

**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	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
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	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			11.17	14.38	49.56	375.91	1.91	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток с сахаром (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150/2	155.00	150.00	4.35	3.75	8.00	83.00	1.05	№420 Сб дошк 2016
	сахар		2.00	2.00						
Кондитерское изделие	печенье	20	20.00	20.00	1.50	1.96	14.88	83.40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		172			5.85	5.71	22.88	166.40	1.05	
ОБЕД										
Икра морковная		30			0.60	0.03	6.17	27.36		№ 35 сб дошк 2016
	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 картофельный с клецками на курином бульоне		150			2.58	2.86	11.27	89.36	3.45	№91 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						
Плов из отварной птицы		150			12.71	7.85	26.80	229.00	4.52	№321, сб дошк 2016
	цыплята-бройлеры с/м		58.50	55.20						
	масса отварной птицы			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 масса гарнира		0.50	0.50						
Напиток из сухофруктов		150		126.00	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		30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.77	70.57	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35.00	35.00	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		545			20.98	11.47	86.86	545.52	8.51	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг рыбный		45/15			8.98	2.93	4.40	80.00	0.32	№286 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		51.54	37.90						
	масса отварной рыбы			30.00						
	Хлеб пшеничный		6.20	6.20						
	яйцо		4.80	4.00						
	молоко		9.00	9.00						
	масло сливочное		1.70	1.70						
	соль иодированная		0.30	0.30						
	Масло растительное		0.80	0.80						
	масса пудинга			45.00						
	Соус молочный									
	молоко		7.50	7.50						
	масло сливочное		0.80	0.80						
	Мука пшеничная		0.80	0.80						
	Вода		7.50	7.50						
	Сахар		0.15	0.15						
	соль иодированная		0.09	0.09						
	масса соуса			15.00						
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						
Хлеб пшеничный		30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.77	70.57	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром		150/5			0.06	0.02	5.01	19.95	0.03	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой		0.40	0.40						
	Сахар		5.00	5.00						
	Вода		150.00	150.00						
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:		465			14.18	7.43	50.33	327.32	24.88	
ВСЕГО:		1546			52.17	38.99	209.63	1415.15	36.35	

День 2- ой										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			(в г) брутто	(в г) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным		140/3			3.76	6.13	22.96	162.00	0.67	ТТК №1Д
	Крупа полбяная		18.00	18.00						
	Молоко		70.00	70.00						
	вода		53.00	53.00						
	Сахар		2.00	2.00						
	соль иодированная		0.40	0.40						
	Масло сливочное		3.00	3.00						
Какао с молоком		180/6			3.67	3.19	10.87	90.78	1.43	№416 Дели 2016
	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		25.00	25.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
Итого:		359			9.35	13.67	46.75	351.28	2.10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150			4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	№420 Сб дошк 2016
			155.00	150.00						
Итого:		150			4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	
ОБЕД										
Салат из фасоли и кукурузы к/с, с солеными огурцами и гренками		30			1.33	2.02	8.13	55.05	1.73	ТТК 866 от 2901.2021
	фасоль к/с		27.00	13.50						
	кукуруза к/с		8.35	5.00						
	огурцы соленые		9.10	5.00						
	хлеб ржаной		9.40	7.90						
	масло подсолнечное			5.00						
	масло растительное		1.50	1.50						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		150/5			1.81	3.70	6.74	70.31	6.43	№63, сб дошк 2016
	капуста свежая		15.00	12.00						
	картофель		15.96	12.00						
	морковь		9.38	7.50						
	лук репчатый		7.14	6.00						
	свекла		30.72	24.00						
	масло растительное		3.00	3.00						
	сахар		0.15	0.15						
	томатная паста		1.50	1.50						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	бульон		120.00	120.00						
	сметана		5.00	5.00						
Азу-по-татарски с отварной говядиной		150			14.09	15.73	14.42	256.52	5.88	Акт проработки от 25.12.2022
	Говядина (лопатка б/к)		48	48						
	соль иодированная		0.3	0.3						
	масса отварной говядины			30						
	Картофель		133	100						
	томатная паста		4	4						
	Лук репчатый		18	15						
	Огурцы соленые		36.4	20						
	Бульон мясной		30	30						
	Масло растительное		8	8						
	Масса овощей			120						
Компот из свежих яблок		150			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		25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35.00	35.00	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		545			21.56	22.19	76.34	595.81	16.89	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										

