



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

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,67	ТТК №7Д
Крупа рисовая		10	10						
Крупа пшеничная		7,5	7,5						
Молоко		75	75						
Вода		48	48						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк,2016
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			8,99	11,69	46,65	328,64	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте в инд.упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 Дели2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
Салат из кукурузы к/с	30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,790	№12 сб дошк Дели2016
кукуруза к/с		46,76	28,00						
сахар		0,50	0,50						
масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с вермишелью, 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 полуфабриката			14,3						
масса готовых фрикаделек			10						
Картофель		59,90	45,00						
вермишель		6,00	6,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,20	6,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Вода		105,00	105,00						
Котлеты 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						
Хлеб пшеничный		10,4	8,75						
Вода		8,13	8,13						
сухари панировочные		5,2	5,2						
соль иодированная		2,8	2,8						
масса полуфабриката		0,4	0,4						
Масло растительное		0,60	0,60						
Капуста тушеная	120			2,45	4,42	9,47	92,40	20,500	№354 сб дошк 2016
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	17,34	57	0,540	№394 СБ дошк 2016
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:		545,00			18,50	19,67	61,81	496,22	29,62	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир, ряженка, катык)	150/2		155	150	4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
			2	2						
Пудинг рыбный	45/15				8,98	2,93	4,40	80,00	0,12	№286 СБ дошк 2016
			51,54	37,9						
				30						
			6,2	6,2						
			4,8	4						
			9	9						
			1,7	1,7						
			0,3	0,3						
			0,8	0,8						
				45						
			7,5	7,5						
			0,8	0,8						
			0,8	0,8						
			7,5	7,5						
			0,15	0,15						
			0,09	0,09						
				15						
Пюре Картофельное	120				2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
			136,80	102,60						
			18,96	18,00						
			4,20	4,20						
			0,45	0,45						
Чай с сахаром	150/5				0,0525	0,015	5,02	20,08	0,02	№411 сб дошк 2016
			0,4	0,4						
			5	5						
			150	150						
Кондитерское изделие	20		20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели + 2012
Хлеб пшеничный	25		25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		532,00			18,48	16,84	58,57	460,13	15,72	
ВСЕГО:		1636,00			46,97	48,19	187,23	1369,79	51,18	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3			3,76	6,13	22,96	162,00		ТТК №1Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дели 2016
		2	2						
		6	6						
		110	110						
		80	80						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3 сб дошк 2016
		25	25						
		10,2	10						
		5	5						
Итого:	369			11,97	16,33	41,86	353,66	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 соевыми огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56	2,41	№23 сб дошк 2016
		21,84	12,00						
		21,92	16,00						
		10,24	8,00						
		2,40	2,00						
		2,00	2,00						

Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/7			1,26	-4,00	6,81	73,58	6,43	№63 сб дошк 2016
Капуста свежая		15,6	12,5						
Картофель		16,63	12,5						
Морковь		11,25	9,0						
Лук репчатый		7,80	6,5						
Свекла		32	25,0						
Сахар		1,5	1,5						
Масло растительное		3,0	3,0						
соль иодированная		0,65	0,7						
Бульон		120	120,0						
Сметана		7,0	7,0						
Фрикадельки куриные в молочном соусе	40/20			5,99	7,13	5,16	109,04	0,47	№ 325 сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		45,6	29,3						
Хлеб пшеничный		30,77	29,3						
Вода		7,3	7,3						
соль иодированная		9,0	9,0						
Масса полуфабриката		0,3	0,3						
Масло растительное			46,0						
Соус молочный:		0,6	0,6						
Молоко		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						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110/3			4,17	2,66	23,45	134,38	0,00	№219 Сб дошк.2016
макаронные изделия		38,5	38,5						
вода		231,0	231,0						
соль иодированная		0,45	0,45						
масло сливочное		3	3						
Кисель	150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
Кисель-концентрат		17,5	17,5						
Сахар		5	5						
вода		150	150						
Булочка дорожная	50			3,39	6,98	21,07	160,50		№453 сб дошк 2016.
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			2,00						
масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	605			18,06	24,41	87,43	654,06	10,14	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	150			4,35	3,75	6,30	76,50	0,45	№386 Сб дошк 2017
кисломолочный напиток		155	150						
Запеканка творожная с повидлом	110/20			8,11	8,75	21,93	237,04	0,61	№ 251 сб дошк 2016
Творог		103,2	101,2						
крупа манная		6,6	6,6						
Яйцо		5,28	4,4						
Сахар		8,8	8,8						
Сметана		4,4	4,4						
Масло сливочное		4,4	4,4						
Сухари панировочные		4,4	4,4						
соль иодированная		0,55	0,55						
повидло		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№412 сб дошк Дели 2016
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
лимон		5,55	5						
Вода		150,0	150,0						
Итого:	440			12,56	12,52	33,40	335,33	3,08	
ВСЕГО:	1514,00			43,00	53,66	172,50	1390,05	24,72	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/4			5,32	5,60	35,51	214,00	0,67	ТТК № 2Д
Крупа кукурузная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		4	4						
Чай с молоком, сахаром	170/6			2,32	2,00	9,83	66,80	1,04	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		82	80						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	350			9,55	11,95	58,26	379,30	1,71	
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									
Салат из припущенной моркови с яблоками	40			0,43	0,07	3,45	16,16	1,04	№39,сбдошк2016
морковь		38,12	30,50						
яблоки свежие		11,40	10,00						
сахарный песок		2,00	2,00						
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	150			3,29	3,16	9,92	88,95	3,50	СБ дошк.2016 №87
Картофель		40,05	30						
Горох колотый		12,15	12						
лук репчатый		7,2	6						
Морковь		9,6	7,5						
соль иодированная		0,15	0,15						
Масло растительное		3	3						
Бульон		105	105						
Плов из отварной говядины	150			12,71	7,85	26,80	229,00	4,52	№321 сбдошк2016
говядина б/к (лопатка)		38,40	38,4						
масса отварной говядины			24,0						
масло сливочное		5,0	5,0						
Лук репчатый		8,9	7,5						
Морковь		12,5	10,0						
Крупа рисовая		32,0	32,0						
вода		65,0	65,0						
соль иодированная		0,5	0,5						
масса гарнира			126,0						
Компот из урюка	150			0,33	0,02	10,83	44,85	0,00	№394 СБ дошк 2016
урюк		15,3	15,0						
масса отварных сухофруктов			27,6						
Вода		152	152,0						
сахар		5	5						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	525			19,07	11,52	64,86	448,26	9,06	
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 СБ дошк 2016
молоко									
Эч-почмак с курицей	75			8,40	4,76	28,43	201,00		ТТ по АП от 23.05.2022
Мука пшеничная		23,25	23,25						
мука пшеничная на подпыл		0,75	0,75						
яйцо куриное		2,34	1,95						
Масло сливочное		1,95	1,95						
Сахарный песок		0,75	0,75						
Молоко		9,40	9,40						
Дрожжи сухие		0,23	0,23						
соль иодированная		0,30	0,30						
масса теста			37,50						
цыплята - бройлеры с/м		26,20	17,00						
картофель		29,30	22,00						
Лук репчатый		7,80	6,50						
Масло сливочное		3,40	3,40						
соль иодированная		0,40	0,40						
масса фарша			49,00						
яйцо куриное		1,44	1,20						
масло растительное для смазки изделий		0,23	0,23						

	масло растительное для смазки листа		0,75	0,75						
Чай с мармеладом		170/10			0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,5	0,5						
	вода питьевая		170	170						
	мармелад		10	10						
Итого:		405			12,82	8,53	46,37	324,59	1,97	
ВСЕГО:		1480			42,45	31,99	189,69	1236,95	16,74	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			3,05	6,11	19,47	145,06		ТТК №10Д
		17,5	17,5						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк,2016
		2,5	2,5						
		6	6						
		90	90						
		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	25/5/10			1,98	4,38	14,82	106,70	0,16	№2 сб дошк,2016
		25	25						
		5	5						
		10	10						
Итого:	369			7,87	12,90	44,64	326,34	1,33	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	стр 184 табл 9 Дели+ 2012
Итого:	100			1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	30			0,89	1,56	1,88	25,08	3,60	№10 СБ дошк 2016
		48,10	28,80						
		1,50	1,50						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином 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						
Птица, тушенная в соусе с овощами	150			13,34	10,37	12,90	198,00	8,71	№319 СБ дошк 2016
		73	69,0						
			30,0						
									№372 СБ дошк 2016
		15,0	15,0						
		5,0	5,0						
		1,5	1,5						
		0,16	0,16						
			20,0						
		87,2	65,6						
		32,0	25,6						
		17,6	14,4						
		1,2	1,20						
		0,6	0,6						
			120,0						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	17,34	73,33	0,54	№394 СБ дошк 2016
		12,75	12,50						
		5,00	5,00						
		152,00	152,00						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	515			18,23	14,04	53,24	417,16	17,80	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир, ряженка, ватик)	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
		155	150						
		2	2						

