

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 (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,67	ТТК №7Д
Крупа рисовая		10,00	10,00						
Крупа пшенная		7,50	7,50						
Молоко		75,00	75,00						
Вода		48,00	48,00						
Сахар		2,00	2,00						
соль йодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	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 сб дошк Дели 2016
Батон нарезной		25,00	25,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	359			8,99	11,69	42,29	296,73	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие(яблоки)	100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 дошк СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Икра морковная	30			0,6	0,03	6,17	27,36		ТТК
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 вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10			3,61	2,87	10,55	90,56	5,05	№103 СБ дошк 2016
говядина (котлетное мясо б/к)		11,90	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 фрикаделек			14,30						
масса готовых фрикаделек			10,00						
вермишель		6	6,00						
Картофель		60,00	45,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
соль йодированная		0,50	0,50						
Вода		105,00	105,00						
Оладушки ленивые со сметанно-томатным соусом	110/20			8,88	9,20	18,73	179,73	0,500	№314 сб дошк 2016
капуста свежая		83,40	66,00						
говядина (котлетное мясо б/к)		43,85	42,00						
или фарш говяжий		42,00	42,00						
крупа рисовая		5,50	5,50						
масса отварного риса			15,60						
лук репчатый		10,71	9,00						
масло растительное		2,75	2,75						
масса припущенного лука			9,00						
яйцо		5,40	4,50						
соль йодированная		0,55	0,55						
масса полуфабриката			127,00						

Соус сметанно-томатный	масло растительное		0,90	0,90						
	мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
	сметана		5,00	5,00						
	томатная паста		0,80	0,80						
	соль йодированная		0,20	0,20						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	17,34	57	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	0	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:		520			17,03	12,71	74,01	458,95	6,09	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	3,28	6,10	45,84	249,00		табл 6 стр 136, Дели + 2012
Котлеты рыбные		50			6,10	3,88	7,33	89,00	0,16	№271 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33,00						
	или фарш рыбный		34,65	33,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	хлеб пшеничный		9,00	9,00						
	молоко		12,60	12,60						
	сухари панировочные		5,00	5,00						
	масса полуфабриката			58,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
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 йодированная		0,45	0,45						
Чай с сахаром		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410,411 сБ дошк Дели2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		515			17,75	17,75	90,38	589,88	15,76	
ВСЕГО:		1494			44,18	42,55	216,48	1392,57	33,69	

День 2-ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		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
Крупа полбяная		18,00	18,00						
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						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дели2016
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
утерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83		№3 сб дошк2016
Батон нарезной		25,00	25,00						
Сыр		10,20	10,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
того:	369			11,98	16,34	41,86	353,66	1,43	
2 - ой ЗАВТРАК									
ок	125	125,00	125,00	0,63		12,62	52,77	2,50	Согласно Сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418
того:	125			0,63	0,00	12,62	52,77	2,50	
ОБЕД									
салат из картофеля с соевыми огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56	2,41	№23 сб дошк2016
огурцы соленные		21,84	12,00						

	картофель		21,92	16,00						
	морковь		10,24	8,00						
	лук репчатый		2,40	2,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем, со сметаной		150/7			1,26	4,00	6,81	73,59	6,43	№88, сб дошк 2016
	Капуста свежая		15,00	12,00						
	Картофель		15,96	12,00						
	Морковь		7,50	6,00						
	Лук репчатый		7,14	6,00						
	Свекла		30,72	24,00						
	Сахар		1,80	1,80						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Бульон		120,00	120,00						
	Сметана		7,00	7,00						
	Томатная паста		0,80	0,80						
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе		40/20			4,98	5,17	5,89	90,00	0,30	ТТК 1001 от 10.06.2024
	цыплята - бройлеры с/м		40,00	26,00						
	или фарш куриный		27,30	26,00						
	хлеб пшеничный		6,00	6,00						
	Вода		8,00	8,00						
	Лук репчатый		9,60	8,00						
	Масло растительное		1,50	1,50						
	Масса припущенного лука			6,00						
	Мука пшеничная		2,70	2,70						
	Масса полуфабриката			48,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	масса готовых тефтелей			40,00						
	сметанно-томатный соус:			20,00						
	сметана		5,00	5,00						
	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	тоmatная паста		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,16	0,16						
Макаронные изделия		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 иодированная		0,45	0,45						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	11,00	46,05	0,68	№342 сб шк 2017
	яблоки свежие		27,40	24,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		153,00	153,00						
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	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели +2012
Итого:		575			14,85	15,67	74,43	504,88	9,82	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158,00	150,00	4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	№419 Сб дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136,Дели +2012
Запеканка творожная с повидлом		100/30			10,92	12,11	47,10	345,50	1,83	№ 251 сб дошк 2016
	Творог		92,90	91,10						
	крупа манная		6,00	6,00						
	Яйцо		4,80	4,00						
	Сахар		8,00	8,00						
	Сметана		4,00	4,00						
	Масло сливочное		4,00	4,00						
	Сухари панировочные		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
ай с сахаром и лимоном	повидло		30,60	30,00						
	чай весовой	150/5/5	0,80	0,80	0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№412 сб дошк Дели2016
	Сахар		5,00	5,00						

