



Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 8-10,5- часовым пребыванием от 1 года до 3 лет

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) 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						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
Батон нарезной		25,00	25,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	364			9,60	13,02	46,65	345,81	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, хатык)		155	150						
сахар		2	2						
Итого:	152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	
ОБЕД									
Салат из свежей (ранней) капусты с морковью	40			0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	№21 сб дошк Дели 2016
капуста свежая б/к		41,60	33,30						
масса прогретой капусты			30,00						
морковь		8,75	7,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
сахарный песок		2,00	2,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10			3,61	2,87	10,55	90,56	5,19	№88 СБ дошк 2016
говядина (котлетное мясо)		11,97	11,40						
или фарш говяжий		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
яйцо куриное		0,96	0,80						
Вода для фарша		1,00	1,00						
соль иодированная		0,10	0,10						
масса полуфабриката фрикаделек			14,3						
масса готовых фрикаделек			10						
Картофель		59,90	45,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
вермишель		6,00	6,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
Вода		105,00	105,00						
Котлеты рубленные из говядины	50			8,42	9,35	8,22	150,76		СБ дошкольн. №299, 2016
говядина (котлетное мясо)		36,57	35,00						
или фарш говяжий		36,57	35,00						
Лук репчатый		10,40	8,75						
Хлеб пшеничный		8,13	8,13						
вода питьевая		10,00	10,00						
сухари панировочные		2,80	2,80						
соль иодированная		0,40	0,40						
масса полуфабриката			62,00						
масло растительное		0,60	0,60						
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	0,54	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		12,75	12,50						

	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный		15	15,00	15,00	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		570			18,99	18,70	73,96	550,56	33,24	
ПОЛДНИК										
Булочка дорожная		35			2,73	4,90	18,25	126,70		№453 сб дошк 2016
	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		150/5			0,06	0,02	5,01	19,95	0,03	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
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:		290			3,19	5,32	33,06	193,65	10,03	
ВСЕГО:		1376			36,13	40,79	161,67	1173,02	46,16	

День 2- ой

День 2 - ой		Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
Наименование блюд и продуктов	(в гр)		(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С		
	брутто		нетто							
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3				3,76	6,13	22,96	162,00	0,67	ТТК №1Д
		18	18							
		70	70							
		53	53							
		2	2							
		0,4	0,4							
		3	3							
Какао с молоком	180/6				3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
		2,00	2,00							
		6,00	6,00							
		110,00	110,00							
		80,00	80,00							
Бутерброд с маслом сливочным	25/5				1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
		25	25							
		5	5							
Итого:	359				9,35	13,67	46,75	351,28	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (нектар) в инд упаковке	200	200	200		1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	200				1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД										
Томаты свежие порционно	30				0,33	0,06	1,14	6,6	5,25	№71, сб шк 2017
		30,6	30							
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/5				1,26	4,00	6,81	73,58	6,43	№63, сб дошк 2016
		15,0	12,0							
		15,96	12,0							
		7,5	6,0							
		7,14	6,0							
		30,72	24,0							
		1,8	1,8							
		3,0	3,0							
		0,5	0,5							
		120	120,0							
		5,0	5,0							
		0,8	0,8							
Плов из отварной птицы	150				12,71	7,85	26,80	229,00	4,52	№321 сб дошк 2016
		58,50	55,2							
		24,0	24,0							
		5,0	5,0							
		8,9	7,5							
		12,5	10,0							
		32,0	32,0							
		65,0	65,0							

Компот из свежих яблок	соль иодированная масса гарнира	150	0,5	0,5 126,0	0,12	0,12	20,91	85,95	2,85	№342 сб шк 2017
	яблоки свежие		28,50	25,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		540			18,25	12,61	79,34	511,36	19,05	
ПОЛДНИК										
Залепа из творожной с молоком сгущенным		110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,49	№251 сб дошк 2016
	Творог		103,2	101,2						
	крупа манная		6,6	6,6						
	яйцо куриное		5,28	4,4						
	Сахар		8,8	8,8						
	Сметана		4,4	4,4						
	Масло сливочное		4,4	4,4						
	Сухари панировочные		4,4	4,4						
	соль иодированная		0,55	0,55						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Итого:		290			20,83	17,00	34,67	375,18	2,73	
ВСЕГО:		1389			49,43	43,28	180,96	1322,26	27,88	

