТТК №784 от 17.11.2023		
	рыба (минтай с/м БГ)		41,10	30,0								
	или фарш рыбный		31,50	30,0								
	хлеб пшеничный		4,00	4,00								
	вода питьевая		6,50	6,50								
	Лук репчатый		9,00	7,50								
	масло растительное		0,60	0,60								
	масса припущенного лука			3,75								
	яйцо куриное		0,72	0,60								
	соль йодированная		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								
соус томатный с овощами				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								
	масса готового томатного соуса			18,0								
	масса томатного соуса с овощами			20,00								
Картофель запеченный		120			3,26	7,07	25,31	182,4	17,4	№147 сб шк 2017		
	картофель		231,6	174								
	масло растительное		5	5								
	соль йодированная		0,3	0,3								
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	36,60	№399 сб дошк 2016		
	шиповник		15,3	15								
	сахар		5	5								
	вода		150	150								
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели + 2012		
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		
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012		
Итого:		475			13,75	14,60	85,45	533,93	64,74			
ВСЕГО:		1553			46,45	46,97	209,69	1461,34	74,76			

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Белки	Жиры	Угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК									
Сана геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
		18	18						
		123	123						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3,00	3,00						
кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						

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	
Битон 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										
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№24 СБ дошк 2016	
(кефир, ряженка, халык)		152,00	150,00							
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45		
ОБЕД										
Помидоры свежие порционно	40			0,44	0,08	1,52	8,80	7,00	№71 сб шк 2017	
помидоры свежие		40,80	40,00							
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:										
вода		35,00	35,00						№366 ,сб дошк 2016	
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 ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:	555			16,84	23,79	54,23	509,10	25,04		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Эч-почмак с говяжьей	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 (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 йодированная		0,40	0,40							
масса фарша			49,00							
яйцо куриное		1,44	1,20							
масло растительное для смазки изделий		0,23	0,23							
масло растительное для смазки листа		0,75	0,75							
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	200	150	150	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Сок (нектар) в инд упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:	430			9,45	4,78	53,65	305,52	4,02	
ВСЕГО:	1499			41,82	46,69	163,74	1266,53	31,42	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр)		белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
		брутто	нетто						
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 (Кефир, ряженка, матык)	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
сахар		2	2						
Итого:	152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	
ОБЕД									
Салат из 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						
Рассолник 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						
бифтон		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						
супари паннировочные		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	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Омлет натуральный	130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229,сб дошк2016
яйцо		96,00	80,00						
молоко		55,00	55,00						
масса омлетной смеси			135,00						
масло сливочное		2,00	2,00						
соль йодированная		0,30	0,30						
масса готового омлета			130,00						
леб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 8 стр 154,Дели +2012
ай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	
чай весовой		0,4	0,4						№412 Дели2016

Сахар		5	5						
лимон		5,55	5						
Вода		150,0	150,0						
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
(яблоки или апельсины, или бананы или мандарины)									дошк 2016
Итого:	415			14,48	22,14	29,57	378,56	12,49	
ВСЕГО:	1508			46,40	54,26	153,59	1295,66	33,10	

2 недели

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	Белки	жиры	Угл-ды			
		(в гр)	(в гр)				Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/4			3,84	3,06	19,47	123,94	0,00	ТТК №6Д
Крупа пшено		17,7	17,7						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		4	4						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	365			9,40	11,15	42,87	315,37	1,45	
2 - ой ЗАВТРАК									
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									
Огурцы свежие порционно	40			0,28	0,04	0,76	4,80	1,96	№71 сб шк 2017
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб дошк 2016
Капуста свежая		15,0	12,0						
Картофель		15,96	12,0						
Морковь		7,5	6,0						
Лук репчатый		7,14	6,0						
Свекла		30,72	24,0						
Масло растительное		3,0	3,0						
Сахар		1,8	1,8						
Томатная паста		0,8	0,8						
соль иодированная		0,5	0,5						
Бульон		120	120,0						
Сметана		5,0	5,0						
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
пшеница - бойлеры с/м или фарш куриный		40,00	26,00						
хлеб пшеничный		27,30	26,00						
Вода		6,00	6,00						
Лук репчатый		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						
томатная паста		1,00	1,00						
соль иодированная		0,16	0,16						
Вермишель отварная	110			3,15	1,06	23,41	118,12		№219 СБ дошк 2016
вермишель		38,50	38,50						
вода		231,00	231,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
масло сливочное		1,70	1,70						
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						
Слэб радной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	550			13,03	10,46	64,64	412,46	9,23	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
печенки рубленные из рыбы	50			6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ТТК №3
рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		51,0	37,5						
Крупа манная		39,4	37,5						
яйцо		1,30	1,3						
Лук репчатый		0,90	0,75						
вода		11,10	9,30						
		7,00	7,0						

