

Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 8-10,5 - 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	Витамин С	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	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 сб дошк, 2016
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			8,99	11,69	46,65	328,64	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте в инд. упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
Капуста тушеная (доп. гарнир)	30			0,61	0,97	2,82	22,53		№139 сб шк 2017
капуста свежая		42,75	34,20						
масло растительное		1,20	1,20						
Морковь		2,19	1,75						
лук репчатый		3,00	2,40						
томатная паста		0,72	0,72						
мука пшеничная		0,30	0,30						
сахарный песок		0,90	0,90						
соль йодированная		0,20	0,20						
Суп картофельный с вермишелью, с мясными фрикадельками	150/10			3,61	2,87	10,55	90,56	5,190	№88 СБ дошк 2016
говядина б/к (котлетное мясо)		11,97	11,4						
или фарш говяжий		11,97	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
Яйцо		0,96	0,8						
Вода для фарша		1	1						
соль иодированная		0,1	0,1						
масса полуфабриката			14,3						
масса готовых фрикаделек			10						
Картофель		59,90	45,00						
вермишель		6,00	6,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,20	6,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Вода		105,00	105,00						
Котлеты рубленые из говядины с маслом сливочным	50/2			8,44	10,79	8,25	163,96	0,600	ТТК от 25.01.2023
говядина (котлетное мясо б/к)		36,57	35						
или фарш говяжий		36,75	35						
лук репчатый		12	10						
Масло растительное		1	1						
масса рассоленного лука			5						
Хлеб пшеничный		9	9						
Вода		7	7						
сухари панировочные		5	5						
соль иодированная		0,4	0,4						
масса полуфабриката			60						
Масло растительное		0,60	0,60						
масло сливочное		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 иодированная		0,45	0,45						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60	0,540	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						

Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,23		табл 6 стр 144, Дели +- 2012
Итого:	547			17,92	18,96	65,83	516,08	20,86	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир, ряженка, катык)	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
сахар		2	2						
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Запеканка творожная с молоком сгущенным	110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,61	№251 сБ дошк 2016
Творог		103,2	101,2						
крупа манная		6,6	6,6						
Яйцо		5,28	4,4						
Сахар		8,8	8,8						
Сметана		4,4	4,4						
Масло сливочное		4,4	4,4						
Сухари панировочные		4,4	4,4						
соль иодированная		0,55	0,55						
молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром	150/5			0,0525	0,015	5,02	20,08	0,02	№411 сБ дошк 2016
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
Вода		150	150						
Итого:	457			25,88	26,85	55,00	564,98	1,68	
ВСЕГО:	1563			53,79	57,49	187,69	1494,51	28,38	

День 2- ой

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 - полбяная молочная с маслом сливочным	140/3			3,76	6,13	22,96	162,00		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						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели2016
Какао-порошок		2	2						
Сахар		6	6						
Молоко		110	110						
Вода		80	80						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3 сБ дошк2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		10,2	10						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	369			11,97	16,33	46,75	385,61	1,50	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат картофельный с соевыми огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56		№23 сБ дошк. 2016
картофель		21,92	16,00						
морковь		10,24	8,00						
огурцы соевые		21,84	12,00						
лук репчатый		2,40	2,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/7			1,26	4,00	6,81	73,58	6,43	№63 сБ дошк 2016
Капуста свежая		15,6	12,5						
Картофель		16,63	12,5						
Морковь		11,25	9,0						
Лук репчатый		7,80	6,5						
Свекла		32	25,0						
Сахар		1,5	1,5						
Масло растительное		3,0	3,0						
соль иодированная		0,65	0,7						
Бульон		120	120,0						
Сметана		7,0	7,0						
Фрикадельки куриные в молочном соусе	40/20			5,99	7,13	5,16	109,04	0,47	№ 325 сБ дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		45,6	29,3						
Хлеб пшеничный		30,77	29,3						
Вода		7,3	7,3						
соль иодированная		9,0	9,0						
Масса полуфабриката		0,3	0,3						
Масло растительное			46,0						
Соус молочный:		0,6	0,6						
Молоко			20,0						
Молоко		10,0	10,0						
Масло сливочное		1,04	1,0						
Мука пшеничная		1,04	1,0						

Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	Вода	110/3	10,0	10,0						
	Сахар		0,2	0,2						
	соль иодированная		0,2	0,2						
					4,17	2,66	23,45	134,38	0,00	№219 СБ дошк.2016
Кисель	макаронные изделия		38,5	38,5						
	вода		231,0	231,0						
	соль иодированная		0,45	0,45						
	масло сливочное		3	3						
Хлеб пшеничный	Кисель-концентрат	150	17,5	17,5	0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
	Сахар		5	5						
	вода		150	150						
		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	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:			580		16,58	17,63	78,65	552,24	7,73	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,50	0,45	№386 СБ дошк 2017
			155	150						
Пудинг рыбный	рыба (мятай с/м БГ)	45/15	51,54	37,9	8,98	2,93	4,40	80,00	0,12	№286 СБ дошк 2016
	масса отварной рыбы			30						
	Хлеб пшеничный		6,2	6,2						
	яйцо		4,8	4						
	молоко		9	9						
	масло сливочное		1,7	1,7						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	Масло растительное		0,8	0,8						
	масса пудинга			45						
	Соус молочный									
	молоко		7,5	7,5						
	масло сливочное		0,8	0,8						
	Мука пшеничная		0,8	0,8						
	Вода		7,5	7,5						
	Сахар		0,15	0,15						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	соль иодированная		0,09	0,09						
	масса соуса			15						
	Крупа рисовая	110/2	39,6	39,6	2,65	1,77	25,86	134,03		№304 СБ 2017
	соль иодированная		0,5	0,5						
Хлеб пшеничный	вода питьевая		240,0	240,0						
	масло сливочное		2,0	2,0						
		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
		35			2,37	4,88	14,73	112,24		№453 сб дошк.2016
Булочка дорожная	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						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№412 сб дошк Дели 2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
Итого:	Вода		150,0	150,0						
		542			20,35	13,55	68,76	483,30	2,59	
	ВСЕГО:	1591			49,30	47,92	203,96	1468,16	21,82	

День 3 - ий

день 3 - III									
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 кукурузная молочная с маслом сливочным	140/3			5,31	4,87	35,49	207,40	0,67	ТТК № 2Д
Крупа кукурузная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль поваренная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком, сахаром	170/6			2,74	2,15	9,10	70,41	1,04	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		82	80						
Вода		90	90						

Бутерброд с маслом сливочным	25/5	25	25	1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Батон нарезной Масло сливочное		5	5						
Итого:	349			9,96	11,37	57,51	376,31	1,71	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте в инд.упаковке	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
Салат из свеклы с яблоками	40			0,44	3,1	2,07	30,68		№36 дошк. 2016
свекла		41	32						
яблоки		8	7						
масло растительное		2,00	2,00						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне, с мясом птицы	150/10			4,26	2,19	7,27	68,25	5,00	№86 сб дошк 2016
Цыплята-бройлеры с/м		24,40	23						
масса отварной птицы			10						
крупя пшенная		9	9						
картофель		60	45						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль йодированная		0,5	0,5						
Бульон		105,0	105,0						
Рагу из овощей с мясным фаршем	110/40			11,21	18,94	9,15	253,56	14,05	№148 ,сб дошк 2016
говядина (котлетное мясо б/к)		52,50	50,00						
фарш говяжий		52,50	50,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
масса готового мясного фарша			40,00						
картофель		46,55	35,00						
морковь		23,40	17,60						
масса запеченной моркови			16,00						
Лук репчатый		18,48	15,40						
масса припущенного лука			12,32						
капуста свежая		32,13	25,70						
масса припущенной капусты			22,70						
соль йодированная		0,50	0,50						
Масло растительное		4,00	4,00						
соус:									№366 ,сб дошк 2016
вода		33,00	33,00						
Масло сливочное		1,50	1,50						
Мука пшеничная		1,50	1,50						
Морковь		2,66	2,00						
Лук репчатый		1,20	1,00						
томатная паста		2,00	2,00						
Масло сливочное		0,50	0,50						
сахар		0,33	0,33						
соль йодированная		0,33	0,33						
масса соуса			33,00						
масса рагу с фаршем			150,00						
Компот из урюка	150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
урюк		15,3	15,0						
масса отварных сухофруктов			27,6						
Вода		152	152,0						
сахар		5	5						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	535			18,57	24,66	46,17	478,55	19,05	
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 СБ дошк 2016
молоко									
Эч-почмак с курицей	75			9,90	11,20	43,00	310,72		Согласно сборника рецептур блюд и кулинарных изделий татарской кухни
Мука пшеничная		23,25	23,25						
в том числе на подпыл		0,75	0,75						
яйцо		2,34	1,95						
масло сливочное		1,95	1,95						
сахарный песок		0,75	0,75						
молоко		9,40	9,40						
дрожжи сухие		0,23	0,23						
соль йодированная		0,30	0,30						
масса теста			37,50						
фарш:									
цыплята-бройлеры потр с/м		26,18	17,00						
картофель		29,30	22,00						
Лук репчатый		7,80	6,50						
Масло сливочное		3,40	3,40						
соль		0,40	0,40						

Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир, ряженка, хатык)	кисломолочный напиток	150/2	155	150	4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
	сахар		2	2						
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						
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			0,053	0,015	5,018	20,085	0,02	№411 сб дошк Дели2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Булочка с сахаром		50			3,80	2,60	24,46	136,67	0,15	№442 СБ шк 2017
	Мука пшеничная		30,00	30,00						
	Мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	Сахарный песок		3,90	3,90						
	масло сливочное		1,40	1,40						
	Яйцо		2,88	2,40						
	Дрожжи сухие		0,25	0,25						
	Молоко		13,00	13,00						
	Соль йодированная		0,35	0,35						
	Вода		11,80	11,80						
	Масса полуфабриката			59,00						
	Яйцо (на смазку изделий)		1,44	1,20						
	листов		1,00	1,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134 Дели + 2012
Итого:		562			18,01	15,10	74,98	508,28	16,49	
ВСЕГО:		1591			53,45	43,98	235,33	1493,98	32,53	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66		ТТК №5Д
		18	18						
		70	70						
		42	42						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№416 Дели2016
		2	2						
		6	6						
		110	110						
		80	80						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3, сб дошк 2016
		25	25						
		10,2	10						
		5	5						
Итого:	369			14,00	16,48	55,03	425,23	1,50	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 Дели2016
в ассортименте в инд.упаковке									
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
Винегрет овощной с соевыми огурцами	40			0,56	4,02	2,92	50,04		№46 дошк. 2016

	Молоко		82	80						
	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:		349			8,58	13,36	45,31	335,67	1,04	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Икра кабачковая		30			0,27	1,41	1,78	20,88		№54 дошк. СБ 2016
	икра кабачковая		30,60	30,00						
Рассольник ленинградский на курином бульоне, со сметаной		150/5			1,34	3,80	7,37	72,45	0,06	№82 сб дошк 2016
	Картофель		66,5	50						
	крупа перловая		6	6						
	Морковь		7,5	6						
	Лук репчатый		3,57	3						
	Огурцы соленые		18,2	10						
	Масло растительное		3	3						
	бульон		114	114						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Сметана		5	5						
Птица тушеная с овощами по- татарски		40/20			9,70	9,52	1,77	131,85	3,33	ТТК
	цыплята - бройлеры с/м		96,6	92,0						
	соль иодированная		0,3	0,30						
	масса отварной мякоти птицы			40,0						
	лук репчатый		18,00	15,00						
	морковь		10,00	8,00						
	Масло сливочное		1,60	1,60						
	бульон		6,70	6,70						
Каша гречневая рассыпчатая		110			6,46	2,96	29,15	169,00		№179 сб шк 2017
	Крупа гречневая		52,00	52,00						
	Вода		78,00	78,00						
	Масло сливочное		1,70	1,70						
	соль иодированная		0,24	0,24						
Кисель		150			0,54	0,08	13,50	62,70	0,99	ТТК
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		550			20,62	18,19	67,42	526,11	4,38	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,50	0,45	№386 СБ дошк 2017
(кефир, ряженка, йогурт)	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
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,22	№229, сб дошк2016
	яйцо		84	70						
	молоко		65	65						
	масса омлетной смеси			135						
	масло сливочное		2	2						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	масса готового омлета			130						
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	75	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Хлеб пшеничный		20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00		2012
Итого:		475			19,21	31,74	36,50	509,18	75,67	
ВСЕГО:		1474			48,80	63,68	159,03	1417,96	91,09	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д
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 сб дошк,2016
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		10,2	10						