лимон		5,55	5,00						
Вода		150,00	150,00						
Итого:	460			16,88	19,57	73,55	542,48	5,80	
ВСЕГО:	1529,00			44,33	51,58	202,46	1453,79	19,55	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	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						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 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 маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 сб дошк Дели2016
Батон нарезной		25,00	25,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	359			8,83	11,22	45,88	320,46	2,02	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки)	100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 дошк СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из квашеной капусты	30			0,51	1,50	2,54	25,71		акт проработки №10 от 15.06.2016
капуста квашеная		34,32	24,00						
лук репчатый		3,60	3,00						
сахарный песок		1,50	1,50						
масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с горохом на бульоне из индейки	150			3,29	3,16	9,92	88,95	3,50	СБ дошк 2016 №87
Картофель		40,00	30,00						
Горох колотый		12,15	12,00						
лук репчатый		7,20	6,00						
Морковь		9,60	7,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло растительное		3,00	3,00						
Бульон		105,00	105,00						
Плов из отварной индейки	150			6,92	5,95	34,32	217,98	4,08	№265 сбшк 2017
индейки филе б/к		33,60	33,60						
масса отварного филе индейки			24,00						
масло сливочное		5,00	5,00						
Лук репчатый		8,93	7,50						
Морковь		12,50	10,00						
Крупа рисовая		32,00	32,00						
вода		65,00	65,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
масса гарнира			126,00						
Компот из урюка	150			0,33	0,02	10,83	44,85	0,00	№394 СБ дошк 2016
урюк		15,30	15,00						
масса отварных сухофруктов			24,00						
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	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	535			14,88	11,21	81,31	493,79	7,58	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кефир, ряженка, катык		155,00	150,00						
улочка дорожная	35			2,37	2,94	14,75	112,35		№453 сб дошк 2016
Мука пшеничная		21,35	21,00						

Фрикадельки рыбные отварные	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			39,90						
	для крошки:									
	мука пшеничная		0,84	0,84						
	масло сливочное		0,70	0,70						
	масса крошки			1,40						
	масло растительное для смазки изделий		0,70	0,70						
		50			8,38	1,77	0,71	55,00	0,83	№279 сб дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		51,30	37,50						
	или фарш рыбный		39,38	37,50						
	хлеб пшеничный		10,00	10,00						
	яйцо		6,00	5,00						
	масло сливочное		1,60	1,60						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	вода питьевая		7,50	7,50						
	масса полуфабриката фрикаделек			60,00						
Картофель запеченный		120			3,26	7,07	25,31	182,40		№147 сб шк 2017
	Картофель		231,60	174,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масло растительное		5,00	5,00						
Напиток из шиповника		150/5			0,5	0,2	12,23	52,5	75	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,30	15,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		530			20,38	15,89	69,14	525,25	76,28	
ВСЕГО:		1524			44,50	38,72	206,12	1386,50	95,88	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Витамины С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			5,08	4,78	27,39	173,76	0,67	ТТК №10Д
		17,50	17,50						
		70,00	70,00						
		53,00	53,00						
		2,00	2,00						
		0,40	0,40						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	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, с повидлом	25/5/10			1,98	4,38	14,82	106,70	0,16	
		25,00	25,00						
		5,00	5,00						
		10,00	10,00						
Итого:	369			9,91	11,57	48,19	323,13	2,00	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	125	125,00	125,00	0,63		12,62	52,77	2,50	Согласно сборника рецептур (дошкольн.) 2016г №418
Итого:	125			0,63	0,00	12,62	52,77	2,50	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	30			0,89	1,55	1,88	25,08		№10 сб дошк 2016
		48,10	28,50						
		1,50	1,50						
Суп картофельный с пшенной рупой	150			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№86 сб дошк 2016