Сырники из творога с повидлом	100/30			18.90	14.54	31.68	329.00	0.46	№4245 СБ дошк 2016
творог		102.00	100.00						
мука пшеничная в/с		12.00	12.00						
яйцо		4.80	4.00						
сахар		5.00	5.00						
соль йодированная		0.50	0.50						
масса полуфабриката			114.00						
масло растительное		2.00	2.00						
масса готовых сырников			100.00						
повидло		30.60	30.00						
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0.10	0.02	5.18	21.78	2.24	№412 Дели 2016
чай весовой		0.40	0.40						
Сахар		5.00	5.00						
лимон		5.55	5.00						
Вода		150.00	150.00						
Сок в инд.упаковке	125	125.00	125.00	0.63	0.00	12.63	53.00	2.50	№418 Дели 2016
Итого:	415			19.63	14.56	49.48	403.78	5.20	
ВСЕГО:	1469			54.88	54.17	178.87	1426.87	24.64	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
			брутто	нетто						
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 йодированная		0.40	0.40						
	Масло сливочное		3.00	3.00						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3.03	2.40	10.48	75.76	1.38	№413 сб дошк 2016
	чай весовой		0.45	0.45						
	Сахар		6.00	6.00						
	Молоко		92.00	90.00						
	Вода		90.00	90.00						
Бутерброд с сыром, 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:		359			9.78	13.01	46.78	346.99	2.05	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток		150			4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	№420 Сб дошк 2016
(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		155.00	150.00						
Кондитерское изделие	вафли	20	20.00	20.00	0.75	6.10	12.50	108.50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		170			5.10	9.85	18.80	184.50	0.45	
ОБЕД										
Салат картофельный с зеленым горошком к/с		40			0.78	2.09	3.91	37.68	6.26	№26, сб дошк 2016
	картофель		29.79	22.40						
	морковь		7.50	6.00						
	зеленый горошек к/с		10.02	6.00						
	лук репчатый		4.80	4.00						
	масло растительное		2.00	2.00						
Рассольник ленинградский на курином бульоне, со сметаной		150/6			1.37	3.95	7.40	74.07	5.05	№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						
Биточки "Домашние"		50			7.41	5.79	10.68	110.54	0.05	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		60.68	39.40						
	морковь		41.37	39.40						
	лук репчатый		11.85	9.40						
	Масло растительное		14.40	12.00						
	масса припущенного лука		1.00	1.00						
	соль йодированная			6.00						
	яйцо		0.40	0.40						
	Мука пшеничная		0.60	0.50						
	масса полуфабриката		3.75	3.75						
	масло растительное			59.00						
			2.00	2.00						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/2			4.06	4.76	19.42	136.73	0.00	№205 сб шк 2017
	макаронные изделия		38.50	38.50						
	Вода питьевая		231.00	231.00						
	Соль йодированная		0.45	0.45						
	Масло сливочное		2.00	2.00						
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 пшеничный		20	20.00	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	табл 6 стр 134, Деци +, 2012
Хлеб ржаной		35	35.00	35.00	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144, Деци +, 2012
Итого:		563			17.90	17.26	78.60	537.95	12.19	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Омлет натуральный		130			12.08	21.52	2.29	251.03	0.25	№229, сб дошк 2016
	яйцо		96.00	80.00						
	молоко		55.00	55.00						
	масса омлетной смеси			135.00						
	масло сливочное		2.00	2.00						
	соль иодированная		0.30	0.30						
	масса готового омлета			130.00						
Хлеб пшеничный		25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	табл 6 стр 134, Деци +, 2012
Напиток из шиповника		150/5			0.51	0.21	5.57	26.15	36.60	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15.30	15.00						
	сахар		5.00	5.00						
	вода		150.00	150.00						
Пирожок печеный с повидлом		50			2.92	3.13	28.98	155.83	0.03	№437 сб дошк 2016
	Мука пшеничная в/с		25.00	25.00						
	Мука пшеничная в/с		1.20	1.20						
	Масло сливочное		1.13	1.13						
	Сахарный песок		1.33	1.33						
	Яйцо куриное		1.60	1.33						
	соль иодированная		0.40	0.40						
	Дрожжи сухие		0.20	0.20						
	вода питьевая		10.00	10.00						
	Повидло		16.80	16.70						
	Масло растительное		0.17	0.17						
	Яйцо куриное		1.20	1.00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100.00	100.00	0.80	0.20	7.50	38.00	38.00	табл 9 стр 186, Деци +, 2012
Итого:		460			18.21	25.26	56.64	529.76	74.88	
ВСЕГО:		1552			50.99	65.37	200.82	1599.21	89.57	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		140/3			4.70	4.80	23.25	171.47		ТТК №10Д
	Крупа ячневая		17.50	17.50						
	Молоко		70.00	70.00						
	Вода		53.00	53.00						
	Сахар		2.00	2.00						
	соль иодированная		0.40	0.40						
	Масло сливочное		3.00	3.00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2.85	2.41	10.35	74.58	1.17	№414 Дели 2016
	Кофейный напиток		2.50	2.50						
	Сахар		6.00	6.00						
	Молоко		90.00	90.00						
	Вода		108.00	108.00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1.92	4.36	12.92	98.50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25.00	25.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
Итого:		359			9.47	11.57	46.52	344.55	1.17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150	152.00	150.00	4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	№420 СБ дошк 2016
Итого:		150			4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	
ОБЕД										
Салат из припущенной моркови с яблоками		40			0.43	0.07	3.45	16.16	2.5	№39, сб дошк 2016
	морковь		41.25	33.00						
	яблоки		9.12	8.00						
	масло растительное		2.00	2.00						
	сахарный песок		0.80	0.80						
Суп крестьянский с пшенной крупой на бульоне из индейки		150			0.89	2.95	3.65	45.75	5.93	№86 сб дошк 2016
	капуста свежая		22.50	18.00						
	картофель		19.95	15.00						
	крупа пшенная		3.00	3.00						
	морковь		7.50	6.00						
	лук репчатый		7.14	6.00						
	масло растительное		3.00	3.00						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	бульон или вода		120.00	120.00						
Индейки тушеная с овощами по- татарски		30/30			10.03	8.30	17.97	101.63	16.41	ТТК №753 от 20.08.2022
	филе индейки с/м (филе грудок или бедра)		42.00	42.00						
	соль иодированная		0.30	0.30						
	масса отварного филе индейки			30.00						
	лук репчатый		26.40	22.00						
	морковь		12.50	12.00						
	Масло сливочное		2.50	2.50						
	бульон		10.00	10.00						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		110/2			6.45	3.13	29.16	170.14	0.00	№179 сб дошк 2016
	гречневая крупа		52.40	52.40						
	вода питьевая		78.10	78.10						
	соль йодированная		0.30	0.30						
	масло сливочное		2.00	2.00						
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 фруктов			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	13.85	69.23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		567			21.98	15.05	91.75	506.74	24.84	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Запеканка творожная с молоком сгущенным		110/20			20.73	16.98	29.49	353.40	0.49	№251 сб дошк 2016
	Творог		103.20	101.20						
	крупа манная		6.60	6.60						
	Яйцо		5.28	4.40						
	Сахар		8.80	8.80						
	Сметана		4.40	4.40						
	Масло сливочное		4.40	4.40						
	Сухари панировочные		4.40	4.40						
	соль иодированная		0.55	0.55						
	молоко сгущенное		20.40	20.00						
Чай с сахаром		150/5			0.053	0.015	5.02	20.08	0.02	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой		0.40	0.40						
	Сахар		5.00	5.00						
	Вода		150.00	150.00						
Булочка сладкая		35			2.95	3.36	14.64	123.90		национальных олод и кулинарных изделий С/м. 150 С/С К/м/м/м
	мука пшеничная		21.70	21.70						
	мука пшеничная		0.70	0.70						
	дрожжи сухие		0.28	0.28						
	соль иодированная		0.28	0.28						
	сахар		0.70	0.70						
	масло сливочное		1.75	1.75						
	яйцо		2.10	1.75						
	молоко		8.75	8.75						
	масса теста			35.00						
	сахар		3.50	3.50						
	масло сливочное		1.75	1.75						
	масса пф			40.25						
	яйцо куриное		0.60	0.50						
	масло растительное		0.10	0.10						
Сок в инд.упаковке		200	200.00	200.00	1.00	0.00	20.20	84.80	4.00	№418 Дели 2016
Итого:		520			24.74	20.36	69.35	582.18	4.51	
ВСЕГО:		1596			60.53	50.72	213.92	1509.47	30.97	

День 5 - ый										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
			брутто	нетто						
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 йодированная		0.40	0.40						
	Масло сливочное		3.00	3.00						
Чай с сахаром и лимоном		170/5/5			0.10	0.02	5.18	21.78	2.24	№412 Дели 2016
	чай весовой		0.40	0.40						
	Сахар		5.00	5.00						
	лимон		5.55	5.00						
	Вода		170.00	170.00						
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:		358			6.87	10.31	40.71	286.71	3.13	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток		150			4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	№420 Сб дошк 2016
(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		155.00	150.00						
Кондитерское изделие	сушки	20	20.00	20.00	2.18	0.26	13.76	66.20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012
Итого:		170			6.53	4.01	20.06	142.20	0.45	
ОБЕД										
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						
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с гренками		150/10			4.54	3.32	17.53	125.77	3.50	№87 СБ дошк. 2016
	картофель		39.90	30.00						
	горох		12.24	12.00						
	морковь		9.37	7.50						
	лук репчатый		7.20	6.00						
	масло растительное		3.00	3.00						
	соль йодированная		0.50	0.50						
	бульон		105.00	105.00						
	гренки :			10.00						
	хлеб пшеничный		18.75	15.75						
Котлеты из мяса птицы		50/2			8.69	6.20	8.09	123.20	0.45	№322, сб дошк 2016
	цыплята-бройлеры потр с/м		58.50	38.00						
	или фарш куриный		39.90	38.00						
	хлеб пшеничный		9.00	9.00						
	вода питьевая		13.00	13.00						
	соль йодированная		0.50	0.50						
	сухари панировочные		5.00	5.00						
	масса полуфабриката			60.00						
	масло растительное		1.00	1.00						
	масло сливочное		2	2						
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						
Компот из свежих фруктов		150			0.17	0.09	7.44	32.89	6.16	ТТК
	яблоки свежие		22.80	20.00						
	апельсин		7.50	5.00						
	лимон		5.55	5.00						
	Вода		152.00	152.00						
	сахар		5.00	5.00						

