

Лицензия
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"
Харламова Э.А.

Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной
организации

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

Заведующий МБДОУ
"Светоточка"
Т.А. Харламова

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	Крупа геркулесовая Молоко Сахар Соль йодированная Масло сливочное	140/3	18,00 123,00 2,00 0,40 3,00	18,00 123,00 2,00 0,40 3,00	5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток Сахар Молоко Вода	180/6	2,50 6,00 90,00 108,00	2,50 6,00 90,00 108,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной Сыр Масло сливочное	25/5/5	25,00 5,10 5,00	25,00 5,00 5,00	2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
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	картофель морковь лук репчатый масло растительное соль йодированная бульон клецки: мука пшеничная масло сливочное яйцо вода соль йодированная масса теста масса готовых клецек	150	66,60 7,50 7,20 1,50 0,50 112,50 15,00 4,60 0,50 1,60 7,30 0,10 13,50 15,00	50,00 6,00 6,00 1,50 0,50 112,50 15,00 4,60 0,50 1,32 7,30 0,10 13,50 15,00	2,58	2,86	11,27	89,36	3,45	№91 сб дошк 2016
Плов из отварной птицы	цыплята-бройлеры с/м масса отварной птицы масло сливочное лук репчатый Морковь Крупа рисовая вода соль йодированная масса гарнира	150	58,50 24,00 5,00 8,93 12,50 32,00 65,00 0,50 126,00	55,20 24,00 5,00 7,50 10,00 32,00 65,00 0,50 126,00	12,71	7,85	26,80	229,00	4,52	№321, сб дошк
Напиток из сухофруктов	сухофрукты Сахар вода	150	12,75 5,00 152,00	12,50 5,00 152,00	0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 Сб дошк
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	№380 Сб дошк 2016
Пудинг рыбный	рыба (минтай с/м БГ) масса отварной рыбы Хлеб пшеничный яйцо молоко масло сливочное соль йодированная Масло растительное масса пудинга	45/15	51,54 30,00 6,20 4,80 9,00 1,70 0,30 0,80 45,00	37,90 30,00 6,20 4,00 9,00 1,70 0,30 0,80 45,00	8,98	2,93	4,40	80,00	0,32	№286 Сб дошк 2016

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 иодированная		0,09	0,09					
	масса соуса			15,00					
		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53
Хлеб пшеничный	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		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02
Итого:	чай весовой	150/5	0,40	0,40	0,06	0,02	5,01	19,95	0,03
	Сахар		5,00	5,00					
	Вода		150,00	150,00					
ВСЕГО:		455			13,41	7,35	45,40	303,75	24,90
		1484			47,24	36,71	167,75	1206,85	37,24

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	(в г)	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 иодированная		0,40	0,40						
Какао с молоком	Масло сливочное		3,00	3,00						№416 Дели 2016
	Какао-порошок		2,00	2,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
Бутерброд с маслом сливочным	Вода		80,00	80,00						№1 Дели 2016
	Батон нарезной	25/5	25,00	25,00	1,92	4,36	12,92	98,50		
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			9,35	13,67	46,75	351,28	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
Печенье		20	20,00	20,00	2,96	3,76	29,24	162,80	0,05	табл 6 стр 136, Дели + 2012
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	
	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 иодированная		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
	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	
	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 табл 6 стр 144, 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 инд.упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Королевская ватрушка		130			15,98	9,50	50,58	350,13		ТТК №810 от 15.02.2023
	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						
	Мука пшеничная		7,20	7,20						
	Сахарный песок		3,50	3,50						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Итого:		490			17,08	9,52	75,96	456,71	6,24	
ВСЕГО:		1591			55,23	48,86	246,41	1653,34	20,53	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	кол-во	кол-во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
			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						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком,сахаром		180/6			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 136, 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						
	вода питьевая		3,00	3,00						
	масса полуфабриката			25,00						
	фрикаделек			20,00						
Биточки "Домашние"	масса готовых фрикаделек	50			7,41	5,79	10,68	110,54	0,05	Акт проработки
	цыплята - бройлеры с/м		60,68	39,40						
	или фарш куринный		41,37	39,40						
	морковь		11,85	9,40						
	Лук репчатый		14,40	12,00						
	Масло растительное		1,00	1,00						
	масса припущенного лука			6,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	яйцо		0,60	0,50						
	Мука пшеничная		3,75	3,75						
	масса полуфабриката			59,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/2			4,06	4,76	19,42	136,73	0,00	№205 сб шк 2017
	макаронные изделия		38,50	38,50						
	Вода питьевая		231,00	231,00						
	Соль йодированная		0,45	0,45						
Кисель	Масло сливочное	150	2,00	2,00	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	35,00	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 апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб дошк 2016
	яйцо		96,00	80,00						
	молоко		55,00	55,00						
	масса омлетной смеси			135,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масса готового омлета			130,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,05	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	36,60	№399 сб дошк
	шиповник		15,30	15,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Итого:		405			15,61	22,39	38,71	420,23	46,85	
ВСЕГО:		1492			49,30	60,47	173,92	1433,83	60,87	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	кол-во	кол-во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептур
			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 иодированная		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						