	крупя 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 иодированная		0,50	0,50						
	Бульон		105,00	105,00						
Птица, тушеная в соусе с овощами		150			13,34	10,37	12,90	198,00	8,71	№319 Сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		73,14	69,00						
	масса отварной мякоти птицы			30,00						
	соус сметанный :									№372 Сб дошк 2016
	Вода или отвар		15,00	15,00						
	сметана		5,00	5,00						
	мука пшеничная		1,50	1,50						
	соль иодированная		0,16	0,16						
	масса соуса			20,00						
	Картофель		87,20	65,60						
	морковь		32,00	25,60						
	Лук репчатый		17,60	14,40						
	масло растительные		1,20	1,20						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	масса овощей с соусом			120,00						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	17,34	73,33	0,54	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		515			18,22	14,03	53,25	417,16	14,20	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык) с сахаром		150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
	сахарный песок		2,00	2,00						
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,28	№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						
Чай с сахаром		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410, 411 сб дошк Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		462			18,38	25,49	27,61	412,86	1,35	
ВСЕГО:		1471			47,14	51,09	141,67	1205,93	20,05	

День 5 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Уп молочный с вермишелью	180			3,94	3,42	12,93	108,00		№100, сб дошк 2016
макаронные изделия		14,40	14,40						
Сахар		1,00	1,00						
Молоко		126,00	126,00						
Вода		54,00	54,00						
Масло сливочное		1,80	1,80						
соль йодированная		0,70	0,70						
Какао с молоком	150/5			3,06	2,66	4,99	48,86	1,19	№416 Дели 2016
Какао-порошок		1,70	1,70						
Сахар		5,00	5,00						
Молоко		90,00	90,00						
вода		67,00	67,00						
Тертброд с сыром, маслом и вичным	25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83		№3 сб дошк 2016

	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Сыр		10,20	10,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		375			11,55	13,10	30,84	289,69	1,19	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие(яблоки)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 дошк СБ
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Винегрет овощной		40			0,56	4,02	2,92	50,04	3,85	№46 дошк 2016
	картофель		13,76	10,00						
	свекла		10,20	8,00						
	морковь		7,56	6,00						
	огурцы соленные		14,56	8,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		2,40	2,40						
Суп из овощей, с мясными фрикадельками, со сметаной		150/10/5			3,08	4,91	5,74	84,86		ТТК 535 23.12.2020
	картофель		57,19	43,00						
	капуста свежая		23,75	19,00						
	морковь		9,40	7,50						
	Лук репчатый		9,60	8,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Вода		112,50	112,50						
	говядина (котлетное мясо б/к)		11,90	11,40						
	или фарш говяжий		11,97	11,40						
	Лук репчатый		1,19	1,00						
	Яйцо		0,96	0,80						
	Вода для фарша		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
	Сметана		5,00	5,00						
Котлеты рубленные из говядины		50			8,42	9,35	8,22	150,76	0,600	ТТК от 25.01.2023
	говядина (котлетное мясо б/к)		36,57	35,00						
	или фарш говяжий		36,75	35,00						
	лук репчатый		10,40	8,75						
	Хлеб пшеничный		8,13	8,13						
	Вода		5,20	5,20						
	сухари панировочные		2,80	2,80						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса полуфабриката			62,00						
	Масло растительное		0,60	0,60						
Каша гречневая рассыпчатый с овощами, с маслом сливочным		110/2			3,21	1,62	22,36	116,60		№180 сб дошк 2016
	Крупа гречневая		47,60	47,60						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	Вода питьевая		71,00	71,00						
	морковь		16,50	13,20						
	лук репчатый		2,00	1,70						
	масло сливочное		2,00	2,00						
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	11,00	46,05	0,68	342 сб шк 2017
	яблоки свежие		27,40	24,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		153,00	153,00						
Слеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		557			18,03	20,50	66,08	527,51	5,13	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)		150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие		10	10,00	10,00	1,09		15,28	83	0	табл 10 стр 198,Дели + 2012
Леш с птицей		100			10,90	14,00	22,30	245,00		Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни
	Мука пшеничная		30,80	30,80						
	в том числе на подпыл		1,20	1,20						
	сахарный песок		0,80	0,80						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	яйцо куриное		6,00	5,00						
	сметана		12,50	12,50						