Хлеб пшеничный	25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной	40	40.00	40.00	2.64	0.48	15.84	79.20		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	587			20.96	16.57	80.89	567.17	27.31	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
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			2.65	1.77	25.86	134.03		№304 сб шк 2017
Крупа рисовая		39.60	39.60						
соль иодированная		0.50	0.50						
Вода питьевая		240.00	240.00						
Масло сливочное		2.00	2.00						
Чай без сахара, с мармеладом	170/10			0.07	0.02	11.93	48.15	0.02	ТТК
чай весовой		0.40	0.40						
вода питьевая		170.00	170.00						
мармелад		15.00	15.00						
Хлеб пшеничный	25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
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:	477			8.22	12.97	81.58	484.11	10.02	
ВСЕГО:	1592			42.59	43.86	223.24	1480.19	40.91	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
			брутто	нетто						
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		140/3			6.33	6.19	24.57	180.10	1.15	№183, сб шк 2017
	крупка гречневая		28.00	28.00						
	сахар		3.00	3.00						
	молоко		98.00	98.00						
	вода питьевая		21.00	21.00						
	масло сливочное		3.00	3.00						
	соль йодированная		0.40	0.40						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3.03	2.40	10.48	75.76	1.38	№413 сб дошк 2016
	чай весовой		0.45	0.45						
	Сахар		6.00	6.00						
	Молоко		92.00	90.00						
	Вода		90.00	90.00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1.92	4.36	12.92	98.50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25.00	25.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
Итого:		359			11.28	12.94	47.97	354.36	2.53	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150	155.00	150.00	4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	№420 Сб дошк 2016
Итого:		150			4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с		30			0.86	1.85	2.41	29.79	2.79	№10, сб дошк 2016
	кукуруза к/с		46.60	27.90						
	сахар		0.60	0.60						
	Масло растительное		1.80	1.80						
Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне, со сметаной		150/5			1.81	3.70	6.74	70.31	6.43	№63, сб дошк 2016
	Капуста свежая		15.00	12.00						
	Картофель		15.96	12.00						
	Морковь		9.38	7.50						
	Лук репчатый		7.14	6.00						
	Свекла		30.72	24.00						
	Масло растительное		3.00	3.00						
	Сахар		0.15	0.15						
	Томатная паста		1.50	1.50						
	соль йодированная		0.50	0.50						
	Бульон		120.00	120.00						
	Сметана		5.00	5.00						
Гуляш из отварной говядины		30/30			8.73	10.07	1.73	132.60	0.56	№293 сб рецептов 2017
	говядина лопатка б/к		48.00	48.00						
	соль йодированная		0.30	0.30						
	масса отварной говядины			30.00						
	морковь		13.13	10.50						
	лук репчатый		6.36	5.30						
	вода питьевая		22.50	22.50						
	томатная паста		0.90	0.90						
	мука пшеничная в/с		1.50	1.50						
	масло растительное		2.00	2.00						
	соль йодированная		0.15	0.15						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/2			4.06	4.76	19.42	136.73	0.00	№205 сб шк 2017
	макаронные изделия		38.50	38.50						
	Вода питьевая		231.00	231.00						
	Соль йодированная		0.45	0.45						
	Масло сливочное		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	35.00	35.00	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		542			18.27	20.87	58.14	498.66	10.32	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Омлет натуральный		130			12.08	21.52	2.29	251.03	0.25	№229, сб дошк 2016
	яйцо		96.00	80.00						
	молоко		55.00	55.00						
	масса омлетной смеси			135.00						
	масло сливочное		2.00	2.00						
	соль иодированная		0.30	0.30						
	масса готового омлета			130.00						
Хлеб пшеничный		25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром, с яблоками		150/5/10			0.09	0.06	5.99	24.70	1.02	№412 Дели 2016
	чай весовой		0.40	0.40						
	Сахар		5.00	5.00						
	яблоки свежие		11.40	10.00						
	Вода		150.00	150.00						
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						
Сок в инд.упаковке		125	125.00	125.00	0.63	0.00	12.63	53.00	2.50	№418 Дели 2016
Итого:		480			17.43	26.68	51.45	514.18	3.77	
ВСЕГО:		1531			51.33	64.24	163.87	1443.20	17.07	

День 7 - ой										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		140/3			4.70	4.80	23.25	171.47		ГТК №10Д
	Крупа ячневая		17.50	17.50						
	Молоко		70.00	70.00						
	Вода		53.00	53.00						
	Сахар		2.00	2.00						
	соль иодированная		0.40	0.40						
	Масло сливочное		3.00	3.00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2.85	2.41	10.35	74.58	1.17	№414 Дели 2016
	Кофейный напиток		2.50	2.50						
	Сахар		6.00	6.00						
	Молоко		90.00	90.00						
	Вода		108.00	108.00						
Бутерброд с 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			5.38	8.10	23.27	190.25	1.24	
2 - ой ЗАВТРАК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158.00	150.00	4.58	4.08	7.58	85.00	2.05	№419 Сб дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье (или крекер)	20	20.00	20.00	1.50	1.96	14.88	83.40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		170			6.08	6.04	22.46	168.40	2.05	
ОБЕД										
Салат из квашенной капусты		30			0.51	1.50	2.54	25.71	5.95	№47 Дели 2017
	капуста квашенная		34.30	24.00						
	лук репчатый		3.60	3.00						
	масло растительное		1.50	1.50						
	сахар		1.50	1.50						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне		150			1.54	3.33	6.97	69.45	0.30	№94 сб дошк 2016
	Мука пшеничная		10.5	10.5						
	мука пшеничная пшеничная		0.72	0.72						
	Яйцо		3.6	3						
	вода		2.1	2.1						
	соль иодированная		0.3	0.3						
	масса подсушенная			12						
	Морковь		7.50	6.0						
	Лук репчатый		7.14	6.0						
	Масло растительное		3	3						
	Бульон		143	143.00						
	соль иодированная		0.6	0.6						
Птица, тушеная в соусе с овощами		150			13.34	10.37	12.90	198.00	24.36	№319,372 Сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м птицы		73	69.0 30.0						
	соус сметанный :									№372 Сб дошк 2016
	Вода или отвар		15.0	15.0						
	сметана		5.0	5.0						
	мука пшеничная		1.5	1.5						
	соль иодированная		0.16	0.16						
	масса соуса			20.0						
	Картофель		87.2	65.6						
	морковь		32.0	25.6						
	Лук репчатый		17.6	14.4						
	масло растительные		1.2	1.20						
	соль иодированная		0.6	0.6						
	масса овощей с соусом			120.0						
Компот из свежих яблок		150			0.12	0.12	20.91	85.95	0.68	№342 сб шк 2017
	яблоки свежие		28.50	24.00						
	сахар		5.00	5.00						
	вода		153.00	153.00						
Хлеб ржаной		35	35.00	35.00	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		515			17.82	15.74	57.17	448.34	31.29	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Плов с сухофруктами		130			3.59	8.83	37.44	245.70	0.73	№195 СБ шк 2017

	крупa рисовая		34.00	34.00						
	вода питьевая		71.50	71.50						
	соль йодированная		0.50	0.50						
	масло сливочное		13.00	13.00						
	курага		13.30	13.00						
	морковь		32.50	26.00						
	изюм		6.60	6.50						
Хлеб пшеничный		20	20.00	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		150/5			0.51	0.21	5.57	26.15	75.00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15.30	15.00						
	сахар		5.00	5.00						
	вода		150.00	150.00						
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:		405			6.02	9.60	62.65	365.85	85.73	
ВСЕГО:		1454			35.30	39.47	165.55	1172.84	120.31	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
			брутто	нетто						
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						
Какао с молоком		180/6			3.67	3.19	10.87	90.78	1.43	№416 Дели 2016
	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		25.00	25.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
Итого:		359			11.38	13.82	50.08	374.94	2.10	
2 - ой ЗАВТРАК										
кисломолочный напиток с сахаром (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150/2	155.00	150.00	4.35	3.75	8.00	83.00	1.05	№420 Сб дошк 2016
	сахар		2.00	2.00						
Итого:		152			4.35	3.75	8.00	83.00	1.05	
ОБЕД										
Салат из припущенной моркови с яблоками		40			0.43	0.07	3.45	16.16	2.5	№39, сб дошк 2016
	морковь		41.25	33.00						
	яблоки		9.12	8.00						
	масло растительное		2.00	2.00						
	сахарный песок		0.80	0.80						
Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной		150/10/5			3.18	4.89	5.00	81.56	9.54	№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 йодированная		0.50	0.50						
	вода питьевая		120.00	120.00						
	говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		11.97	11.40						
	лук репчатый		1.19	1.00						
	яйцо		0.96	0.80						
	вода для фарша		1.00	1.00						
	соль йодированная		0.10	0.10						
	масса полуфабриката фрикаделек			14.30						
	сметана		5.00	5.00						
Тефтели мясные в томатном соусе		45/15			5.39	5.32	6.26	94.39	0.40	СБ дошк ольн. №303, 366, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		29.93	28.50						
	лук репчатый		18.00	15.00						
	масло растительное		1.50	1.50						
	масса пассерованного лука			7.50						
	хлеб пшеничный		6.00	6.00						
	вода питьевая		9.00	9.00						
	соль йодированная		0.45	0.45						
	мука пшеничная в/с		3.00	3.00						
	масса полуфабриката			54.00						
	масло растительное		1.50	1.50						
	масса готовых тефтелей			45.00						
	соус томатный:									
	вода питьевая		15.00	15.00						
	масло сливочное		0.68	0.68						