	соль иодированная		0,4	0,4						
	сахар		0,1	0,1						
	Сушари папировочные		5,0	5,0						
	Масло растительное		1,3	1,3						
	Масса полуфабриката			59,0						
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						
Чай с мармеладом		160/10			0	0	19,32	72,89	0,02	№ 411 сб дошк 2016
	чай явсовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		160	160						
	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
Сок (нектар) в инд упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		558			11,66	8,70	86,71	467,55	4,18	
ВСЕГО:		1623			38,44	34,06	200,52	1271,38	15,31	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			4,71	4,80	23,38	171,47		ТТК №10Д
		17,50	17,50						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	359			9,48	11,57	46,65	344,55	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	30			0,43	1,52	2,71	26,22	5,13	№21 сб дошк 2016
		30,00	24,00						
		3,75	3,00						
		1,50	1,50						
		1,50	1,50						
		0,15	0,15						
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	150			2,13	2,75	11,28	86,55	3,45	№91,128 сб дошк 2016
		66,6	50						
		7,5	6,00						
		7,2	6,00						
		1,5	1,5						
		0,5	0,5						
		112,5	112,5						
			15						
		4,6	4,6						
		0,5	0,5						
		1,60	1,32						
		7,30	7,3						
		0,10	0,10						
			13,50						
			15,00						
Бефстроганов из отварной говядины	30/30			8,66	7,35	2,27	108,60	0,22	№294,374 СБ дошк 2016
		48,00	48,00						
		0,30	0,30						
		6,75	6,75						
		2,00	2,00						
		20,25	20,25						
		0,24	0,24						
		7,20	6,00						
		0,60	0,60						
Юре 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						
омонг из свежих яблок	150			0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	342 сб шк 2017
		28,50	24,00						
		5,00	5,00						
		153,00	153,00						
леб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	545			16,10	16,00	67,36	486,35	24,01	

Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		542			14,83	11,63	66,18	419,00	16,64	
УПЛОТНЕННЫЙ 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						
	масла омлетной смеси			135,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масса готового омлета			130,00						
Чай с сахаром		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410,411 Дели 2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Булочка сладкая		35			2,95	3,36	14,64	123,90		Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Кавказ, 1997
	Мука пшеничная		21,70	21,70						
	Мука пшеничная		0,70	0,70						
	дрожжи сухие		0,28	0,28						
	соль иодированная		0,28	0,28						
	Сахар		0,70	0,70						
	Масло сливочное		1,75	1,75						
	Яйцо		2,10	1,75						
	молоко		8,75	8,75						
	масса теста			35,00						
	Сахар		3,50	3,50						
	Масло сливочное		1,75	1,75						
	масса пф			40,25						
	яйцо		0,60	0,50						
	Масло растительное		0,10	0,10						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Сок (нектар) в инд упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		545			17,99	25,10	54,45	538,20	4,27	
ВСЕГО:		1598			46,99	52,61	175,03	1378,74	24,21	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур	
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды				
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	0,45	0,45	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016	
		6	6							
		92	90							
		90	90							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5	25	25	2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016	
		5,1	5							
		5	5							
Итого:	364			11,58	12,93	54,37	383,39	2,12		
2 - ой ЗАВТРАК										
Молоко кипяченое (молоко)	150	158	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 сб дошк 2016	
Итого:	150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05		
ОБЕД										
Салат из моркови	40	50	40	0,53	0,04	3,03	14,53	1,92	№42, сб дошк 2016	
		0,4	0,4							
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	150/6	66,50	50,00	2,51	6,73	21,51	166,84	5,13	№82 сб дошк 2016	
		6,00	6,00							
		7,50	6,00							
		3,57	3,00							
		2,00	2,00							
		18,20	10,00							
		0,50	0,50							
		114,00	114,00							
		6,00	6,00							
Говядина тушеная с овощами по-атарски	30/30	48	48,0	10,81	3,11	18,47	145,33	17,19	ТТК №753 от 20.08.2022	
		0,3	0,30							
			30,0							
		26,40	22,00							
		12,50	12,00							
		2,50	2,50							
		10,00	10,00							
Итого:	110			3,12	3,27	23,42	101,42		№205 сб шк 2017	