Какао геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3	18 70 42	18 70 42	5,79	6,28	26,29	185,66		ТТК №5Д
крупка геркулесовая		2	2						
молоко		0,4	0,4						
вода		3	3						
сахарный песок									
соль									
масло сливочное									
Какао с молоком	180/6	2 6 110 80	2 6 110 80	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели2016
Какао-порошок									
Сахар									
Молоко									
Вода									
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	25 5	25 5	1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2016
Батон нарезной									
Масло сливочное									
Итого:	359			11,37	13,82	50,08	374,94	1,43	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	30			0,89	1,55	1,88	25,08		№10 СБ дошколь. 2016
зеленый горошек к/с		48,10	28,50						
масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с гречневой крупой на курином бульоне	150			1,18	1,63	7,27	51,45	0,05	№86 сб дошк 2016
картофель		59,85	45						
крупка гречневая		12	12						
лук репчатый		7,14	6						
морковь		7,5	6						
масло растительное		1,5	1,5						
соль йодированная		0,65	0,65						
бульон		105	105						
Суфле куриное с рисом	55			9,47	9,02	2,52	129,00		№328 СБ 2016
куры/цыплята		92,34	92,34						
масса отварной мякоти птицы			38,00						
крупка рисовая		3,50	3,50						
вода		12,90	12,90						
соль йодированная		0,10	0,10						
Масса вязкой рисовой каши			15,00						
Яйцо		7,20	6,00						
масло сливочное		3,00	3,00						
сыр		1,53	1,50						
Рагу из овощей	120			2,02	12,56	9,83	162,29	14,30	№148 ,сб дошк 2016
картофель		53,20	40,00						
морковь		24,00	19,20						
масса запеченной моркови			18,00						
Лук репчатый		20,40	16,80						
масса припущенного лука			13,20						
капуста свежая		32,75	26,20						
масса припущенной капусты			24,00						
соль йодированная		0,60	0,60						
Масло растительное		4,00	4,00						
соус:									№366 ,сб дошк 2016
вода		35,00	35,00						
Масло сливочное		1,58	1,58						
Мука пшеничная		1,58	1,58						
Морковь		2,63	2,10						
Лук репчатый		1,26	1,05						
томатная паста		2,10	2,10						
Масло сливочное		0,53	0,53						
сахар		0,35	0,35						
соль йодированная		0,35	0,35						
масса соуса			35,00						
масса рагу			120,00						
Компот из урюка	150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
урюк		15,3	15,0						
масса отварных сухофруктов			27,6						
Вода		152	152,0						
сахар		5	5						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		2012
Итого:	550			16,22	25,20	49,18	493,88	14,35	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
Королевская ватрушка	130			15,98	9,50	50,58	350,13	0,07	ТТК 810 от 15.02.2023
посыпка низ:			35,00						
Масло сливочное		9,00	9,00						
мука пшеничная в/с		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 низ:			14,20						
	Масло сливочное		3,50	3,50						
	мука пшеничная в/с		7,20	7,20						
	сахарный песок		3,50	3,50						
	масса полуфабриката			144,00						
Чай с сахаром		150/5			0,053	0,015	5,018	20,085	0,02	№411 сб дошк.Дели2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		460			22,28	13,46	74,20	504,97	0,54	
ВСЕГО:		1469			50,28	52,88	183,26	1420,78	26,32	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Чай с молоком, сахаром	170/6			2,74	2,15	10,00	70,41	1,13	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		82	80						
		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3 сб дошк 2016
		25	25						
		10,2	10						
		5	5						
Итого:	359			13,30	14,00	53,89	395,20	1,87	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте в индивидуальной упаковке	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
Салат из припущенной моркови с яблоком	40			0,43	0,07	3,45	16,16		№39 сб дошк. 2016
		38,12	30,50						
		11,40	10,00						
		2,00	2,00						
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с мясными фрикадельками	150/10			5,63	5,02	9,96	115,15	0,14	СБ дошк.2016 №87
		40,00	30						
		12,15	12						
		7,2	6						
		9,6	7,5						
		0,5	0,5						
		3	3						
		105	105						
		11,9	11,4						
		11,97	11,4						
		1,19	1						
		0,96	0,8						
		1	1						
		0,1	0,1						
			14,3						
			10						
Тефтели мясные	50			5,79	5,21	5,62	92,46	0,04	№303 сб дошк. 2016
		33,30	31,70						
		33,30	31,70						
		0,50	0,50						
		10,00	10,00						
		10,00	10,00						
		12,00	10,00						
		1,50	1,50						
			7						