	мука пшеничная в/с		0.68	0.68						
	морковь		1.13	0.90						
	лук репчатый		0.54	0.45						
	томатная паста		0.95	0.95						
	масло растительное		0.20	0.20						
	соль йодированная		0.15	0.15						
	сахар		0.15	0.15						
	масса готового соуса			15.00						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	гречневая крупа вода питьевая соль йодированная масло сливочное	110/2	52.40 78.10 0.30 2.00	52.40 78.10 0.30 2.00	6.45	3.13	29.16	170.14	0.00	№179 сб дошк 2016
Компот из урюка	урюк масса отварных сухофруктов вода питьевая сахар	150	15.30 152.00 5.00	15.00 152.00 5.00	0.35	0.02	13.83	56.83	0.00	№394 СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный		20	20.00	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35.00	35.00	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		582			19.63	14.01	81.38	535.31	12.44	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Пудинг творожный с повидлом	Творог Манная крупа Яйцо Сахарный песок Соль йодированная Масло сливочное Сухари панировочные Сметана повидло	110/20	94.82 8.80 5.28 8.80 0.40 4.40 4.40 4.40 20.40	93.50 8.80 4.40 8.80 0.40 4.40 4.40 4.40 20.00	16.73	11.84	39.76	330.50	0.21	№249 СБдошк 2016
Чай с сахаром	чай весовой Сахар Вода	150/5	0.40 5.00 150.00	0.40 5.00 150.00	0.05	0.02	5.02	20.08	0.02	№410, 411 Дели 2016
Шанежка наливная с яйцом	мука пшеничная подпыл сахарный песок Масло сливочное яйцо соль йодированная дрожжи сухие Вода масса теста яйцо сметана масло растительное сахарный песок	50	25.00 1.20 1.50 1.20 1.56 0.40 0.20 10.00 39.00 14.40 5.00 0.10 0.40	25.00 1.20 1.50 1.20 1.30 0.40 0.20 10.00 39.00 12.00 5.00 0.10 0.40	4.55	2.00	22.35	119.90		ТТК 109,АП 295 от 01.12.2018
Сок в инд.упаковке		200	200.00	200.00	1.00	0.00	20.20	84.80	4.00	№418 Дели 2016
Итого:		535			22.33	13.86	87.33	555.28	4.23	
ВСЕГО:		1628			57.69	45.44	226.79	1548.53	19.82	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	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						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3.03	2.40	10.48	75.76	1.38	№413 сб дошк 2016
	чай весовой		0.45	0.45						
	Сахар		6.00	6.00						
	Молоко		92.00	90.00						
	Вода		90.00	90.00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1.92	4.36	12.92	98.50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25.00	25.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
Итого:		359			9.19	11.35	46.01	323.52	2.20	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150			4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	№420 Сб дошк 2016
			155.00	150.00						
Итого:		150			4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	
ОБЕД										
Винегрет овощной		40			0.56	4.02	2.92	50.04		№46 сб дошк 2016
	картофель		13.76	10.00						
	свекла		10.20	8.00						
	морковь		7.56	6.00						
	капуста квашенная		11.50	8.00						
	лук репчатый		7.16	6.00						
	масло растительное		2.40	2.40						
Суп картофельный с пшениной крупой, с мясом индейки		150/10			3.72	3.74	7.30	80.85	5.26	№86 сб дошк 2016
	филе индейки с/м (филе грудок или бедра)		14.00	14.00						
	масса отварного филе индейки			10.00						
	крупа пшениная		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		0,5	0,5						
	бульон или вода		105.00	105.00						
Котлеты рубленые из индейки с маслом сливочным		50/2			8.37	11.13	8.25	167.20	0.09	Сб дошкольн. №322, 2016
	филе индейки с/м (филе грудок или бедра)		37.00	37.00						
	Хлеб пшеничный		10.00	10.00						
	Вода		13.00	13.00						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	сухари панировочные		3.50	3.50						
	масса полуфабриката			62.50						
	масло растительное		1.50	1.50						
	масло сливочное		2.00	2.00						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/2			4.06	4.76	19.42	136.73	0.00	№205 сб шк 2017
	макаронные изделия		38.50	38.50						
	Вода питьевая		231.00	231.00						
	Соль йодированная		0.45	0.45						
	Масло сливочное		2.00	2.00						
Кисель		150			0.45	0.08	13.5	63	0.83	ТТК
	Кисель-концентрат		17.50	17.50						

Итого:		549			19.47	24.15	65.24	566.75	6.18	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Котлеты рыбные		50			6.41	3.41	5.58	72.63	0.33	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		45.22	33.00						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	хлеб пшеничный		9.00	9.00						
	молоко		13.00	13.00						
	сухари панировочные		5.00	5.00						
	масса полуфабриката			58.00						
	масло растительное		2.00	2.00						
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						
Хлеб пшеничный		20	20.00	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0.10	0.02	5.18	21.78	2.24	№412 Дели 2016
	чай весовой		0.40	0.40						
	сахар		5.00	5.00						
	лимон		5.55	5.00						
	вода		150.00	150.00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100.00	100.00	0.90	0.20	8.10	43.00	60.00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
Итого:		450			11.39	7.63	45.05	294.21	77.10	
ВСЕГО:		1,508			44.39	46.88	162.60	1260.48	85.93	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			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
	Крупа пшеничная		18.00	18.00						
	Молоко		70.00	70.00						
	Вода		53.00	53.00						
	Сахар		2.00	2.00						
	соль иодированная		0.40	0.40						
	Масло сливочное		3.00	3.00						
Чай с сахаром, с яблоком		170/6/10			0.11	0.06	6.99	28.70	1.03	№412 Дели 2016
	чай весовой		0.45	0.45						
	Сахар		6.00	6.00						
	яблоки		11.40	10.00						
	Вода		170.00	170.00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1.92	4.36	12.92	98.50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25.00	25.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
Итого:		359			8.05	9.26	50.88	319.16	1.70	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		150			4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	№420 Сб дошк 2016
	кисломолочный напиток		155.00	150.00						
Кондитерское изделие	вафли	20	20.00	20.00	0.75	6.10	12.50	108.50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		170			5.10	9.85	18.80	184.50	0.45	
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 рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками		150/10			2.61	2.89	8.06	71.65	5.16	№86 сб дошк 2016
	крупа рисовая		5.00	5.00						
	картофель		60.00	45.00						
	морковь		7.50	6.00						
	лук репчатый		7.14	6.00						
	масло растительное		1.50	1.50						
	томатная паста		1.80	1.80						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	бульон или вода		105.00	105.00						
	с/м		17.56	11.40						
	или фарш куриный		11.97	11.40						
	лук репчатый		1.19	1.00						
	яйцо		0.96	0.80						
	вода для фарша		1.00	1.00						
	соль иодированная		0.10	0.10						
	масса полуфабриката фрикаделек			14.30						
				10.00						
Капуста тушеная с мясом		150			7.18	9.00	13.39	169.20	20.50	ТТК №647 от 24.08.2022
	капуста свежая		138.00	110.00						
	вода питьевая		24.00	24.00						
	масса тушеной капусты			100.00						
	лук репчатый		10.80	9.00						
	масло растительное		1.00	1.00						
	масса пассерованного лука			4.50						
	говядина (котлетное мясо б/к)		39.50	37.50						
	или фарш говяжий		39.50	37.50						
	масса готового фарша			30.00						
	мука пшеничная в/с		3.00	3.00						
	масса соуса:			15.00						
	вода питьевая		15.00	15.00						
	масло сливочное		0.70	0.70						
	мука пшеничная в/с		0.70	0.70						

	морковь		1.25	1.00						
	лук репчатый		0.36	0.30						
	томатная паста		0.90	0.90						
	масло растительное		0.20	0.20						
	соль иодированная		0.15	0.15						
	сахар		0.15	0.15						
Компот из свежих фруктов		150			0.17	0.09	7.44	32.89	6.16	ТТК
	яблоки свежие		22.80	20.00						
	апельсин		7.50	5.00						
	лимон		5.55	5.00						
	Вода		152.00	152.00						
	сахар		5.00	5.00						
Хлеб пшеничный		20	20.00	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	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:		545			14.67	14.11	54.46	415.05	31.82	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Йогурт в инд стаканчике		150	150.00	150.00	4.35	3.75	6.30	76.66	0.45	ТТК
Омлет натуральный с сыром		130			9.67	11.37	22.22	250.46	0.30	№229, сб дошк 2016
	яйцо		102	85						
	молоко		51	51						
	сыр		13.26	13						
	масло сливочное		2.6	2.6						
	соль иодированная		0.3	0.3						
	масса готового омлета			130						
Хлеб пшеничный		20	20.00	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		150/5			0.50	0.21	5.57	26.15	75.00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15.30	15.00						
	сахар		5.00	5.00						
	вода		150.00	150.00						
Сок в инд.упаковке		125	125.00	125.00	0.63	0.00	12.63	53.00	2.50	№418 Дели 2016
Итого:		580			16.67	15.49	56.56	453.27	78.25	
ВСЕГО:		1654			44.48	48.70	180.69	1371.98	112.22	
ИТОГО за 10 дней		15530			494.34	497.84	1925.98	14227.92	577.79	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1553			49.43	49.78	192.60	1422.79	57.78	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6. Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории упитанности ;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%

