

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

День 1 - Сын

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,67	ТТК №7Д
Крупа рисовая		10	10						
Крупа пшениная		7,5	7,5						
Молоко		75	75						
Вода		48	48						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	353			8,99	11,69	50,66	344,60	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте в индупаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 Дели2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
Салат из моркови припущенной с яблоками	40			0,42	0,07	3,45	16,16	1,750	ТТК от 25.01.2023
морковь		40,88	32,70						
масса припущенной моркови			30,00						
яблоки		11,40	10,00						
сахар		0,40	0,40						
Суп картофельный с вермишелью и с мясными фрикадельками	150/10			3,95	3,56	10,51	97,15	5,190	№88 СБ дошк 2016
говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий		11,97	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
Яйцо		0,96	0,8						
Вода для фарша		1	1						
соль иодированная		0,1	0,1						
масса готовых фрикаделек			14,3						
Картофель		59,90	45,00						
вермишель		6,00	6,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,20	6,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Вода		105,00	105,00						
Котлеты рубленные из говядины	50			8,42	9,35	8,22	150,76	0,600	ТТК от 25.01.2023
говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		36,57	35						
лук репчатый		36,75	35						
лук репчатый		10,4	8,75						
Хлеб пшеничный		8,13	8,13						
Вода		5,2	5,2						
сухари панировочные		2,8	2,8						
соль иодированная		0,4	0,4						
масса полуфабриката			61,9						
Масло растительное		0,60	0,60						
Капуста тушеная	120			2,45	4,42	9,47	92,40	20,500	№354 сбдошк2016
Капуста свежая		172,00	137,60						
Лук репчатый		5,76	4,80						
Морковь		3,00	2,40						
Томатная паста		2,88	2,88						
Мука пшеничная		1,44	1,44						
Масло растительное		4,20	4,20						
Сахар		0,90	0,90						
соль иодированная		0,45	0,45						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	24,01	100	0,540	№394 СБ дошк
сухофрукты		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						

вода		152,00	152,00							табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		
Итого:		555,00			18,06	17,88	69,52	525,37	28,58	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150/2				4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150							
сахар		2	2							табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00		0,75	6,10	12,50	108,50		
вафли										
Итого:	172				5,10	9,85	20,50	191,50	1,05	
УЖИН										
Пудинг рыбный	45/15				8,98	2,93	4,40	80,00	0,12	№286 СБ дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ)		51,54	37,9							
масса отварной рыбы			30							
Хлеб пшеничный		6,2	6,2							
яйцо		4,8	4							
молоко		9	9							
масло сливочное		1,7	1,7							
соль иодированная		0,3	0,3							
Масло растительное		0,8	0,8							
масса пудинга			45							
Соус молочный		7,5	7,5							
молоко		0,8	0,8							
масло сливочное		0,8	0,8							
Мука пшеничная		0,8	0,8							
Вода		7,5	7,5							
Сахар		0,15	0,15							
соль иодированная		0,09	0,09							
масса соуса			15							
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							
Чай с сахаром	150/5				0,0525	0,015	5,02	20,08	0,02	№411 сб дошк 2016
чай весовой		0,4	0,4							
Сахар		5	5							
Вода		150	150							
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00		1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	360,00				13,38	6,99	38,07	268,63	14,67	
ВСЕГО:	1640,00				46,53	46,40	198,94	1414,90	50,14	

День 2-ой										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3			3,76	6,13	22,96	162,00		ТТК №1Д	
Крупа полбяная		18	18							
Молоко		70	70							
вода		53	53							
Сахар		2	2							
соль иодированная		0,4	0,4							
Масло сливочное		3	3							
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010	
Какао-порошок		2	2							
Сахар		6	6							
Молоко		110	110							
Вода		80	80							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3 сб дошк2016	
Батон нарезной		25	25							
Сыр		10,2	10							
Масло сливочное		5	5							
Итого:	363			11,98	16,34	51,70	401,57	1,50		
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016	
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
ОБЕД										
Салат из картофеля с солеными огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56	2,41	№23 сб дошк2016	
огурцы соленые		21,84	12,00							

Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	картофель	21,92	16,00								
	морковь	10,24	8,00								
	лук репчатый	2,40	2,00								
	масло растительное	2,00	2,00								
	150/7			1,26	4,00	6,81	73,58	6,43	№63 сб дошк 2016		
Фрикадельки куриные в молочном соусе	Капуста свежая	15,6	12,5								
	Картофель	16,63	12,5								
	Морковь	11,25	9,0								
	Лук репчатый	7,80	6,5								
	Свекла	32	25,0								
	Сахар	1,5	1,5								
	Масло растительное	3,0	3,0								
	соль иодированная	0,65	0,7								
	Бульон	120	120,0								
	Сметана	7,0	7,0								
	40/20			5,99	7,13	5,16	109,04	0,47	№ 325 сб дошк 2016		
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	цыплята - бройлеры с/м	45,6	29,3							
или фарш куриный		30,77	29,3								
Хлеб пшеничный		7,3	7,3								
Вода		9,0	9,0								
соль иодированная		0,3	0,3								
Масса полуфабриката			46,0								
Масло растительное		0,6	0,6								
Соус молочный:			20,0								
Молоко		10,0	10,0								
Масло сливочное		1,04	1,0								
Мука пшеничная		1,04	1,0								
Вода		10,0	10,0								
Сахар		0,2	0,2								
соль иодированная		0,2	0,2								
110/3				4,17	2,66	23,45	134,38	0,00	№219 Сб дошк.2016		
Кисель	макаронные изделия	38,5	38,5								
	вода	231,0	231,0								
	соль иодированная	0,45	0,45								
	масло сливочное	3	3								
150			0,45	0,08	22,65	92,70	0,83	№648 сбшк2004			
Хлеб ржаной	Кисель-концентрат	17,5	17,5								
	Сахар	5	5								
	вода	150	150								
35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012			
Итого:	555			14,67	17,43	75,51	523,56	10,14			
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)	ПОЛДНИК										
	кисломолочный напиток	150	150								
	50			3,39	6,98	21,07	160,50		№386 Сб дошк 2017		
	Булочка дорожная	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		57,00							
		для крошки:									
		мука пшеничная	1,20	1,20							
	масло сливочное	1,00	1,00								
	масса крошки		2,00								
	масло растительное для смазки изделий	1,00	1,00								
	Итого:	200			7,74	10,73	27,37	237,00	0,45		
Запеканка творожная с ягодным соусом	УЖИН										
	Творог	110/20	103,2	101,2							
	крупа манная		6,6	6,6							
	Яйцо		5,28	4,4							
	Сахар		8,8	8,8							
	Сметана		4,4	4,4							
	Масло сливочное		4,4	4,4							
				8,11	8,75	21,93	237,04	0,61	№ 251 сб дошк 2016		

	Сухари панировочные		4,4	4,4						
	соль иодированная		0,55	0,55						
	соус ягодный			20,00						
	кисель концентрат		5,00	5,00						
	сахар		1,00	1,00						
	крахмал		1,00	1,00						
	вода		16,00	16,00						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№393 Дели2010
	чай весовой		0,8	0,8						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Итого:		290			8,21	8,77	27,10	258,83	2,63	
ВСЕГО:		1508,00			43,00	53,66	191,48	1467,96	24,72	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/4			5,32	5,60	35,51	214,00	0,67	ТТК № 2Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		4	4						
Чай с молоком, сахаром	170/6			1,29	1,15	1,79	21,85	1,13	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		82	80						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010
		25	25						
		5	5						
Итого:	350			8,52	11,10	50,22	334,35	1,80	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте в инд.упаковке	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
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
Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне	150			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№86 сб дошк 2016
		9	9						
		60	45						
		7,5	6						
		7,14	6						
		1,5	1,5						
		0,5	0,5						
		105,0	105,0						
Плов из отварной говядины	150			15,30	14,33	24,38	297,00	0,26	№443 сбшк2004
		38,40	38,4						
			24,0						
		5,0	5,0						
		8,9	7,5						
		12,5	10,0						
		32,0	32,0						
		65,0	65,0						
		0,5	0,5						
			126,0						
Напиток из вишни	150			0,24	0,06	21,15	87,45	2,03	ттк
		15,0	15,0						
		6,50	6,50						
		152,00	152,00						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	585			19,43	16,84	76,46	552,20	17,24	
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:	170			5,85	5,71	22,08	163,65	1,95	
УЖИН									
Фрикадельки рыбные отварные	60			10,06	2,12	0,85	66,00	1,00	№279 сб дошк 2016
		61,20	45,00						
		47,25	45,00						