День 3 - ий

День 3 - ий									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/4			4,71	5,52	23,38	178,07		ТТК №10Д
		17,5	17,5						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		4	4						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	360			9,66	12,27	46,78	352,33	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
(кефир, ряженка, катык)		155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром (молодой урожай)	40			0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	№42, Сб дошк 2016
		48,00	38,40						
		2,00	2,00						
Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки, с мясом индейки	150/10			3,72	3,74	7,30	80,85	5,00	№86 сб дошк 2016
		14,00	14,00						
			10,00						
		9,00	9,00						
		60,00	45,00						
		7,50	6,00						
		7,14	6,00						
		1,50	1,50						
		0,5	0,5						
		105,00	105,00						
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
		41,10	30,0						
		31,50	30,0						
		4,00	4,00						

	вода питьевая		6,50	6,50						
	Лук репчатый		9,00	7,50						
	масло растительное		0,60	0,60						
	масса припущенного лука			3,75						
	яйцо куриное		0,72	0,60						
	соль йодированная		0,35	0,35						
	сухари панировочные		4,00	4,00						
	Масса полуфабриката			47,2						
	Масло растительное		1,00	1,00						
	масса готовых котлет			40,0						
соус томатный с овощами				20,0						
	лук репчатый		2,4	2,00						
	морковь		5,0	4,00						
	масло растительное		0,6	0,60						
	бульон или вода		20,0	20,0						
	Масло сливочное		0,9	0,9						
	мука пшеничная		0,9	0,9						
	морковь		1,5	1,2						
	лук репчатый		0,72	0,6						
	томатная паста		1,2	1,2						
	Масло сливочное		0,3	0,3						
	сахар		0,2	0,2						
	соль йодированная		0,2	0,2						
	масса готового томатного соуса			18,0						
	масса томатного соуса с овощами			20,00						
Макаронные изделия отварные с маслом		110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия		38,50	38,50						
	вода		231,00	231,00						
	соль йодированная		0,45	0,45						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кисель		150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат		17,5	17,5						
	Сахар		5	5						
	вода		150	150						
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		578			18,13	11,80	81,44	515,06	8,49	
ПОЛДНИК										
Эч-почмак с мясным фаршем		75			8,40	4,76	28,43	201,00		ТТ по АИ от 23.05.2022
	Мука пшеничная		23,25	23,25						
	мука пшеничная ид подпыл		0,75	0,75						
	яйцо куриное		2,34	1,95						
	Масло сливочное		1,95	1,95						
	Сахарный песок		0,75	0,75						
	Молоко		9,40	9,40						
	Дрожжи сухие		0,23	0,23						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса теста			37,50						
	говядина (котлетное мясо б/к)		17,85	17,00						
	или фарш говяжий с/м		17,85	17,00						
	картофель		29,30	22,00						
	Лук репчатый		7,80	6,50						
	Масло сливочное		3,40	3,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса фарша			49,00						
	яйцо куриное		1,44	1,20						
	масло растительное для смазки изделий		0,23	0,23						
	масло растительное для смазки листа		0,75	0,75						
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	36,60	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 7 стр 104, Дели +, 2012
Итого:		330			9,81	5,17	42,10	270,15	96,60	
ВСЕГО:		1418			41,95	32,99	176,62	1213,54	106,92	

День 4 - ый

День 4 - III									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		18	18						
Молоко		123	123						
Сахар		2	2						
Соль йодированная		0,4	0,4						
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						

Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		25	25						
	Сыр		5,1	5						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		364			11,17	14,38	49,56	375,91	1,91	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (нектар) в инд упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД										
Огурцы свежие порционно		30			0,21	0,03	0,57	3,6	1,47	№71, сб шк 2017
	огурцы свежие		30,6	30						
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне		150			3,29	3,16	9,92	88,95	3,50	СБ дошк. 2016 №87
	Картофель		40,05	30						
	Горох колотый		12,15	12						
	Лук репчатый		7,2	6						
	Морковь		9,6	7,5						
	Соль йодированная		0,5	0,5						
	Масло растительное		3	3						
	Бульон		105	105						
Фрикадельки из птицы		60			8,43	7,55	5,28	123	0,24	№325, СБ дошк 2016
	цыплята-бройлеры с/м		67,60	44,00						
	Хлеб пшеничный		11,00	11,00						
	Соль йодированная		0,40	0,40						
	Вода		14,00	14,00						
	Масса полуфабриката фрикаделек			69,00						
Рагу из овощей		120			2,02	12,56	9,83	162,29	14,30	№148, сб дошк 2016
	картофель		53,20	40,00						
	морковь		24,00	19,20						
	масса запеченной моркови			18,00						
	Лук репчатый		20,40	16,80						
	масса припущенного лука			13,20						
	капуста свежая		32,75	26,20						
	масса припущенной капусты			24,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	Масло растительное		4,00	4,00						№366, сб дошк 2016
	соус:									
	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			24,0						
	Вода		152	152,0						
	сахар		5	5						
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	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		565			18,13	23,90	63,12	550,90	19,51	
ПОЛДНИК										
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб дошк 2016
	яйцо куриное		96,00	80,00						
	молоко		55,00	55,00						
	масса омлетной смеси			135,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса готового омлета			130,00						
Чай с сахаром		150/5			0,053	0,015	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Кондитерское изделие		35			2,07	1,65	26,25	91,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012

пряники		35	35						табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	
Итого:	345			16,10	23,39	45,86	421,36	0,27	
ВСЕГО:	1474			46,41	61,66	178,74	1432,61	25,69	

День 5 - ый

День 5 - ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Суп молочный со звездочками	180			5,18	4,69	15,15	119,16	0,68	№100, сб дошк 2016
суповая заправка (звездочки)		14,40	14,40						
Сахар		1,40	1,40						
Молоко		126,00	126,00						
Вода		54,00	54,00						
Масло сливочное		1,80	1,80						
Соль йодированная		0,80	0,80						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели 2010
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 Дели 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	396			10,76	12,23	43,89	324,40	2,11	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык)		155	150						
кисломолочный напиток									
сахар		2	2						
Итого:	152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	
ОБЕД									
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	40			0,57	2,44	3,34	37,56	2,67	№34 сб дошк 2016
свекла		48,64	38,00						
масло растительное		2,40	2,40						
Рассольник домашний, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5			3,38	4,98	7,87	96,41	7,95	№81 сб дошк 2016
Картофель		59,85	45,00						
капуста свежая		15,00	12,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,20	6,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
огурцы соленые		16,38	9,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
бульон		105,00	105,00						
Сметана		5,00	5,00						
говядина (котлетное мясо б/к)		11,97	11,40						
или фарш говяжий		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
Яйцо куриное		0,96	0,80						
Вода питьевая		1,00	1,00						
Соль йодированная		0,10	0,10						
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	130/20			9,93	8,14	23,31	206,57	5,63	№308 СБ дошк 2016
говядина (котлетное мясо б/к)		35,50	34,00						
или фарш говяжий		35,70	34,00						
Масло растительное		2,40	2,40						
масса готового мясного фарша			26,00						
Картофель		165,60	124,50						
масса отварного протертого			118,00						
Лук репчатый		10,80	9,00						
Масло растительное		1,60	1,60						
масса припущенного лука			6,50						
Масло сливочное		1,60	1,60						
соль йодированная		0,50	0,50						
сухари панировочные		2,40	2,40						
масса полуфабриката			153,00						
Соус:									
Сметана		5,00	5,00						
Мука пшеничная		1,30	1,30						
вода		15,00	15,00						
Соус сметанный			20,00						
Компот из изюма и яблок	150			0,29	0,10	21,77	89,96	1,20	ТТК
яблоки свежие		13,68	12,0						
изюм		7,65	7,5						
масса отварных сухофруктов			12,0						
Вода		152	152,0						
сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	545			16,81	16,14	72,13	509,70	17,45	
ПОЛДНИК									
Ближес с капустой	90			4,50	5,67	18,18	141,75		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, татарской нац. кухни, 1997г., Казань
мука пшеничная		30,26	30,26						
в том числе на подпыл		0,50	0,50						
Яйцо куриное		3,00	2,50						