Кисель	макаронные изделия		38,50	38,50							
	Вода питьевая		231,00	231,00							
	Масло сливочное		1,50	1,50							
Хлеб ржаной	Соль йодированная	150	0,45	0,45	0,45	0,08	13,5	63	0,83	ТТК	
	Кисель-концентрат		17,50	17,50							
	Сахар вода		5,00	5,00							
		35	150,00	150,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:		551			19,73	13,65	93,78	560,05	25,07		
УПЛОТНЕННЫЙ 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							
	Сулари панировочные		4,4	4,4							
	соль йодированная		0,55	0,55							
	молоко сгущенное		20,40	20,00							
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели2016	
	чай весовой		0,4	0,4							
	Сахар		5	5							
	лимон		5,55	5							
	Вода		150,0	150,0							
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		120	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40	10,00	№386 СБ	
Итого:		410			21,31	17,48	46,43	431,58	12,73	дошк 2016	
ВСЕГО:		1475			57,21	48,14	202,16	1460,02	41,97		

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша 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					
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					
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									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	150	155	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	40			0,56	2,03	3,61	34,96	1,86	№21 сб дошк 2016
	капуста свежая		46,00	37,00					
	масса прогретой капусты			33,4					
	морковь		5,00	4,00					
	Сахар		0,70	0,70					
	Масло растительное		2,00	2,00					
	соль йодированная		0,20	0,20					
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	150/10			1,54	3,33	6,97	69,45	0,54	№94 сб дошк 2016
	цыпленка-бройлеры с/м		24,30	23,00					
	масса отварной мякоти птицы			10,00					
	Мука пшеничная		11,30	11,30					
	Яйцо		3,60	3,00					
	Вода		2,10	2,10					
	Соль		0,20	0,20					
	Масса лапши			12,00					
	Морковь		7,50	6,00					
	Лук репчатый		7,14	6,00					
	Масло растительное		3,00	3,00					
	Бульон		143,00	143,00					
	Соль		0,65	0,65					
	Карное из филе птицы	150			11,75	7,98	14,70	177,15	
цыпленка - бройлеры с/м			80,5	76					
масса готовой мякоти птицы				33					
картофель			144,7	108,8					
лук репчатый			11,3	9,4					
морковь			5,9	4,7					
Масло сливочное			3,8	3,8					

	соль йодированная		0,5	0,5						
	вода питьевая		18,8	18,8						
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:		535			16,44	13,86	60,90	440,75	4,14	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Котлеты рыбные		50			6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017
	рыба (молотый с/м БГ)		45,22	33,0						
	соль йодированная		0,5	0,5						
	хлеб пшеничный		9,0	9,0						
	молоко		13,00	13,0						
	сулари панировочные		5,0	5,0						
	масса полуфабриката			58,0						
	масло растительное		2,0	2,0						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		110/2			2,65	1,77	25,86	134,03		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		39,60	39,60						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Вода питьевая		240,00	240,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Напиток из шиповника		150/5			0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Дели +,2012
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Сок (нектар) в инд упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:		557			13,59	7,51	81,93	447,65	79,33	
ВСЕГО:		1601			44,94	38,16	198,69	1323,14	85,76	
ИТОГО за 10 дней		15453			475,03	463,17	1876,72	13696,26	485,36	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1545			47,50	46,32	187,67	1369,63	48,54	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6 Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 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 соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%