Напиток из сухофруктов	масса овощей с соусом	150		120,0	0,50	0,07	24,01	99,60	0,54	№394 СБ дошк 2016 табл 6 стр 144, Дели + 2012
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00				69,30		
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86			
Итого:		525			19,88	16,45	65,17	497,41	15,33	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		150			4,50	1,50	6,00	55,50	1,20	№420 СБ дошк 2016 №442 СБ шк 2017
	кисломолочный напиток		152,00	150,00						
Булочка с сахаром		50			3,80	2,60	24,46	136,67	0,15	
	Мука пшеничная		30,00	30,00						
	Мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	Сахарный песок		3,90	3,90						
	масло сливочное		1,40	1,40						
	Яйцо		2,88	2,40						
	Дрожжи сухие		0,25	0,25						
	Молоко		13,00	13,00						
	Соль йодированная		0,35	0,35						
	Вода		11,80	11,80						
	Масса полуфабриката				59,00					
	Яйцо (на смазку изделий)		1,44	1,20						
	Масло растительное на смазку листов		1,00	1,00						
Итого:		200			8,30	4,10	30,46	192,17	1,35	
УЖИН										
Омлет с сыром		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,22	№229, сб дошк 2016
	яйцо		102	85						
	молоко		51	51						
	сыр		13,26	13						
	масло сливочное		2,6	2,6						
	соль йодированная		0,3	0,3						
	масса готового омлета				130					
Чай с сахаром		150/5			0,053	0,015	5,018	20,085	0,02	№392 Дели 2010 табл 6 стр 134, Дели + 2012
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	
Итого:		310			14,03	21,73	19,60	329,87	0,24	
ВСЕГО:		1548			51,43	55,48	176,02	1426,25	108,25	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный с вермишелью	180			3,94	3,42	12,93	108,00	0,59	№100, сб дошк 2016
	вермишель	14,40	14,40						
	Сахар	1,00	1,00						
	Молоко	126,00	126,00						
	Вода	54,00	54,00						
	Масло сливочное	1,80	1,80						
Какао с молоком	150			3,06	2,66	13,18	88,95	1,19	№397 Дели 2010
	Какао-порошок	1,7	1,7						
	Сахар	5	5						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3 сб дошк 2016
	Молоко	90	90						
	вода	67	67						
	Батон нарезной	25	25						
Сыр	10,2	10							
Масло сливочное	5	5							
Итого:	370			11,54	13,09	39,03	329,78	1,85	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
в ассортименте в индивидуальной упаковке	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
Икра кабачковая	30	30,60	30,00	0,36	1,42	2,31	23,25	2,25	№ 57 сб дошк 2016

Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	150/5			1,08	3,74	5,67	65,25	6,25	ТТК 535 23,12,2020
		картофель	57,19	43,00					
		капуста свежая	23,75	19,00					
		морковь	9,40	7,50					
		Лук репчатый	9,60	8,00					
		Масло растительное	3,00	3,00					
		соль иодированная	0,50	0,50					
		Бульон	112,50	112,50					
		Сметана	5,00	5,00					
Гуляш из отварной говядины	30/30			8,02	8,45	1,96	98,40	0,72	293 сб дошк 2016
		говядина (лопатка б/к)	42,00	42,00					
		соль йодированная	0,30	0,30					
		масса отварной говядины		30,00					
		морковь	13,13	10,50					
		Лук репчатый	6,36	5,30					
			0,90	0,90					
		томатная паста	2,00	2,00					
		масло растительное	22,50	22,50					
		вода	1,50	1,50					
		мука пшеничная							
Рис отварной рассыпчатый	110			2,68	3,94	26,90	153,78		№304 сб шк 2017
		Крупа рисовая	39,60	39,60					
		соль иодированная	0,50	0,50					
		Вода питьевая	240,00	240,00					
		Масло сливочное	1,80	1,80					
Компот из яблок	150			0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	№390 СБ дошк 2016
		яблоки свежие	27,4	24,0					
		вода	152,0	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			14,90	18,15	73,59	505,83	9,90	
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 СБ дошк 2016
		молоко							
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Ддели +,2012
		печенье							
Итого:	170			5,85	5,71	22,08	163,65	1,95	
УЖИН									
Запеканка картофельная с мясом птицы со сметанным соусом	130/20			15,70	17,03	19,49	285,96	4,45	№308 СБ дошк 2016
		цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный	52,36	34,00					
		масло сливочное	35,70	34,00					
		масса готового куриного фарша	2,40	2,40					
		Картофель		26,00					
		масса отварного протертого картофеля	165,60	4					
		Лук репчатый		118,00					
		Масло растительное	10,80	9,00					
		масса припущенного лука	1,60	1,60					
		Масло сливочное	1,60	1,60					
		соль иодированная	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					
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№393 Дели2010
		чай весовой	0,8	0,8					
		Сахар	5	5					
		лимон	5,55	5					
		Вода	150,0	150,0					
Хлеб пшеничный	20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00		табл 6 стр 134,Дели 2012
Итого:	330			17,31	17,21	34,50	354,75	6,47	
ВСЕГО:	1615			50,60	54,16	189,41	1438,81	24,17	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/4			3,94	7,57	22,40	173,40	0,00	ТТК №6Д
		17,7	17,7						
		70	70						
		Крупа пшено							
		Молоко							

	Вода		53	53							
	Сахар		2	2							
	соль йодированная		0,4	0,4							
Чай с молоком, сахаром	Масло сливочное	170/6	4	4	1,29	1,15	1,79	21,85	1,13	№ 413 сб дошк 2016	
	чай весовой		0,45	0,45							
	Сахар		6	6							
	Молоко		82	80							
	Вода		90	90							
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010	
	Батон нарезной		25	25							
	Масло сливочное		5	5							
Итого:		350			7,14	13,08	37,11	293,75	1,13		
2 - ой ЗАВТРАК											
Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016	
	(яблоки или апельсин, или Банан, или мандарин)										
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
ОБЕД											
Салат из квашеной капусты		40			0,68	2,00	3,58	35,12	7,12	№47 СБ дошк 2016	
	капуста квашеная		45,76	32,00							
	Лук репчатый		4,80	4,00							
	сахарный песок		2,00	2,00							
	масло растительное		2,00	2,00							
Рассольник Домашний с куриными фрикадельками, со сметаной		150/10/6			2,78	5,28	8,63	99,02	8	№81 СБ дошк 2016	
	капуста свежая		15	12							
	картофель		59,85	45							
	морковь		7,5	6							
	Лук репчатый		7,2	6							
	огурцы соленые		16,38	9							
	масло растительное		3	3							
	вода питьевая		105	105							
	соль йодированная		0,5	0,5							
	цыплята - бройлеры с/м		17,5	11,4							
	или фарш куриный		11,97	11,4							
	Лук репчатый		1,19	1							
	яйцо куриное		0,96	0,8							
	вода питьевая		1	1							
	соль йодированная		0,1	0,1							
	сметана		6	6							
Жаркое из отварной птицы по-домашнему		150			13,89	15,51	14,21	252,86	5,79	ТТК 580/а от 24.06.2020	
	цыплята - бройлеры с/м		80,50	76,00							
	масса готовой мякоти птицы			33,00							
	картофель		144,70	108,80							
	лук репчатый		11,30	9,40							
	морковь		5,90	4,70							
	Масло сливочное		3,80	3,80							
	соль йодированная		0,60	0,60							
	вода питьевая		18,80	18,80							
Кисель		150			0,45	0,08	22,65	92,70	0,83	№648 сбшк2004	
	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	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:		555			20,10	23,28	62,93	549,00	21,74		
ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	150	155	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016	
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012	
Итого:		170			5,85	5,71	21,18	159,40	0,45		
УЖИН											
Вареники ленивые со сметанным соусом		110/20			16,98	8,95	17,94	218,32	0,22	№ 243,244 сб дошк 201	
	творог		87,89	86,10							
	мука пшеничная в/с		12,00	12,00							
	сахар		6,30	6,30							
	яйцо куриное		7,56	6,30							
	соль йодированная		0,25	0,25							
	масса полуфабриката			105,00							
	соус			20,00							
	сметана		5,00	5,00							
	мука пшеничная в/с		1,50	1,50							
	вода питьевая		15,00	15,00							
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	15,57	66,15	75	№399 сб дошк 2016	
	шиповник		15,3	15							
	сахар		5	5							
	вода		150	150							
Итого:		285			17,49	9,16	33,51	284,47	75,22		