	соль йодированная		0,40	0,40					
	масса теста			52,00					
	цыплята - бройлеры с/м		51,60	36,00					
	картофель		34,58	26,00					
	Лук репчатый		7,20	6,00					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
	соль		0,80	0,80					
	масса фарша			72,00					
	яйцо куриное для смазки изделия		1,20	1,00					
	масло растительное		0,20	0,20					
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02
	чай весовой		0,40	0,40					
	Сахар		5,00	5,00					
	лимон		5,55	5,00					
	Вода		150,00	150,00					
Итого:		420			16,44	17,77	49,05	425,78	2,47
ВСЕГО:		1452			46,42	51,76	155,77	1289,98	18,79

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			3,92	6,85	22,39	166,76	0,00	ТТК №6Д	
Крупа пшено		17,70	17,70							
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							
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 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 маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 сб дошк Дети2016	
Батон нарезной		25,00	25,00							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:	359			8,51	13,47	45,65	337,96	1,20		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок	125	125,00	125,00	0,63		12,62	52,77	2,50	Согласно сборнику рецептов (дошкольн.) 2016г №418	
Итого:	125			0,63	0,00	12,62	52,77	2,50		
ОБЕД										
Якра морковная	30			0,6	0,03	6,17	27,36		ТТК	
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 иодированная		0,30	0,30							
ассольник ленинградский со мстаной	150/5			1,34	3,80	7,37	72,45		№82 сб дошк 2016	
Картофель		66,50	50,00							
Крупа перловая		6,00	6,00							
Морковь		7,50	6,00							
Лук репчатый		3,57	3,00							
Масло растительное		3,00	3,00							
огурцы соленые		18,20	10,00							
соль иодированная		0,50	0,50							
Бульон		114,00	114,00							
Сметана		5,00	5,00							
фтели куриные (без риса) леченные в сметанно-матном соусе	40/20			4,98	5,17	5,89	90,00	0,30		ТТК 1001 от 10.06.2024
цыплята - бройлеры с/м		40,00	26,00							