Суп картофельный с гречневой крупой на бульоне из индейки	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						
		150			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95
Индейки тушеная с овощами по-татарски	крупка гречневая		5,00	5,00					
	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	30/30	105,00	105,00	10,03	8,30	17,97	101,63	16,41
Пюре картофельное	филе индейки		42,00	42,00					
	соль йодированная		0,30	0,30					
	масса отварного филе индейки			30,00					
	лук репчатый		26,40	22,00					
	морковь		12,50	12,00					
	масло сливочное		2,50	2,50					
	бульон	120	10,00	10,00	2,45	3,84	16,35	109,80	14,53
Компот из урюка	картофель		136,80	102,60					
	молоко		18,96	18,00					
	масло сливочное		4,20	4,20					
	соль йодированная		0,45	0,45					
	урюк	150	15,30	15,00	0,35	0,02	13,83	56,83	0,00
	масса отварных сухофруктов			24,00					
	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	0,00
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23	
Итого:		575			18,40	16,39	82,71	470,90	46,14
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Сок в инд.упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00
Плов с сухофруктами		130			3,59	8,83	37,44	245,70	0,73
	крупка рисовая		34,00	34,00					
	вода питьевая		71,50	71,50					
	соль йодированная		0,50	0,50					
	масло сливочное		13,00	13,00					
	курага		13,30	13,00					
	морковь		32,50	26,00					
	изюм		6,60	6,50					
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00
Чай с сахаром		150/5			0,053	0,015	5,02	20,08	0,02
	чай весовой		0,40	0,40					
	Сахар		5,00	5,00					
	Вода		150,00	150,00					
Итого:		505			6,16	9,00	72,50	397,58	4,75
ВСЕГО:		1589			37,92	40,51	207,39	1266,82	53,33

День 5 - ый

Наименование блюдо и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	кол-во	кол-во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Суп молочный с макаронными изделиями		180			5,18	4,69	15,15	119,16	0,68	№100, сб дошк 2016
	суповая засыпка (звездочки)/или вермишель		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						
Чай без сахара, с мармеладом	Соль	170/10	0,80	0,80	0,07	0,02	11,93	48,15	0,02	ТТК
	чай весовой		0,40	0,40						
	вода питьевая		170,00	170,00						
	мармелад		15,00	15,00						
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:		395			7,78	10,40	40,00	282,98	0,77	
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	№120 СБ дошк. 2016
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дели +, 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 иодированная		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:									
	вода		35,00	35,00						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 свежих фруктов		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						
	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, Пампн + 2012
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		570			17,64	22,86	59,13	525,99	25,52	
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

Запеканка творожная с молоком сгущенным	110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,49	№251 сб дошк 2016
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 с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
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	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
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 и 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			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№120 Сб дошк 2016
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД										
Помидоры свежие порционно	помидоры свежие	30			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, табл 6 стр 144,
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		
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 Дели 2016

Вак балиш с рисом и мясом	75			5,85	8,63	23,85	195,53		Согласно сборника рецептур 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