**Примерное 10-дневное меню
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях
 с 12 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет**

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/3			7.44	8.07	33.80	238.71	0.86	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		22.50	22.50						
	Молоко		158.00	158.00						
	Сахар		2.50	2.50						
	соль иодированная		0.50	0.50						
Масло сливочное	3.00	3.00								
Кофейный напиток с молоком		180/6			2.85	2.41	10.35	74.58	1.17	№414 Дети 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		30/5/5			3.61	5.83	15.49	128.77	0.07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		30.00	30.00						
	Сыр		5.10	5.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
Итого:		409			13.90	16.31	59.64	442.06	2.10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток с сахаром (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180/3			5.22	4.50	10.19	102.00	1.26	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185.00	180.00						
	сахар		3.00	3.00						
Кондитерское изделие печенье		20	20.00	20.00	1.50	1.96	14.88	83.40		табл 6 стр 136, Дети +, 2012
Итого:		200			6.72	6.46	25.07	185.40	1.26	
ОБЕД										
Икра кабачковая		50			0.45	2.35	2.97	34.80		№54 дошк. Сб 2016
	икра кабачковая		51.00	50.00						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне		180			3.10	3.44	13.53	107.24	4.14	№91сб дошк 2016
	картофель		79.80	60.00						
	Морковь		9.00	7.20						
	Лук репчатый		8.60	7.20						
	Масло растительное		1.80	1.80						
	соль иодированная		0.60	0.60						
	бульон		135.00	135.00						
	клецки:			18.00						
	мука пшеничная		5.50	5.50						
	Масло сливочное		0.60	0.60						
	яйцо		1.92	1.60						
	вода		8.80	8.80						
	соль йодированная		0.16	0.16						
	масса теста			16.20						
масса готовых клецек		18.00								
Плов из отварной птицы		200			11.19	10.93	31.80	282.55	0.18	№321 сб дошк 2016
	цыплята-бройлеры с/м		78.00	73.60						
	масса отварной птицы			32.00						
	масло сливочное		8.00	8.00						
	Лук репчатый		11.90	10.00						
Морковь	16.25	12.00								

Итого:		690			20.97	17.63	100.17	667.55	4.97	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг рыбный		60/20			11.97	3.91	5.87	106.67	0.46	№286 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		68.34	50.25						
	масса отварной рыбы			39.75						
	Хлеб пшеничный		8.25	8.25						
	яйцо		6.30	5.25						
	молоко		12.00	12.00						
	масло сливочное		2.25	2.25						
	соль иодированная		0.40	0.40						
	Масло растительное		1.00	1.00						
	масса пудинга			60.00						
	Соус молочный									
	молоко		10.00	10.00						
	масло сливочное		1.10	1.10						
	Мука пшеничная		1.10	1.10						
	Вода		10.00	10.00						
	Сахар		0.20	0.20						
	соль иодированная		0.13	0.13						
	масса соуса			20.00						
Пюре Картофельное		140			2.86	4.48	19.08	128.10	16.96	№339 СБ дошк 2016
	Картофель		159.60	119.70						
	Молоко		22.12	21.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
	соль иодированная		0.52	0.52						
Хлеб пшеничный		35	35.00	35.00	2.66	0.28	17.22	82.25	0.00	табл 6 стр 134, Дешт +, 2012
Чай с сахаром		180/6			0.06	0.02	6.01	23.94	0.03	№410, 411 Дешт 2016
	чай весовой		0.45	0.45						
	сахар		6.00	6.00						
	Вода		180.00	180.00						

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным		180/3			4.81	7.85	29.38	207.32	0.86	ТТК №1Д
	Крупа полбяная		22.50	22.50						
	Молоко		90.00	90.00						
	вода		68.00	68.00						
	Сахар		2.50	2.50						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	Масло сливочное		3.00	3.00						
Какао с молоком		180/6			3.67	3.19	10.87	90.78	1.43	№816 Дели 2016
	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		30/5			2.29	4.50	15.49	111.68		№1 Дели 2010
	Батон нарезной		30.00	30.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
Итого:		404			10.77	15.54	55.74	409.78	2.29	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185.00	180.00	5.22	4.50	7.56	92.00	0.45	№820 СБ дашк 2016
Итого:		180			5.22	4.50	7.56	92.00	0.45	
ОБЕД										
Салат из фасоли и кукурузы к/с, с солеными огурцами и гренками		50			2.21	3.36	13.55	91.75	2.88	ТТК 866 от 2901.2021
	фасоль к/с		45.00	22.50						
	кукуруза к/с		13.36	8.00						
	огурцы соленые		14.56	8.00						
	хлеб ржаной		16.90	14.20						
	масса подсушенных гренок			9.00						
	масло растительное		2.50	2.50						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		180/7			1.48	4.59	8.12	85.97	7.71	№63 сб дашк 2016
	Капуста свежая		20.00	16.00						
	Картофель		21.28	16.00						
	Морковь		12.50	10.00						
	Лук репчатый		9.52	8.00						
	Свекла		41.00	32.00						
	Сахар		0.20	0.20						
	Томат-паста		2.00	2.00						
	Масло растительное		4.00	4.00						
	соль иодированная		0.70	0.70						
	Бульон		140.00	140.00						
	Сметана		7.00	7.00						
Азу-по-татарски с отварной говядиной		200			18.79	20.97	19.22	342.00	5.88	АКТ проработки 25.12.2022
	Говядина (лопатка б/к)		64	64						
	соль иодированная		0.4	0.4						
	Масса отварной говядины			40						
	Картофель		180	135						
	Лук репчатый		24	20						
	Огурцы соленые		45.5	25						
	Томатная паста		5	5						
	Масло растительное		10	10						
	Масса овощей			160						
Компот из свежих яблок		180			0.14	0.14	25.09	103.14	0.81	№342 сб шк 2017
	яблоки свежие		34.00	30.00						
	сахар		6.00	6.00						

Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0.13	0.03	6.23	26.48	2.83	№412 Делл 2016
чай весовой		0.45	0.45						
Сахар		6.00	6.00						
лимон		8.00	7.00						
Вода		180.00	180.00						
Сок в инд.упаковке	125	125.00	125.00	0.63	0.00	12.63	53.00	2.50	№418 Делл 2016
Итого:	468			23.42	17.48	52.85	459.28	5.79	
ВСЕГО:	1740			67.66	67.48	217.18	1755.36	25.91	

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		180/3			5.34	8.40	29.46	215.85	0.86	ГТК №7Д
	Крупа рисовая		13.50	13.50						
	Крупа пшеничная		10.00	10.00						
	Молоко		90.00	90.00						
	Вода		68.00	68.00						
	Сахар		2.50	2.50						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	Масло сливочное		3.00	3.00						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3.03	2.40	10.48	75.76	1.38	№413 сб дошк 2016
	чай весовой		0.45	0.45						
	Сахар		6.00	6.00						
	Молоко		92.00	90.00						
	Вода		90.00	90.00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3.61	5.83	15.49	128.77	0.07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		30.00	30.00						
	Сыр		5.10	5.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
Итого:		409			14.37	13.83	65.78	445.69	2.31	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5.22	4.50	7.56	92.00	0.45	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185.00	180.00						
Кондитерское изделие	вафли	20	20.00	20.00	0.75	6.10	12.50	108.50		табл 6 стр 136, Делт +, 2012
Итого:		200			5.97	10.60	20.06	200.50	0.45	
ОБЕД										
Салат картофельный с зеленым горошком к/с		60			1.18	3.15	5.87	56.52	9.40	№26, сб дошк 2016
	картофель		44.70	33.60						
	морковь		11.25	9.00						
	зеленый горошек к/с		15.00	9.00						
	лук репчатый		7.20	6.00						
	масло растительное		3.00	3.00						
Рассольник ленинградский на курином бульоне, со сметаной		180/7			1.63	4.71	8.88	88.56	6.06	№82 сбдошк 2016
	картофель		79.80	60.00						
	крупа перловая		8.00	8.00						
	морковь		10.00	8.00						
	лук репчатый		4.76	4.00						
	масло растительное		3.00	3.00						
	огурцы соленые		21.84	12.00						
	соль иодированная		0.70	0.70						
	бульон		132.00	132.00						
	сметана		7.00	7.00						
Биточки "Домашние"		70			10.38	8.10	14.95	154.75	0.07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		84.9	55.13						
	морковь		57.89	55.13						
	лук репчатый		16.53	13.12						
	морковь		18	15						
	лук репчатый		1.5	1.5						
	масло растительное			8						
	масса припущенного лука			8						
	соль иодированная		0.57	0.57						
	яйцо		0.84	0.7						
	Мука пшеничная		5.25	5.25						
	масса полуфабриката			82.6						
	масло растительное		2.6	2.6						
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным		130/3			4.81	6.09	22.96	165.79	0.00	№219 СБ дошк 2016