	масло растительное		2,50	2,50					
	Молоко		12,00	12,00					
	сахарный песок		0,96	0,96					
	дрожжи сухие		0,29	0,29					
	Соль йодированная		0,38	0,38					
	масса теста			48,00					
	капуста свежая		92,00	73,60					
	масса стертой капусты			46,60					
	масло сливочное		5,00	5,00					
	Соль йодированная		0,40	0,40					
	яйцо куриное для смазки изделий		1,20	1,00					
	масло растительное для смазки изделий		0,25	0,25					
	масло растительное для смазки листа		1,00	1,00					
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24
	чай весовой		0,4	0,4					
	Сахар		5	5					
	лимон		5,55	5					
	Вода		150,0	150,0					
Итого:		240			4,60	5,69	23,36	163,53	2,24
ВСЕГО:		1333			36,52	37,81	147,38	1080,63	22,85

2 неделя

День 6 - ый		Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
Наименование блюд и продуктов	(в гр)		(в гр)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
	брутто		нетто							
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с, маслом сливочным	140/4				3,84	3,06	19,47	123,94	0,00	ТТК №6Д
			17,7	17,7						
			70	70						
			53	53						
			2	2						
			0,4	0,4						
			4	4						
Чай с молоком, сахаром	180/6				3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
			0,45	0,45						
			6	6						
			92	90						
			90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5				2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
			25	25						
			5,1	5						
			5	5						
Итого:	365				9,40	11,15	42,87	315,37	1,45	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (нектар) в инд упаковке	200	200	200		1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	200				1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД										
Салат из свежей (ранней) капусты с морковью	40				0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	№21 сб дошк Дели 2016
			41,60	33,30						
				30,00						
			8,75	7,00						
			0,40	0,40						
			2,00	2,00						
			2,00	2,00						
Суп из овощей на курином бульоне, с мясом птицы, со сметаной	150/10/5				3,42	5,60	5,70	91,45	6,48	№99 сб шк 2017
			24,30	23,10						
				10,00						
			63,84	48,00						
			26,25	21,00						
			10,00	8,00						
			9,60	8,00						
			3,00	3,00						
			0,50	0,50						
			112,50	112,50						
			5,00	5,00						
Котлеты рыбные	50				6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017
			45,22	33,0						
			0,5	0,5						
			9,0	9,0						
			13,00	13,0						
			5,0	5,0						
				58,0						
			2,0	2,0						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/2				2,65	1,77	25,86	134,03		№304 сб шк 2017
			39,60	39,60						
			0,50	0,50						
			240,00	240,00						
			2,00	2,00						
Напиток из сухофруктов	150				0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 Сб дошк 2016

	сухофрукты		12,75	12,50					
	Сахар		5,00	5,00					
	вода		152,00	152,00					
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		552			15,86	13,29	68,60	462,30	20,33
ПОЛДНИК									
Макаронные изделия отварные с сыром		130			8,80	10,35	22,17	217,36	№204 СБ 2017
	Макаронные изделия		43,0	43,0					
	Вода		258,0	258,0					
	Масло сливочное		2,00	2,0					
	соль иодированная		0,40	0,40					
	Сыр		8,16	8,00					
Чай с мармеладом		160/10			0	0	19,32	72,89	0,02 №411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45					
	вода питьевая		160	160					
	мармелад		10	10					
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00 табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Итого:		325			10,70	10,35	41,49	290,25	0,02
ВСЕГО:		1442			36,96	34,79	173,16	1152,36	25,80