Фрукты свежие(яблоки)	100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 дошк СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	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 картофельный с клецками на бульоне из индейки	150			2,13	2,75	11,28	86,55	3,50	№91,289 сб дошк 2016
картофель		66,60	50,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,20	6,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
соль йодированная		0,50	0,50						
бульон		112,50	112,50						
клецки:			15,00						
мука пшеничная		4,60	4,60						
Масло сливочное		0,50	0,50						
яйцо		1,60	1,32						
вода		7,30	7,30						
соль йодированная		0,10	0,10						
масса теста			13,50						
масса готовых клецек			15,00						
Гуляш из отварной индейки	30/30			10,16	6,06	2,04	102,23	1,70	260 сб шк 2017
филе индейки с/м		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						
томатная паста		0,90	0,90						
масло растительное		2,00	2,00						
мука пшеничная		1,50	1,50						
вода		22,50	22,50						
соль йодированная		0,15	0,15						
Каша перловая рассыпчатая с овощами и маслом сливочным	110/2			3,12	1,55	21,64	112,94		№180 сб школа, 2017
крупа перловая		43,00	43,00						
соль йодированная		0,30	0,30						
вода питьевая		71,00	71,00						
масса рассыпчатой каши			100,00						
Лук репчатый		2,00	1,70						
морковь		16,50	13,20						
масло сливочное		2,00	2,00						
Компот из свежих яблок	150			0,12	0,12	11,00	46,05	0,68	№342 сб шк 2017
яблоки свежие		27,40	24,00						
сахар		5,00	5,00						
вода		153,00	153,00						
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	547			18,41	13,34	63,16	454,63	5,88	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык)	150			4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Кондитерское изделие	35	35,00	35,00	4,2	2,065	26,25	128,1	0	табл 10 стр 202,Дели + 2012
Омлет натуральный	130			9,07	12,11	34,96	256,67	0,22	№229,сб дошк 2016
яйцо		84,00	70,00						
молоко		65,00	65,00						
масса омлетной смеси			135,00						
масло сливочное		2,00	2,00						
соль йодированная		0,30	0,30						
масса готового омлета			130,00						
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№412 сб дошк Дели 2016
чай весовой		0,80	0,90						
Сахар		5,00	5,00						
лимон		5,55	5,00						
Вода		150,00	150,00						
Хлеб пшеничный	20	30,00	30,00	1,52	0,16	9,84	47	0	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:	495			19,24	18,11	82,22	528,55	3,29	
СЕГО:	1511			50,53	46,06	201,47	1379,45	21,01	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		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						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дели2016
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 сб дошк Дели2016
Батон нарезной		25,00	25,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	359			9,83	12,14	41,52	306,59	2,25	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	125	125,00	125,00	0,63		12,62	52,77	2,50	Согласно сборника рецептов (жюльен) 2016г №418
Итого:	125			0,63	0,00	12,62	52,77	2,50	
ОБЕД									
Салат из припущенной моркови с яблоками	40			0,43	0,07	3,45	16,16		№39 сб дошк 2016
морковь		38,12	30,50						
яблоки свежие		11,40	10,00						
Сахар		2,00	2,00						
Щи со свежей капустой с картофелем, со сметаной	150/5			1,19	3,72	4,92	61,95	9,49	№73, сб дошк 2016
Капуста свежая		37,50	30,00						
Картофель		23,94	18,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
бульон		120,00	120,00						
Сметана		5,00	5,00						
Биточки "Домашние"	50			7,61	11,07	7,66	161,00	0,52	25.12.2018 №569
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		60,68	39,40						
морковь		41,40	39,40						
Лук репчатый		11,75	9,40						
соль иодированная		12,60	10,50						
яйцо		0,40	0,40						
Мука пшеничная		0,60	0,50						
масло растительное		3,75	3,75						
		2,00	2,00						
Гороховое пюре	110			9,96	2,48	25,64	163,90		№199 сб шк 2017
горох колотый		56,10	55,00						
соль		0,40	0,40						
вода питьевая		138,00	138,00						
масло сливочное		2,00	2,00						
Компот из урюка	150			0,33	0,02	10,83	44,85	0,00	№394 СБ дошк 2016
урюк		15,30	15,00						
масса отварных сухофруктов			24,00						
Вода		152,00	152,00						
сахар		5,00	5,00						
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:	540			21,83	17,78	66,36	517,16	10,01	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	№419 СБ дошк 2016
молоко		158,00	150,00						
Булочка с сахаром	35			2,66	4,20	18,42	95,67	0,11	№442 СБ шк 2017
Мука пшеничная		21,00	21,00						
Мука пшеничная на подпыл		0,75	0,75						
Сахарный песок		2,73	2,73						
масло сливочное		1,00	1,00						

Яйцо		2,04	1,70						
Дрожжи сухие		0,18	0,18						
Молоко		9,10	9,10						
Соль йодированная		0,20	0,20						
Вода		8,26	8,26						
Масса полуфабриката			41,00						
Яйцо (на смазку изделий)		1,00	0,84						
смазку листов		0,70	0,70						
Рыба, тушеная с овощами	40/20			3,20	10,59	21,70	196,18		№229 школы. 2017
минтай ПБГ		69,10	51,00						
вода питьевая		8,00	8,00						
морковь		10,00	8,00						
томатная паста		1,60	1,60						
лук репчатый		4,80	4,00						
масло растительное		2,00	2,00						
соль		0,16	0,16						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/2			2,66	4,62	27,55	162,47		№304 сб шк 2017
Крупа рисовая		39,60	39,60						
соль йодированная		0,40	0,40						
Вода питьевая		240,00	240,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Чай с сахаром	150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410,411 сб дошк Дети 2016
чай весовой		0,40	0,40						
Сахар		5,00	5,00						
Вода		150,00	150,00						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дети + 2012
Итого:	537			15,05	23,71	92,57	618,15	2,08	
ВСЕГО:	1561			47,33	53,62	213,07	1494,67	16,84	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	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
Крупа пшеничная		18,00	18,00						
Молоко		70,00	70,00						
Вода		53,00	53,00						
Сахар		2,00	2,00						
соль йодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 412 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 маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 сб дошк Дети 2016
Батон нарезной		25,00	25,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	359			10,60	11,46	54,23	363,16	1,87	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки)	100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 дошк СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из квашеной капусты	30			0,51	1,50	2,54	25,71		акт проработки №10 от 15.06.2016
капуста квашеная		34,32	24,00						
лук репчатый		3,60	3,00						
сахарный песок		1,50	1,50						
масло растительное		1,50	1,50						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	150/10			3,88	5,18	7,01	95,65	0,54	№94 сб дошк 2016
цыплята-бройлеры с/м		24,40	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		0,50	0,50						
Жаркое из отварной птицы по-домашнему	150			13,89	15,51	14,21	252,86	5,79	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		0,60	0,60						
вода питьевая		18,80	18,80						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	17,34	73,33	0,54	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	525			21,08	22,67	54,96	516,85	6,87	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Ватрушка королевская	130			15,98	9,50	50,58	350,13		ТТК №810 от 15.02.2023
посыпка низ			35,00						
масло сливочное		9,00	9,00						
мука пшеничная		17,00	17,00						
сахарный песок		9,00	9,00						
творожная начинка			95,00						
творог		68,00	68,00						
сахарный песок		13,50	13,50						
Яйцо куриное		16,20	13,50						
посыпка верх			14,20						
масло сливочное		3,50	3,50						
Мука пшеничная		7,20	7,20						
сахарный песок		3,50	3,50						
масса пф			144,00						
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	Дели 2016
чай весовой		0,80	0,80						
Сахар		5,00	5,00						
лимон		5,55	5,00						
Вода		150,00	150,00						
Итого:	440			20,43	13,27	62,05	447,91	2,47	
ВСЕГО:	1424			52,52	47,80	181,04	1374,92	21,21	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			соя ценность	Витамин	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		18,00	18,00						
Молоко		123,00	123,00						
Сахар		2,00	2,00						
Соль йодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	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	25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83		№3 сБ дошк2016
Батон нарезной		25,00	25,00						
Сыр		10,20	10,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	369			13,19	15,71	45,20	361,16	1,84	