	масса омлетной смеси		155.00							
	масло сливочное		2.50							
	соль иодированная		0.40							
	масса готового омлета		150.00							
Хлеб пшеничный		30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.76	70.50	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Пирожок печеный с повидлом		50			2.92	3.13	28.98	155.83	0.03	№437 сб должк 2016
	Мука пшеничная в/с		25.00	25.00						
	Мука пшеничная в/с		1.20	1.20						
	Масло сливочное		1.13	1.13						
	Сахарный песок		1.33	1.33						
	Яйцо куриное		1.60	1.33						
	соль иодированная		0.40	0.40						
	Дрожжи сухие		0.20	0.20						
	вода питьевая		10.00	10.00						
	Повидло		16.80	16.70						
	Масло растительное		0.17	0.17						
	Яйцо куриное		1.20	1.00						
Напиток из шиповника		180/6			0.61	0.25	6.68	31.38	43.92	№399 сб должк 2016
	шиповник		18.40	18.00						
	сахар		6.00	6.00						

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/3			6.04	5.54	30.04	214.80		ТТК №10Д
	Крупа ячневая		22.50	22.50						
	Молоко		90.00	90.00						
	Вода		68.00	68.00						
	Сахар		2.50	2.50						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	Масло сливочное		3.00	3.00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2.85	2.41	10.35	74.58	1.17	№414 Дети 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		30/5			2.29	4.50	15.49	111.68		№1 Дети 2010
	Батон нарезной		30.00	30.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
Итого:		404			11.18	12.45	55.88	401.06	1.17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185.00	180.00	5.22	4.50	7.56	92.00	0.54	№420 СБ дошк 2016
Итого:		200			1.00	0.00	20.20	84.80	4.00	
ОБЕД										
Салат из припущенной моркови с яблоками		60			0.65	0.11	5.18	24.24	3.75	№39, с6 дошк 2016
	морковь		62.50	50.00						
	яблоки		11.40	10.00						
	масло растительное		2.40	2.40						
	сахарный песок		1.20	1.20						
Суп крестьянский с пшениной крупой на бульоне из индейки		180			1.07	3.54	4.38	54.90	7.11	№98 с6 шк 2017
	крупа пшениная		3.60	3.60						
	капуста свежая		27.50	22.00						
	картофель		23.94	18.00						
	морковь		9.00	7.20						
	лук репчатый		8.57	7.20						
	масло растительное		3.60	3.60						
	соль иодированная		0.60	0.60						
	бульон или вода		144.00	144.00						
Индейка тушеная с овощами по- татарски		40/30			10.76	10.11	4.01	150.93	5.03	ТТК №753 от 20.08.2022
	филе индейки с/м (филе грудок или бедра)		56.00	56.00						
	соль иодированная		0.40	0.40						
	масса отварного филе индейки		40.00	40.00						
	лук репчатый		26.40	22.00						
	морковь		12.50	12.00						
	Масло сливочное		2.50	2.50						
	бульон		10.00	10.00						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		130/3			7.62	4.16	34.47	205.27	0.00	№179 с6 дошк 2016
	гречневая крупа		61.90	61.90						
	вода питьевая		92.30	92.30						
	соль йодированная		0.40	0.40						
	масло сливочное		3.00	3.00						
Компот из урюка		180			0.40	0.02	16.60	68.20	2.44	№394 с6 дошк 2016
	урюк		18.40	18.00						
	Сахар		6.00	6.00						

Булочка сладкая	50			4.22	4.81	25.22	151.00	0.00	
Мука пшеничная		31.00	31.00						
Мука пшеничная		1.00	1.00						
дрожжи сухие		0.40	0.40						
соль иодированная		0.40	0.40						
Сахар		1.00	1.00						
Масло сливочное		2.50	2.50						
Яйцо		3.00	2.50						
молоко		12.50	12.50						
масса теста			50.00						
Сахар		5.00	5.00						
Масло сливочное		2.50	2.50						
масса пф			57.50						
яйцо		0.90	0.75						
Масло растительное		0.13	0.13						

Сборник национальных
блюд и кулинарных
изделий Стр. 150 СБ
Казань 1997

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным		180/3			5.45	5.30	29.08	186.30	1.05	ГТК №4д
	Крупа манная		22.50	22.50						
	Молоко		158.00	158.00						
	Сахар		2.50	2.50						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	Масло сливочное		3.00	3.00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0.13	0.03	6.23	26.48	2.83	№412 Дели 2016
	чай весовой		0.45	0.45						
	Сахар		6.00	6.00						
	лимон		8.00	7.00						
	Вода		180.00	180.00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3.61	5.83	15.49	128.77	0.07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		30.00	30.00						
	Сыр		5.10	5.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
Итого:		416			9.19	11.16	50.80	341.55	3.95	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5.22	4.50	7.56	92.00	0.45	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	сушки	20	20.00	20.00	2.18	0.26	13.76	66.20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012
Итого:		200			7.40	4.76	21.32	158.20	0.45	
ОБЕД										
Салат из отварной свеклы с маслом растительным		60			0.86	3.66	5.01	56.34	4.01	№34 сб дошк 2016
	свекла		72.96	57.00						
	масло растительное		3.60	3.60						
Суп картофельный с горохом на курином бульоне, с гренками		180/10			5.20	3.95	19.51	143.56	4.19	№87 СБ дошк. 2016
	картофель		47.88	36.00						
	горох		14.58	14.40						
	морковь		11.25	9.00						
	лук репчатый		8.57	7.20						
	масло растительное		3.60	3.60						
	соль иодированная		0.60	0.60						
	бульон		126.00	126.00						
	гренки:			10.00						
	хлеб пшеничный		18.75	15.75						
Котлеты из мяса птицы с маслом сливочным		70/2			12.17	8.83	11.34	173.80	0.63	№322, сб дошк 2016
	цыплята-бройлеры потр с/м или фарш куриный		81.90	53.00						
	хлеб пшеничный		55.65	53.00						
	вода питьевая		12.60	12.60						
	соль йодированная		18.20	18.20						
	сухари панировочные		0.70	0.70						
	масса полуфабриката		7.00	7.00						
	масло растительное			84.00						
	масло сливочное		1.50	1.50						
			3.00	3.00						
Пюре картофельное		140			2.86	4.48	19.08	128.10	16.96	№339 СБ дошк 2016
	Картофель		159.60	119.70						
	Молоко		22.12	21.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
	соль иодированная		0.52	0.52						
Компот из свежих фруктов		180			0.20	0.11	8.93	39.47	7.40	ГТК
	яблоки свежие		27.40	24.00						
	апельсин		9.00	6.00						
	лимон		6.66	6.00						
	Вода		183.00	183.00						
	сахар		6.00	6.00						

Хлеб ржаной	45	45.00	45.00	2.97	0.54	17.84	89.19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	717			26.54	21.82	96.47	700.96	33.19	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Тефтели рыбные в сметанно-томатном соусе	50/25			6.84	1.65	6.29	67.53	1.11	ГТК 1230 по АП от 17.02.2026
минтай ПБГ с/м		45.00	32.50						
или фарш рыбный		34.20	32.50						
хлеб пшеничный		7.50	7.50						
вода питьевая		10.00	10.00						
лук репчатый		12.00	10.00						
масло растительное		1.00	1.00						
масса припущенного лука			7.50						
мука пшеничная		3.50	3.50						
соль йодированная		0.50	0.50						
масса полуфабриката тефтелей			60.00						
масло растительное		2.00	2.00						
масса готовых тефтелей			50.00						
сметанно-томатный соус:			25.00						
сметана		6.25	6.25						
мука пшеничная		1.88	1.88						
вода питьевая		18.75	18.75						
томатная паста		1.25	1.25						
соль йодированная		0.20	0.20						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130/2			3.14	5.46	32.56	192.01		№304 сб шк 2017
Крупа рисовая		46.80	46.80						
соль йодированная		0.60	0.60						
Вода питьевая		281.70	281.70						
Масло сливочное		2.00	2.00						
Хлеб пшеничный	30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.76	70.50	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай без сахара, с мармеладом	180/20			0.09	0.02	23.84	96.30	0.03	ГТК
чай весовой		0.45	0.45						
вода питьевая		180.00	180.00						
мармелад		30.00	30.00						
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