День 7 - ой

День 7 - ой									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			4,71	4,80	23,38	171,47		ТТК №10Д
		17,50	17,50						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	359			9,48	11,57	46,65	344,55	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
(кефир, ряженка, катык)		155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Огурцы свежие порционно	30			0,21	0,03	0,57	3,6	1,47	№71, сб шк 2017
		30,6	30						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150			2,13	2,75	11,28	86,55	3,45	№91, 128 сб дошк 2016
		66,6	50						
		7,5	6,00						
		7,2	6,00						
		1,5	1,5						
		0,5	0,5						
		112,5	112,5						
			15						
		4,6	4,6						
		0,5	0,5						
		1,60	1,32						
		7,30	7,3						
		0,10	0,10						
			13,50						
			15,00						
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
		40,00	26,00						
		27,30	26,00						
		6,00	6,00						
		8,00	8,00						
		9,60	8,00						
		1,50	1,50						
			6,00						
		2,70	2,70						
			48,00						
		2,00	2,00						
			40,00						
			20,00						

	соль иодированная		0,10	0,10						
	Масса полуфабриката			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
	Капуста свежая		37,5	30						
	Картофель		23,94	18						
	Морковь		7,5	6						
	Лук репчатый		7,14	6						
	Масло растительное		3	3						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Вода		120	120						
	Сметана		5	5						
Биточки рубленные из рыбы		50			6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ)		51,0	37,5						
	или фарш рыбный		39,4	37,5						
	Крупа манная		1,30	1,3						
	яйцо куриное		0,90	0,75						
	Лук репчатый		11,10	9,30						
	вода		7,00	7,0						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	сахар		0,1	0,1						
	сухари панировочные		5,0	5,0						
	Масло растительное		1,3	1,3						
	Масса полуфабриката			59,0						
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 иодированная		0,45	0,45						
Компот из урюка		150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
	урюк		15,30	15,00						
	масса отварных сухофруктов			24,00						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		560			14,96	15,49	59,70	443,98	26,90	
ПОЛДНИК										
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб дошк 2016
	яйцо куриное		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						
Чай с сахаром		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Итого:		330			15,53	23,70	34,49	413,26	0,27	
ВСЕГО:		1449			41,32	51,32	160,79	1280,22	33,42	

День 9- ый

День 9- ый										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур	
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность 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							
Крупа пшеничная		70	70							
Молоко		53	53							
Вода		2	2							
Сахар		0,4	0,4							
соль иодированная		3	3							
Масло сливочное										
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016	
		0,45	0,45							
чай бесовой		6	6							
Сахар		92	90							
Молоко		90	90							
Вода										
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	~25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016	
		25	25							
Батон нарезной		5,1	5							
Сыр		5	5							
Масло сливочное										
Итого:	364			11,58	12,93	54,37	383,39	2,12		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016	

(кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром (молодой урожай)		40			0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	№42, СБ дошк 2016
	морковь		48,00	38,40						
	сахар		2,00	2,00						
Рассольник ленинградский на бульоне из индейки, со сметаной		150/6			2,51	6,73	21,51	166,84	5,13	№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		2,00	2,00						
	огурцы соленые		18,20	10,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Бульон		114,00	114,00						
	Сметана		6,00	6,00						
Гуляш из отварной индейки		30/30			10,16	6,05	2,04	102,23	0,55	№260 сб рецептур 2017
	филе индейки (грудок или бедра)		42,00	42,00						
	Соль йодированная		0,30	0,30						
	масса отварного филе индейки			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		1,50	1,50						
	масло растительное		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,15	0,15						
Макаронные изделия отварные		110			3,12	3,27	23,42	101,42		№205 сб шк 2017
	макаронные изделия		38,50	38,50						
	Вода питьевая		231,00	231,00						
	Масло сливочное		1,50	1,50						
	Соль йодированная		0,45	0,45						
Кисель		150			0,45	0,08	13,5	63	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		551			19,05	16,59	78,97	523,34	8,43	
ПОЛДНИК										
Слойка сладкая		35			2,95	3,36	14,64	123,78		СБ нац, блонд и кулинарных рецептов стр. 150 СБ Казань 1997
	мука пшеничная		21,7	21,7						
	Мука пшеничная на подпыл		0,7	0,7						
	яйцо куриное		2,1	1,75						
	масло сливочное		1,75	1,75						
	молоко		8,75	8,75						
	сахарный песок		0,7	0,7						
	дрожжи сухие		0,28	0,28						
	Соль йодированная		0,28	0,28						
	масса теста			35,00						
	сахарный песок		3,50	3,50						
	масло сливочное		1,75	1,75						
	масса полуфабриката			40,25						
	яйцо куриное для смазки изделий		0,60	0,50						
	масло растительное для смазки листов		0,10	0,10						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или бананы, или мандарины)		120	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	№386 СБ дошк, 2016
Итого:		315			3,53	3,86	31,58	201,96	14,24	
ВСЕГО:		1380			38,52	37,13	171,22	1184,69	25,24	

