

Утверждаю
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"
Харламова Э.Р.



Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной
организации

**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)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		18,00	18,00						
	Молоко		123,00	123,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	Соль йодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	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										
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)										дошк. 2016
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
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						
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						
Птица тушеная с овощами по-татарски		30/30			7,72	9,04	3,92	128,16	1,97	ТТК №753 от 20.08.2022
	цыплята-бройлеры потр с/м		72,90	69,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса отварной мякоти птицы			30,00						
	лук репчатый		26,40	22,00						
	морковь		12,50	12,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	бульон		10,00	10,00						
Пюре Картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№339 СБ дошк
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль йодированная		0,45	0,45						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 СБ дошк
	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 144, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		
Итого:		575			18,69	18,32	76,57	556,91	23,28	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
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	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Рыба, тушенная с овощами		40/20			3,20	10,59	21,70	196,18		№229 школьн. 2017
	минтай ПБГ с/м		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						
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						
Итого:		527			14,05	18,32	88,52	580,13	0,48	
ВСЕГО:		1566			44,31	51,42	224,45	1559,95	35,67	

День 2- ой

день 2-ой										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			(в г) брутто	(в г) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		140/3			3,83	2,34	19,46	117,34	0,00	ТТК №6Д
	крупка пшено		17,70	17,70						
	молоко		70,00	70,00						
	вода		53,00	53,00						
	сахар		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное		3,00	3,00						
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			9,42	9,88	43,25	306,62	1,43	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в инд.упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		40			0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	№42, Сб дошк 2016
	морковь		48,00	38,40						
	сахар		2,00	2,00						
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 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						
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 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 ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	552			19,92	17,48	77,03	549,15	11,76	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
Булочка сладкая	35			2,95	3,36	14,64	123,90		Сборник национальных блюд и кулинарных изделий С/х 150 С/х
		мука пшеничная	21,70						
		мука пшеничная	0,70						
		дрожжи сухие	0,28						
		соль иодированная	0,28						
		сахар	0,70						
		масло сливочное	1,75						
		яйцо	2,10						
		молоко	8,75						
		масса теста							
		сахар	3,50						
		масло сливочное	1,75						
		масса пф							
		яйцо куриное	0,60						
		масло растительное	0,10						
Омлет натуральный	130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб дошк 2016
		яйцо	96,00						
		молоко	55,00						
		масса омлетной смеси							
		масло сливочное	2,00						
		соль иодированная	0,30						
		масса готового омлета							
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Папи + 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						
		Сахар	5,00						
		лимон	5,55						
		Вода	150,00						
Итого:	440			21,01	28,81	38,25	519,71	2,94	
ВСЕГО:	1551			51,34	56,17	178,73	1460,28	20,13	

День 3 - ий

день 3 - пп										
Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во брутто	Кол - во нетто	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептур
					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						
Чай с молоком,сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк
	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:		364			10,26	12,89	46,65	362,90	1,45	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012
Итого:		100			1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью		40			0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	№21 сб дошк Дели2016
	капуста свежая б/к		41,60	33,30						
	масса прогретой капусты			30,00						
	морковь		8,75	7,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	сахарный песок		2,00	2,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Рассольник ленинградский на курином бульоне,со сметаной		150/6			2,51	6,73	21,51	166,84	5,13	№82 сб дошк 2016
	картофель		66,50	50,00						
	крупа перловая		6,00	6,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		3,57	3,00						