2 неделя

День 6 - ый										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		180/3			8.13	7.34	31.58	225.90	1.48	№183, сб шк 2017
	крупa гречневая		36.00	36.00						
	сахар		3.80	3.80						
	молоко		126.00	126.00						
	вода питьевая		27.00	27.00						
	масло сливочное		3.00	3.00						
	соль иодированная		0.50	0.50						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3.03	2.40	10.48	75.76	1.38	№413 сб дшк 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		30/5			2.29	4.50	15.49	111.68		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		30.00	30.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
Итого:		404			13.46	14.23	57.55	413.34	2.86	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5.22	4.50	7.56	92.00	0.45	№420 Сб дшк 2016
	кисломолочный напиток		185.00	180.00						
Итого:		180			5.22	4.50	7.56	92.00	0.45	
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с		50			1.44	3.09	4.02	49.65	4.65	№10, сб дшк 2016
	кукуруза к/с		77.60	46.50						
	сахар		1.00	1.00						
	Масло растительное		3.00	3.00						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		180/7			1.48	4.59	8.12	85.97	7.71	№63, сб дшк 2016
	Капуста свежая		20.00	16.00						
	Картофель		21.28	16.00						
	Морковь		12.50	10.00						
	Лук репчатый		9.52	8.00						
	Свекла		41.00	32.00						
	Сахар		0.20	0.20						
	Томат-паста		2.00	2.00						
	Масло растительное		4.00	4.00						
	соль иодированная		0.70	0.70						
	Бульон		140.00	140.00						
	Сметана		7.00	7.00						
Гуляш из отварной говядины		40/40			11.64	13.43	2.31	176.80	0.74	№260 сб рецептов 2017
	говядина лопатка б/к		64.00	64.00						
	соль йодированная		0.40	0.40						
	масса отварной говядины			40.00						
	морковь		17.50	14.00						
	лук репчатый		8.50	7.10						
	вода питьевая		30.00	30.00						
	томатная паста		1.20	1.20						
	мука пшеничная в/с		2.00	2.00						
	масло растительное		2.70	2.70						
	соль йодированная		0.20	0.20						
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным		130/3			4.81	6.09	22.96	165.79	0.00	№219 Сб дшк 2016
	макаронные изделия		45.50	45.50						
	вода		275.00	275.00						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	масло сливочное		2.00	2.00						

Булочка дорожная	Вода	50	180.00	180.00	3.39	6.98	26.07	181.00		№453 сб.дмшк2016
	Мука пшеничная		30.50	30.00						
	мука пшеничная на подпыл		1.00	1.00						
	Сахар		6.00	6.00						
	Масло сливочное		6.50	6.50						
	соль иодированная		0.30	0.30						
	дрожжи сухие		0.20	0.20						
	вода		15.30	15.30						
	масса полуфабриката для крошки:			57.00						
	мука пшеничная		1.20	1.20						
	масло сливочное		1.00	1.00						
	масса крошки		1.00	2.00						
	изделий		1.00	1.00						
Сок в инд.упаковке		125	125.00	125.00	0.63	0.00	12.63	53.00	2.50	№418 Дели 2016
Итого:		546			19.97	32.07	60.63	611.17	3.81	
ВСЕГО:		1805			61.58	78.62	197.80	1755.43	20.87	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/3			6.04	5.54	30.04	214.80		ТТК №10Д
	Крупа ячневая		22.50	22.50						
	Молоко		90.00	90.00						
	Вода		68.00	68.00						
	Сахар		2.50	2.50						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	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		30/5/5			3.61	5.83	15.49	128.77	0.07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		30.00	30.00						
	Сыр		5.10	5.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
Итого:		409			12.50	13.78	55.88	418.15	1.24	
2 - ой ЗАВТРАК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189.00	180.00	5.48	4.88	9.07	102.00	2.34	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье (или крекер)	20	20.00	20.00	1.50	1.96	14.88	83.40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		200			6.98	6.84	23.95	185.40	2.34	
ОБЕД										
Салат из квашенной капусты		50			0.85	2.50	4.23	42.85	9.91	№47 Дели 2017
	капуста квашенная		57.90	40.00						
	лук репчатый		6.00	5.00						
	масло растительное		2.50	2.50						
	сахар		2.50	2.50						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне		180			1.85	3.99	8.37	83.34	0.36	№94 сб дошк2016
	Мука пшеничная		14.00	14.00						
	Мука пшеничная на подпыл		1.00	1.00						
	Яйцо		4.80	4.00						
	вода		2.80	2.80						
	соль иодированная		0.40	0.40						
	Масса подсушенной лапши			16.00						
	Морковь		10.00	8.00						
	Лук репчатый		9.52	8.00						
	Масло растительное		4.00	4.00						
	бульон		170.00	170.00						
	соль иодированная		0.70	0.70						
Птица, тушенная в соусе с овощами		200			17.79	13.83	17.20	264.00	32.40	№319,372 Сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		97.5	92.0						
	масса отварной мякоти птицы			40.0						
	соус сметанный :									№372 Сб дошк 2016
	Вода или отвар		15	15.0						
	сметана		5	5.0						
	мука пшеничная		1.5	1.5						
	соль иодированная		0.16	0.16						
	масса соуса			20.0						
	картофель		137	103.0						
	морковь		37.5	30.00						
	Лук репчатый		28	23.00						
	Масло растительное		1.5	1.5						
	соль иодированная		0.8	0.8						
	масса овощей с соусом			160.0						
Компот из свежих яблок		180			0.14	0.14	25.09	103.14	0.81	№342 сб шк 2017
	яблоки свежие		34.00	28.00						

	изюм		7.70	7.50						
Хлеб пшеничный		30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.77	70.57	0.00	табл 6 стр 134, Дешт +, 2012
Напиток из шиповника		180/6			0.61	0.25	6.68	31.38	90.00	№399 сб дешк 2016
	шиповник		18.40	18.00						
	сахар		6.00	6.00						
	вода		180.00	180.00						
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 дешк. 2016
Итого:		466			7.43	11.08	74.45	432.45	100.84	
ВСЕГО:		1730			50.52	52.70	227.01	1618.52	147.90	

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/3			7.44	8.07	33.80	238.71	0.86	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		22.50	22.50						
	Молоко		158.00	158.00						
	Сахар		2.50	2.50						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	Масло сливочное		3.00	3.00						
Какао с молоком		180/6			3.67	3.19	10.87	90.78	1.43	№416 Дели 2016
	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		30/5			2.29	4.50	15.49	111.68		№1 Дели 2010
	Батон нарезной		30.00	30.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
Итого:		404			13.40	15.76	60.16	441.17	2.29	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток с сахаром (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180/3			5.22	4.50	10.19	102.00	1.26	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185.00	180.00						
	сахар		3.00	3.00						
Итого:		183			5.22	4.50	10.19	102.00	1.26	
ОБЕД										
Салат из припущенной моркови с яблоками		60			0.65	0.11	5.18	24.24	3.75	№39, с6 дошк 2016
	морковь		62.50	50.00						
	яблоки		11.40	10.00						
	масло растительное		2.40	2.40						
	сахарный песок		1.20	1.20						
Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной		180/10/7			3.24	5.19	5.07	84.80	9.54	№73, с6 дошк 2016
	капуста свежая		45.00	36.00						
	картофель		28.73	21.60						
	морковь		9.00	7.20						
	лук репчатый		8.57	7.20						
	Масло растительное		4.00	4.00						
	соль иодированная		0.60	0.60						
	вода питьевая		140.00	140.00						
	говядина (котлетное мясо)		11.97	11.40						
	или фарш говяжий		11.97	11.40						
	лук репчатый		1.19	1.00						
	яйцо		0.96	0.80						
	вода для фарша		1.00	1.00						
	соль иодированная		0.10	0.10						
	масса полуфабриката			14.30						
	масса готовых фрикаделек			10.00						
	Сметана		7.00	7.00						
Тефтели мясные в томатном соусе		60/20			7.18	7.09	8.34	125.85	0.53	СБ дошкольн. №303, 366, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		39.90	38.00						
	или фарш говяжий		39.90	38.00						
	лук репчатый		24.00	20.00						
	масло растительное		2.00	2.00						
	масса пассерованного лука репчатого			10.00						
	хлеб пшеничный		8.00	8.00						
	вода питьевая		12.00	12.00						
	соль иодированная		0.60	0.60						