День 10 - ый

День 10 - ый		Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
Наименование блюд и продуктов					белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК		140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным										
Крупа геркулесовая										
Молоко										
Сахар			18	18						
			123	123						
			2	2						

Кофейный напиток с молоком	Соль йодированная		0,4	0,4						
	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00						
					2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
Бутерброд с маслом сливочным	Молоко		90,00	90,00						
	Вода	25/5	108,00	108,00						
					1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		359			10,56	13,05	49,56	358,74	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (нектар) в нид упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД										
Огурцы свежие порционно		30			0,21	0,03	0,57	3,6	1,47	№71, сб шк 2017
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	огурцы свежие		30,6	30						
		150			1,54	3,33	6,97	69,45	0,54	№94 сб дошк 2016
	Мука пшеничная		11,30	11,30						
	яйцо куриное		3,60	3,00						
	Вода		2,10	2,10						
Биточки "Домашние"	Соль йодированная		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 йодированная		0,65	0,65						
		50			7,41	5,79	10,68	110,54	0,05	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м		60,68	39,40						
	или фарш куриный		41,37	39,40						
	морковь		11,85	9,40						
	Лук репчатый		14,40	12,00						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	Масло растительное		1,00	1,00						
	масса припущенного лука			6,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	яйцо куриное		0,60	0,50						
	Мука пшеничная		3,75	3,75						
Компот из изюма и яблок	масса полуфабриката			59,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
		110/3			2,66	4,62	27,55	162,47		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		39,30	39,30						
	соль йодированная		0,50	0,50						
Хлеб ржаной	Вода питьевая		82,50	82,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
		150			0,29	0,10	21,77	89,96	1,20	ТТК
	яблоки свежие		13,68	12,0						
	изюм		7,65	7,5						
Ватрушка королевская	масса отварных сухофруктов			12,0						
	Вода		152	152,0						
	сахар		5,0	5,0						
		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		528			14,41	14,29	81,39	505,25	3,26	
ПОЛДНИК										
Ватрушка королевская		130			15,98	9,50	50,58	350,13		ТТК №810 от 15.02.2023
Напиток из шиповника	посыпка низ:									
	Масло сливочное		9,00	9,0						
	Мука пшеничная		17,0	17,0						
	Сахарный песок		9,00	9,0						
	творожная начинка:									
	Творог		68,00	68,0						
	сахарный песок		13,50	13,5						
	яйцо куриное		16,2	13,5						
	посыпка верх:									
	Масло сливочное		3,5	3,5						
	Мука пшеничная		7,2	7,2						
	Сахарный песок		3,5	3,5						
		150/5			0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Итого:		285			16,48	9,71	56,15	376,28	75,00	
ВСЕГО:		1372			42,45	37,05	207,30	1324,71	84,10	
ИТОГО за 10 дней		13974			401,55	408,31	1719,43	12251,67	540,99	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1397			40,15	40,83	171,94	1225,17	54,10	

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 01.09(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%