2 - ой ЗАВТРАК										
Сок		125	125,00	125,00	0,63		12,62	52,77	2,50	Согласно сборнику рецептов (дошкольн.) 2016г №418
Итого:		125			0,63	0,00	12,62	52,77	2,50	
ОБЕД										
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	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 картофельный с рисовой крупой, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5				2,55	2,95	8,06	72,05		№86 дошкольн. 2016
картофель			59,85	45,00						
крупя рисовая			3,00	3,00						
морковь			7,50	6,00						
лук репчатый			7,14	6,00						
масло растительное			1,50	1,50						
вода питьевая			105,00	105,00						
Соль йодированная			0,50	0,50						
говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий			11,90 11,97	11,40 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 фрикаделек				14,30						
масса готовых фрикаделек				10,00						
Сметана			5,00	5,00						
Котлеты рыбные с маслом сливочным	50/2				6,12	5,33	7,37	102,20	0,16	№234 сб шк 2017
рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный			45,22 34,65	33,00 33,00						
соль йодированная			0,50	0,50						
хлеб пшеничный			9,00	9,00						
молоко			13,00	13,00						
сухари панировочные			5,00	5,00						
масса полуфабриката				58,00						
масло растительное			2,00	2,00						
Масло сливочное			2,00	2,00						
Макаронные изделия отварные с овощами	110				3,79	4,39	20,92	138,16	1,99	№205 сб шк 2017
макаронные изделия			30,00	30,00						
соль йодированная			0,40	0,40						
морковь			16,25	13,00						
Лук репчатый			12,00	10,00						
томатная паста			3,00	3,00						
Масло растительное			4,00	4,00						
Кисель	150				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	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		552			15,79	15,61	67,04	481,97	2,98	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	150				4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток			155,00	150,00						
Каша вязкая гречневая с мясом и овощами	150				8,38	9,22	20,92	201,38	0,88	ТТК
говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий			39,00 39,00	37,50 37,50						
масло растительное			0,75	0,75						
масса готового мясного фарша				30,00						
крупя гречневая			26,30	26,30						
вода питьевая			84,00	84,00						
соль йодированная			0,30	0,30						
масса каши				105,00						
морковь			15,00	12,00						
лук репчатый			18,00	15,00						
масло сливочное			1,50	1,50						
масса пассерованных овощей				15,00						

	масса каши с овощами			120,00						
Напиток из шиповника		150/5			0,50	0,20	12,23	52,50	75,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,30	15,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		475			14,75	13,33	49,29	376,88	76,33	
ВСЕГО:		1521			44,35	44,65	174,15	1272,78	83,65	
ИТОГО за 10 дней		14956			470,85	476,83	1880,99	13650,09	412,16	
Итого в среднем на 1 воспитанника в день		1496			47,09	47,68	188,10	1365,01	41,22	

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 соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%