	мука пшеничная		3,40	3,40						
	масса полуфабриката			60,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
Вермишель отварная с маслом сливочным		110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 СБ дошк.2016
	вермишель		38,5	38,5						
	вода		231	231						
	соль йодированная		0,4	0,4						
	масло сливочное		3	3						
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	35	2,31	0,42	13,85	69,23		2012
Итого:		548			18,78	13,46	69,83	490,08	1,01	
Кисломолочный напиток	ПОЛДНИК	150			4,35	3,75	6,30	76,50	0,45	№386 СБ дошк 2017
(кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток		155,00	150,00						табл с стр 120, ддешн +, 2012
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		
Расстегай с рыбой		100			11,50	9,50	25,00	220,00	0,15	ТТК
	мука пшеничная		50,0	50,0						
	мука пшеничная на подпыл		2,0	2,0						
	Сахар		2,50	2,5						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	дрожжи сухие		0,20	0,2						
	вода		21,5	21,5						
	Масса теста			75,0						
	минтай ПБГ с/м		57,0	41,0						
	масса готовой рыбы			33,6						
	Лук репчатый		6,0	5,0						
	Масса пассированного лука			2,5						
	Мука пшеничная		0,4	0,4						
	масло сливочное		4,0	4,0						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масса фарша рыбного			40,0						
	Масса полуфабриката			115,0						
	Масло растительное для связки листов		0,4	0,4						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№412 сБ дошк.Дели2016
	чай весовой		0,80	0,80						
	Сахар		5,00	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Итого:		430			17,45	15,23	51,35	401,68	2,62	
ВСЕГО:		1537			50,53	42,69	195,27	1371,77	9,50	

День 10 - ый

Наименование блюд и продукции	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды			
КАША									
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	140/3			4,17	4,69	30,01	179,36	0,67	ТТК №8Д
		17,70	17,70						
		70,00	70,00						
		53,00	53,00						
		2,00	2,00						
		0,40	0,40						
		3,00	3,00						
Чай с сахаром, с яблоком	150/5/10			0,09	0,06	6,00	24,78	1,02	ТТК
		0,40	0,40						
		5,00	5,00						
		150,00	150,00						
		11,40	10,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2016
		25,00	25,00						
		5,00	5,00						
Итого:	338			6,17	9,10	48,93	302,64	1,69	
2 - ой ЗАВТРАК									
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
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из свеклы отварной с растительным маслом	40			0,57	2,44	3,34	37,56		№34 сБ дошк. 2016
		48,64	38,00						
		2,40	2,40						

Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	150/10			1,54	3,33	6,97	69,45	0,03	№94 сб дошк 2016
пыльца-бройлеры с/м		24,4	23,0						
масса отварной мякоти птицы			10,0						
Мука пшеничная		11,30	11,30						
Яйцо		3,60	3,00						
бульон		2,10	2,10						
Соль		0,20	0,20						
Масса лапши			12,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,10	6,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
Бульон		143,00	143,00						
Соль		0,65	0,65						
Биточки "Домашние"	50			7,61	11,07	7,66	161,00	0,52	Акт проработки от 25.12.2018 №569
пыльца - бройлеры с/м		59,50	39,38						
или фарш куриный		41,40	39,38						
морковь		11,75	9,40						
Лук репчатый		9,00	7,50						
соль иодированная		0,40	0,40						
яйцо		0,60	0,50						
Мука пшеничная		3,75	3,75						
масло растительное		1,90	1,90						
Картофель запеченный	120			3,26	7,07	25,31	182,40		№147 СБ 2017
картофель		231,60	174,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
масло растительное		5,00	5,00						
Компот из свежих яблок	150			0,12	0,12	11,00	46,05	0,68	342 сб шк 2017
яблоки свежие		27,4	24,0						
вода		152,0	152,0						
сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл с стр 144, Дели + 2012
Итого:	555			15,41	24,45	68,13	565,69	1,23	
Молоко кипяченое (молоко)	ПОЛДНИК 150			4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 Сб дошк 2016
молоко		158	150						табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Кондитерское изделие	печенье 20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		
Запеканка творожная с молоком, сгущенным	110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,61	№231 сб дошк 2016
Творог		103,20	101,20						
крупя 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						
Напиток из шиповника	150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016
шиповник		15,3	15						
сахар		5	5						
вода		150	150						
Итого:	455			27,09	22,90	57,14	543,20	77,56	
ВСЕГО:	1448			49,07	56,85	184,00	1458,53	90,48	
ИТОГО за 10 дней	15420			486,10	515,62	1914,74	14280,05	378,40	
В среднем на 1 ребенка в день	1542			48,61	51,56	191,47	1428,01	37,84	

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, Тутельян В.А., Мосильный 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., Мосильный 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 с1.09(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%