ВСЕГО:	1460			50,99	51,63	164,53	1333,62	108,54	
--------	------	--	--	-------	-------	--------	---------	--------	--

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	140/3			4,17	4,69	30,01	179,36	0,67	ТТК №8Д
Крупа рисовая		17,7	17,7						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,915	4,355	12,92	98,5		№1 Дели2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Сыр порционно	10	10,2	10	2,63	2,66		34,33	0,07	№15 сб шк2017
сыр									
Итого:	363			11,56	14,12	57,28	402,73	1,91	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели2016
в ассортименте в инд.упаковке									
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	30			0,89	1,56	1,88	25,08	3,60	№10 СБ дошк 2016
зеленый горошек к/с		48,10	28,80						
масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне с мясными фрикадельками	150/10			4,47	4,61	11,31	112,75	3,69	№91,128 сб дошк 2016
говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий		11,97	11,4						
лук репчатый		11,97	11,4						
яйцо куриное		1,19	1						
вода питьевая		0,96	0,8						
соль йодированная		1	1						
масса полуфабриката фрикаделек		0,1	0,1						
картофель			14,3						
Морковь		66,6	50						
Лук репчатый		7,5	6						
Масло растительное		7,2	6						
соль йодированная		1,5	1,5						
бульон		0,5	0,5						
клецки:		112,5	15						
мука пшеничная			4,6						
Масло сливочное			0,5						
яйцо			1,6						
вода			7,3						
соль йодированная			0,1						
масса теста			13,5						
масса готовых клецек			15						
Рагу из овощей с мясным фаршем	110/40			11,21	18,94	9,15	253,56	14,05	№148 ,сб дошк 2016
фарш говяжий		52,50	50,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
масса готового мясного фарша			40,00						
картофель		46,55	35,00						
морковь		23,40	17,60						
масса запеченной моркови			16,00						
Лук репчатый		18,48	15,40						
масса припущенного лука			12,32						
капуста свежая		32,13	25,70						
масса припущенной капусты			22,70						
соль йодированная		0,50	0,50						
Масло растительное		4,00	4,00						№366 ,сб дошк 2016
соус:									
вода		33,00	33,00						
Масло сливочное		1,50	1,50						
Мука пшеничная		1,50	1,50						
Морковь		2,66	2,00						
Лук репчатый		1,20	1,00						
томатная паста		2,00	2,00						
Масло сливочное		0,50	0,50						
сахар		0,33	0,33						
соль йодированная		0,33	0,33						
масса соуса			33,00						