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
			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 иодированная		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			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 Сб дошк 2016
			158,00	150,00						
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						
Суп картофельный с пшенной крупой, с куриными фрикадельками		150/10	соль иодированная	0,40	0,40					
	крупа пшеничная		9,00	9,00	2,61	2,89	8,06	71,65	5,16	№86 сб дошк 2016
	картофель		60,00	45,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	соль иодированная		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						

Тефтели мясные в томатном соусе	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	соль йодированная		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 йодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
	сметана		5,00	5,00						
		45/15			5,39	5,32	6,26	94,39	0,40	СБ дошкольн. №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						
Гороховое пюре	хлеб пшеничный		6,00	6,00						
	вода питьевая		9,00	9,00						
	соль йодированная		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 йодированная		0,15	0,15						
	сахар		0,15	0,15						
	масса готового соуса			15,00						
		110			9,96	2,48	25,64	163,9		№199 сб шк 2017
	горох		56,10	55,00						
Компот из урюка	соль йодированная		0,40	0,40						
	вода питьевая		138,00	138,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
		150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	табл 6 стр 144, 2016
	урюк		15,30	15,00						
	масса отварных сухофруктов			24,00						
	вода питьевая		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 144, 2012
		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		Педи + 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
	Пудинг творожный с повидлом	110/20			16,73	11,84	39,76	330,50	0,21	№249 СБдошк 2016
	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						
Чай с сахаром	повидло		20,40	20,00						
		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:		485			17,78	11,86	64,98	435,38	4,23	
ВСЕГО:		1564			56,43	42,75	196,34	1402,83	18,19	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	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	180/6	53,00	53,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	чай весовой		0,45	0,45	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	2016
Бутерброд с маслом сливочным	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода	25/5	90,00	90,00						
	Батон нарезной		25,00	25,00	1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Итого:			359	5,00	5,00					
2 - ой ЗАВТРАК					10,97	11,59	54,37	366,22	2,05	
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
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 дошк 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 иодированная		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 иодированная		0,50	0,50						
	Вода питьевая		240,00	240,00						
Кисель	Масло сливочное		2,00	2,00						
		150			0,45	0,08	13,5	63	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
Хлеб ржаной	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Итого:			35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23	табл 6 стр 144,
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			547		16,46	14,78	70,03	485,99	1,79	
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
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 иодированная		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 иодированная		0,40	0,40						
	масса фарша			49,00						
	яйцо куриное		1,44	1,20						
	масло растительное для смазки		0,23	0,23						

масло растительное для смазки	150/5/5	0,75	0,75	0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном									
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

День 10 - ый												
Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов		
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С			
Омлет натуральный	ЗАВТРАК		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк	
	яйцо		114,00	95,00								
	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		170/6/10			0,11	0,06	6,99	28,70	1,03		№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45								
	Сахар		6,00	6,00								
яблоки		11,40	10,00									
Бутерброд с маслом сливочным	Вода		170,00	170,00							№1 Дели 2016	
		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50				
	батон нарезной		25,00	25,00								
	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			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 сб дошк 2016		
			155,00	150,00								
Кондитерское изделие	пряники	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	помидоры свежие	30	30,60	30,00	0,33	0,06	1,14	6,60	5,25	№71, сб шк 2016		
Рассольник ленинградский на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной		150/10/5			2,70	5,13	8,16	93,05	5,15	№82 сб дошк2016		
	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		150			7,18	9,00	13,39	169,20	20,50	1112 сб дошк 2016		
	капуста свежая		138,00	110,00								
	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								
	сахар		0,15	0,15								
Компот из свежих фруктов	яблоки свежие	150	22,80	20,00	0,17	0,09	7,44	32,89	6,16	ТТК		

	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	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 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 С6 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,
Напиток из шиповника		150/5			0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк
	шиповник		15,30	15,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Итого:		505			12,02	8,07	54,06	336,77	79,15	
ВСЕГО:		1606			48,61	57,57	164,68	1382,70	118,57	
ИТОГО за 10 дней		15225			469,50	464,21	1802,17	13273,82	504,81	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1523			46,95	46,42	180,22	1327,38	50,48	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДООУ
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 (ДООУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутьельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутьельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутьельян 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, Тутьельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина I категории упитанности;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%