	гречневая крупа		61.90	61.90						
	вода питьевая		92.30	92.30						
	соль йодированная		0.40	0.40						
	масло сливочное		3.00	3.00						
Компот из урюка		180			0.40	0.02	16.60	68.20	2.44	№394 сб.ложк 2016
	урюк		18.40	18.00						
	масса отварных сухофруктов			28.80						
	Сахар		6.00	6.00						
	вода		183.00	183.00						
Хлеб пшеничный		25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.31	58.81	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45.00	45.00	2.97	0.54	17.84	89.19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		720			23.96	17.32	99.80	656.36	16.26	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг творожный запеченный с повидлом		130/20			16.71	15.51	39.07	360.20	0.34	№222 Сб.ложк 2016
	Творог		121.20	120.00						
	Манная крупа		10.40	10.40						
	Сахар		10.40	10.40						
	Яйцо куриное		6.24	5.20						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
	Соль йодированная		0.50	0.50						
	Сухари панировочные		5.20	5.20						
	Сметана		5.20	5.20						
	Повидло		20.40	20.00						
Чай с сахаром		180/6			0.06	0.02	6.02	24.10	0.03	№392 Дели 2010
	чай весовой		0.45	0.45						
	сахар		6.00	6.00						
	Вода		180.00	180.00						
Шанежка наливная с яйцом		50			4.55	2.00	22.35	119.90		ГТК 109,АП 295 от 01.12.2018
	мука пшеничная		25.00	25.00						
	мука пшеничная на подпыл		1.20	1.20						
	сахарный песок		1.50	1.50						
	Масло сливочное		1.20	1.20						
	яйцо		1.56	1.30						
	соль йодированная		0.40	0.40						
	дрожжи сухие		0.20	0.20						
	Вода		10.00	10.00						

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным		180/3			5.45	5.30	29.08	186.30	1.05	ТТК №4Д
	Крупа манная		22.50	22.50						
	Молоко		158.00	158.00						
	Сахар		2.50	2.50						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	Масло сливочное		3.00	3.00						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3.03	2.40	10.48	75.76	1.38	№413 сб.допк 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		30/5			2.29	4.50	15.49	111.68		№1 Де-ли 2010
	Батон нарезной		30.00	30.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
Итого:		554			15.12	15.95	61.35	450.40	2.88	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185.00	180.00	5.22	4.50	7.56	92.00	0.54	№420 СБ допк 2016
Итого:		180			5.22	4.50	7.56	92.00	0.54	
ОБЕД										
Винегрет овощной		60			0.84	6.02	4.37	75.06		№46 сб.допк 2016
	картофель		20.64	15.00						
	свекла		15.30	12.00						
	морковь		11.40	9.00						
	капуста квашенная		17.25	12.00						
	лук репчатый		10.71	9.00						
	масло растительное		3.60	3.60						
Суп картофельный с пшенной крупой, с мясом индейки		180/10			3.96	4.06	8.76	91.14	6.65	№86 сб.допк 2016
	филе индейки с/м (филе грудок или бедра)		14.00	14.00						
	масса отварного филе индейки			10.00						
	крупа пшенная		11.00	11.00						
	картофель		80.00	60.00						
	морковь		9.00	7.20						
	лук репчатый		8.60	7.20						
	масло растительное		1.80	1.80						
	соль иодированная		0.60	0.60						
	бульон или вода		126.00	126.00						
Котлеты рубленые из индейки с маслом сливочным		70/2			11.70	15.00	11.53	228.80	0.13	СБ допк. №322, 2016
	филе индейки с/м (филе грудок или бедра)		52.00	52.00						
	Хлеб пшеничный		14.00	14.00						
	Вода		18.00	18.00						
	соль иодированная		0.70	0.70						
	сухари панировочные		5.00	5.00						
	масса полуфабриката			87.50						
	масло растительное		2.00	2.00						
	масло сливочное		2.00	2.00						
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным		130/3			4.81	6.09	22.96	165.79	0.00	№219 СБ допк 2016
	макаронные изделия		45.50	45.50						
	вода		275.00	275.00						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	Масло сливочное		3.00	3.00						
Кисель		180			0.54	0.09	16.18	75.24	0.99	ТТК

	Сахар	6.00	6.00							
	лимон	8.00	7.00							
	Вода	180.00	180.00							
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100.00	100.00	0.90	0.20	8.10	43.00	60.00		табл. 9 стр. 184, Дел. +, 2012
Итого:	533			15.16	9.21	56.00	369.87	80.25		
ВСЕГО:	1047			60.32	61.46	206.55	1637.40	01.44		

День 10 - ый										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3			7.73	5.60	39.81	241.16	0.86	ТТК № 9Д
	Крупа пшеничная		22.50	22.50						
	Молоко		90.00	90.00						
	Вода		68.00	68.00						
	Сахар		2.50	2.50						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	Масло сливочное		3.00	3.00						
Чай с сахаром, с яблоком		180/6/10			0.11	0.06	6.99	28.70	1.03	№412 Дели 2016
	чай весовой		0.45	0.45						
	Сахар		6.00	6.00						
	яблоки		11.40	10.00						
	Вода		180.00	180.00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2.29	4.50	15.49	111.68		№1 Дели 2010
	Батон нарезной		30.00	30.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
Итого:		414			10.13	10.16	62.29	381.54	1.89	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5.22	4.50	7.56	92.00	0.54	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	вафли	20	20.00	20.00	0.75	6.10	12.50	108.50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		200			5.97	10.60	20.06	200.50	0.54	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с		50			1.49	2.59	3.13	41.80		№10 СБ дошколь. 2016
	зеленый горошек к/с		80.16	48.00						
	масло растительное		2.50	2.50						
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками		180/10			4.22	2.33	8.77	76.57	5.99	№86 сб дошк 2016
	крупя рисовая		6.00	6.00						
	картофель		80.00	60.00						
	морковь		9.00	7.20						
	лук репчатый		9.52	8.00						
	масло растительное		1.80	1.80						
	томатная паста		2.20	2.20						
	соль иодированная		0.60	0.60						
	бульон		120.00	120.00						
	цыплята-бройлеры потр. с/м		17.56	11.40						
	или фарш куриный		11.97	11.40						
	лук репчатый		1.19	1.00						
	яйцо		0.96	0.80						
	вода для фарша		1.00	1.00						
	соль иодированная		0.10	0.10						
	масса полуфабриката			14.30						
	масса готовых фрикаделек			10.00						
Капуста тушеная с мясом		185			8.58	10.87	16.41	205.10	25.62	ТТК №647 от 24.08.2022
	капуста свежая		165.60	132.00						
	вода питьевая		30.00	30.00						
	масса тушеной капусты			120.00						
	лук репчатый		13.20	11.00						
	масло растительное		1.20	1.20						
	масса пассерованного лука			5.50						
	говядина (котлетное мясо б/к)		45.70	43.75						
	или фарш говяжий		45.70	43.75						
	масса готового фарша			35.00						
	мука пшеничная в/с		3.60	3.60						
	масса соуса:			18.00						
	вода питьевая		18.00	18.00						
	масло сливочное		0.840	0.840						
	мука пшеничная в/с		0.840	0.840						

	яйцо	120	100							
	молоко	57	57							
	сыр	15.3	15							
	масло сливочное	3	3							
	соль йодированная	0.4	0.4							
	масса готового омлета		150							
Хлеб пшеничный		30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.77	70.57	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012 ГТК
Йогурт в инд стаканчике		150	150.00	150.00	4.35	3.75	6.30	76.66	0.45	
Напиток из шиповника		180/6			0.61	0.25	6.68	31.38	43.92	№399 сб дашк 2016
	Шиповник		18.40	18.00						
	сахар		6.00	6.00						
	Вода питьевая		180.00	180.00						
Сок в инд упаковке		125	125.00	125.00	0.63	0.00	12.63	53.00	2.50	№418 Дели 2016
Итого:		641			18.99	17.32	66.02	468.68	47.22	
ВСЕГО:		1,905			52.55	54.52	203.45	1502.85	88.66	
ИТОГО за 10 дней		18152			604.69	596.83	2311.40	17152.73	612.95	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1815			60.47	59.68	231.14	1715.27	61.30	

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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., МогильныйМ.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептур 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 рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4,2003
 - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6. Сборник рецептур на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., МогильныйМ.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина I категории упитанности ;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%