	масса рагу с фаршем			150,00						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	24,01	99,60	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	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		525			19,39	25,59	60,20	560,29	21,88	

	ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
	кисломолочный напиток		155	150						
	сахар		2	2						
Ватрушка с творогом		50			6,15	3,65	19,45	134,67	0,03	№410,468 шк 2017
	мука пшеничная		26,50	26,50						
	Яйцо куриное		1,68	1,40						
	Масло сливочное		1,20	1,20						
	вода питьевая		10,70	10,70						
	сахарный песок		1,40	1,40						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	мука пшеничная		1,20	1,20						
	творог		19,70	19,50						
	Яйцо куриное		1,08	0,90						
	сахарный песок		1,1	1,1						
	мука пшеничная		0,9	0,9						
	Яйцо куриное		1,2	1						
	Масло растительное		0,2	0,2						
	Масло растительное		0,2	0,2						
Итого:		202			10,50	7,40	27,45	217,67	1,08	

	УЖИН									
Биточки рубленные из рыбы		50			6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		51,0	37,5						
	Крупа манная		1,25	1,3						
	яйцо		9,00	7,50						
	Лук репчатый		11,10	9,30						
	вода		3,75	3,8						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	сахар		0,1	0,1						
	сухари панировочные		3,8	3,8						
	Масло растительное		1,3	1,3						
	Масса полуфабриката			59,0						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		110/2			3,21	1,62	22,36	116,60	0,41	№180, сб дошк 2016
	крупа гречневая		47,6	47,6						
	вода питьевая		71,0	71,0						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	масса каши			100,0						
	морковь		16,5	13,2						
	лук репчатый		2,0	1,7						
	масса каши с овощами			110,0						
	масло сливочное		2,0	2,0						
Чай с мармеладом		160/13,5			0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		160	160						
	мармелад		13,5	13,5						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		360,5			11,28	5,71	52,74	307,69	0,59	
ВСЕГО:		1650,5			53,73	52,82	217,87	1573,17	29,46	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д
		18,00	18,00						

Какао с молоком	Молоко		123,00	123,00							
	Сахар		2,00	2,00							
	соль иодированная		0,40	0,40							
	Масло сливочное		3,00	3,00							
		180			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010	
Бутерброд с маслом сливочным	Какао-порошок		2	2							
	Сахар		6	6							
	Молоко		110	110							
	Вода		80	80							
	Батон нарезной Масло сливочное	25/5	25 5	25 5	1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010	
Итого:		353			9,83	12,14	51,35	354,50	2,25		
2 - ой ЗАВТРАК											
Фрукты свежие		150	150	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	№386 СБ	
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)											
Итого:		150			1,35	0,30	12,15	64,50	90,00		дошк.2016
ОБЕД											
Винегрет с соевыми огурцами		40			0,56	4,02	2,92	50,04	3,85	№46,сб дошк 2016	
	Картофель		13,76	10							
	Свекла		10,2	8							
	Морковь		7,56	6							
	Огурцы соевые		14,56	8							
	Масло растительное		2,4	2,4							
	Лук репчатый		7,14	6,00							
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной		150/10/5			2,48	5,02	4,74	77,60	6,77	№73, 128сб дошк 2016	
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		17,5 11,9	11,4 11,4							
	Лук репчатый		1,19	1							
	яйцо		0,96	0,8							
	вода		1	1							
	соль иодированная		0,1	0,1							
	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							
	Бульон		120	120							
	Сметана		5	5							
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе		40/20			5,81	6,29	4,59	98,42	0,68	ТТК 698 от 09.04.2021	
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		39,10 26,67	25,40 25,40							
	вода		4,00	4,00							
	рис		3,40	3,40							
	масса отварного рассыпчатого риса			10,00							
	Лук репчатый		8,64	7,20							
	Масло растительное		1,20	1,20							
	масса припущенного лука			6,00							
	соль иодированная		0,20	0,20							
	мука пшеничная		2,80	2,80							
	масса полуфабриката			48,00							
	соус сметанно- томатный:			20,00							
	сметана		5,00	5,00							
	мука пшеничная		1,50	1,50							
	вода		15,00	15,00							
	томатная паста		0,80	0,80							
	соль йодированная		0,16	0,16							
Вермишель отварная с маслом сливочным		110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 Сб дошк.2016	
	вермишель		38,50	38,50							
	вода		231,00	231,00							
	соль иодированная		1,10	1,10							
	масло сливочное		3,00	3,00							
Напиток из цитрусов		150			0,34	0,08	25,49	105,90	9,00	№392 СБ дошк 2016	
	мандарины или цедьсины		24,30 26,82	18,00 18,00							
	лимон		2,78	2,50							
	Вода		152,00	152,00							
	сахар		8,00	8,00							
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:		563			15,67	18,48	75,04	535,64	20,30		
ПОЛДНИК											
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 Сб дошк 2016	

Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Ддели +2012
Итого:		170			5,85	5,71	22,08	163,65	1,95	
УЖИН										
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,22	№229,сб дошк2016
	яйцо		84	70						
	молоко		65	65						
	масса омлетной смеси			135						
	масло сливочное		2	2						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	масса готового омлета			130						
Чай с сахаром		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№392 Дели2010
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		310			14,03	21,73	19,60	329,87	0,24	
ВСЕГО:		1546			46,73	58,37	180,23	1448,16	114,74	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д	
		18	18							
		70	70							
		53	53							
		2	2							
		0,4	0,4							
		3	3							
Чай с молоком, сахаром	170/6			1,29	1,15	1,79	21,85	1,13	№ 413 сб дошк 2016	
		0,45	0,45							
		6	6							
		82	80							
		90	90							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3,сб дошк 2016	
		25	25							
		10,2	10							
		5	5							
Итого:	359			11,85	13,00	45,68	346,64	1,87		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в ассортименте в индупаковке	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели2016	
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00		
ОБЕД										
Огурцы соленые порционно	30			0,24	0,03	0,51	3,00	1,05	№70, сб шк2017	
		54,50	30,00							
Суп картофельный с фасолью на курином бульоне, с мясом птицы	150/10			5,41	5,06	9,72	106,15	3,72	№87 сб дошк2016	
		24,3	23							
			10							
		39,9	30							
		12,15	12							
		7,2	6							
		9,38	7,5							
		3	3							
		0,5	0,5							
		105	105							
Запеканка картофельная с рыбой	150			16,92	11,93	21,14	250,61	4,63	ТТК	
		51,00	37,50							
		39,38	37,50							
		2,80	2,80							
			30,00							
		190,70	143,45							
			136,6							
		12,72	10,60							
		1,80	1,80							
			7,70							
		1,80	1,80							
		0,50	0,50							
		3,20	3,20							
			175,0							
Кисель	150			0,45	0,08	22,65	92,70	0,83	№648 сбшк2004	
		17,50	17,50							
		5,00	5,00							
		150,00	150,00							

Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		525			25,33	17,52	67,88	521,76	10,23	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, матык, напиток ацидофильный)		150			4,50	1,50	6,00	55,50	1,20	№420 СБ дошк 2016
Слойка сладкая	кисломолочный напиток		152,00	150,00						стр 150 СБ Казань 1997
	мука пшеничная		31,00	31,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	яйцо		3,00	2,50						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	молоко		12,50	12,50						
	сахар		1,00	1,00						
	дрожжи сухие		0,40	0,40						
	соль модифицированная		0,40	0,40						
	масса теста			50,00						
	прослойка:									
	сахар		5,00	5,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	масса полуфабриката			57,50						
	яйцо для смазки изделий		0,90	0,75						
	масло растительное для смазки листов		0,13	0,13						
Итого:		200			7,69	7,39	31,36	222,17	1,20	
УЖИН										
Королевская ватрушка		130			15,98	9,50	50,58	350,13	0,07	ТТК 810 от 15.02.2023
	посыпка низ:			35,00						
	Масло сливочное		9,00	9,00						
	мука пшеничная в/с		17,00	17,00						
	сахарный песок		9,00	9,00						
	творожная начинка			95,00						
	Творог		68,00	68,00						
	Сахарный песок		13,50	13,50						
	Яйцо куриное		16,20	13,50						
	посыпка низ:			14,20						
	Масло сливочное		3,50	3,50						
	мука пшеничная в/с		7,20	7,20						
	сахарный песок		3,50	3,50						
	масса полуфабриката			144,00						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№393 Дели2010
	чай весовой		0,8	0,8						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150	150						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		315			17,98	9,72	68,05	430,67	2,09	
ВСЕГО:		1599			63,85	47,63	233,16	1606,04	19,39	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			свая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
				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
		18	18						
		123	123						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
		2,5	2,5						
		6	6						
		90	90						
		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010
		25	25						
		5	5						
Итого:	353,00			10,55	13,04	53,56	374,70	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из кукурузы к/с	30	46,60	27,90	0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	СБ дошк. 2016 №12

	сахарный песок		0,60	0,60							
	Масло растительное		1,80	1,80							
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы		150/10			3,88	5,18	7,01	95,65	0,54	№94 сб дошк 2016	
	цыплята - бройлеры с/м		24,3	23							
	масса отварной птицы			10							
	Мука пшеничная		11,3	11,3							
	Яйцо		3,6	3							
	бульон		2,1	2,1							
	Соль		0,2	0,2							
	Масса лапши			12							
	Морковь		7,50	6,0							
	Лук репчатый		7,1	6,0							
	Масло растительное		3	3							
	Бульон		143	143,00							
	Соль		0,5	0,5							
Биточки "Домашние"		50			7,61	11,07	7,66	161,00	0,52	Акт проработки от 25.12.2018 №569	
	цыплята - бройлеры с/м		59,5	39,38							
	или фарш куриный		41,4	39,38							
	морковь		11,75	9,4							
	Лук репчатый		9	7,5							
	соль йодированная		0,4	0,4							
	яйцо		0,6	0,5							
	Мука пшеничная		3,75	3,75							
	масло растительное		1,9	1,9							
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 яблок		150			0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	№390 СБ дошк 2016	
	яблоки свежие		27,40	24,00							
	вода		152,00	152,00							
	сахар		5,00	5,00							
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:		545			16,81	31,21	61,68	603,98	18,83		
ПОЛДНИК											
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150		158	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 СБ дошк 2016	
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012	
Итого:		170			5,85	5,71	22,08	163,65	1,95		
УЖИН											
Макаронные изделия отварные с сыром		130			8,80	10,35	22,17	217,36	0,15	№204 СБ шк 2017	
	макаронные изделия		43,00	43,00							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	Вода питьевая		258,00	258,00							
	Масло сливочное		2,00	2							
	сыр голландский		8,16	8							
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	15,57	66,15	75,00	№399 сб дошк 2016	
	шиповник		15,3	15							
	сахар		5	5							
	вода		150	150							
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Итого:		310			11,21	10,76	50,04	342,26	75,15		
ВСЕГО:		1478,00			44,82	61,11	197,16	1531,59	107,77		
ИТОГО за 10 дней		15728,00			501,12	527,31	1959,78	14716,38	629,16		
В среднем на 1 ребенка в день		1572,80			50,11	52,73	195,98	1471,64	62,92		

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., МогильныйМ.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., МогильныйМ.П. Москва Дели плюс 2016г.

3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории унитанности ;

сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы

яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г

картофель рассчитан по закладке продуктов с1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%