Омлет с сыром	130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,22	№229,сб дошк2016	
		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	№411 сб дошкДели2016	
		чай весовой	0,4	0,4						
		Сахар	5	5						
		Вода	150	150						
Булочка с сахаром	50			3,80	2,60	24,46	136,67	0,15	№442 СБ шк 2017	
		Мука пшеничная	30,00	30,00						
		Мука пшеничная на подпыл	1,00	1,00						
		Сахарный песок	3,90	3,90						
		масло сливочное	1,40	1,40						
		Яйцо	2,88	2,40						
		Дрожжи сухие	0,25	0,25						
		Молоко	13,00	13,00						
		Соль йодированная	0,35	0,35						
		Вода	11,80	11,80						
		Масса полуфабриката		59,00						
		Яйцо (на смазку изделий)	1,44	1,20						
		листов	1,00	1,00						
Хлеб пшеничный	25		25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134 Дели + 2012
Итого:	512				22,18	28,08	52,06	549,54	1,44	
ВСЕГО:	1496				49,78	55,52	170,94	1389,04	30,57	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
				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					
		Соль	0,70	0,70					
Какао с молоком	150/5			3,06	2,66	4,99	48,86	1,19	№416 Дели2016
		Какао-порошок	1,7	1,7					
		Сахар	5	5					
		Молоко	90	90					
		вода	67	67					
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3,сб дошк 2016
		Батон нарезной	25	25					
		Сыр	10,2	10					
		Масло сливочное	5	5					
Итого:	375			11,54	13,09	30,84	289,69	1,85	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 Дели2016
в ассортименте в индупакровке				1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
Итого:	200								
ОБЕД									
Салат из свеклы отварной с яблоками	40			0,44	2,43	4,48	41,56	2,58	№36, сб дошк2016
		свекла	42,24	33					
		яблоки свежие	7,98	7					
		масло растительное	2	2					
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 йодированная	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)	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					
		томатная паста	0,90	0,90					

Каша гречневая рассыпчатая	масло растительное		2,00	2,00						
	вода		22,50	22,50						
	мука пшеничная	110	1,50	1,50	6,46	2,96	29,15	169,00		№179 сб шк 2017
Компот из свежих яблок	Крупа гречневая		52,00	52,00						
	Вода		78,00	78,00						
	Масло сливочное		1,70	1,70						
	соль иодированная		0,24	0,24						
Хлеб ржаной	яблоки свежие	150	27,4	24,0	0,12	0,12	11,00	46,05	0,68	342 сб шк 2017
	вода		152,0	152,0						
	сахар		5,0	5,0						
Итого:		555			18,75	18,18	68,10	499,46	10,23	табл 6 стр 144,Дели + 2012
Молоко кипяченое	ПОЛДНИК	150			4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 СБ дошк 2016
	молоко		158	150						
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			6,50						
	соль иодированная		1,60	1,60						
	сухари панировочные		0,50	0,50						
	масса полуфабриката		2,40	2,40						
	Соус :			153,00						
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	№412 сб дошк Дели2016
	чай весовой		0,8	0,8						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
Хлеб пшеничный	Вода		150,0	150,0						
		20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00		табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		480			21,66	20,96	41,70	435,00	8,42	
ВСЕГО:		1610			52,96	52,22	160,84	1308,95	24,50	

2 неделя

Наименование блюд и продуктов		Масса порция	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		140/4			3,94	7,57	22,40	173,40	0,00	ТТК №6Д
	Крупа пшено		17,7	17,7						
	Молоко		70	70						
	Вода		53	53						
	Сахар		2	2						
	соль иодированная		0,4	0,4						
Чай с молоком, сахаром	Масло сливочное	170/6	4	4	2,32	2,00	9,83	66,80	1,04	№ 413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6	6						
	Молоко		82	80						
Бутерброд с маслом сливочным	Вода		90	90						
		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2016
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		350			8,17	13,93	45,15	338,70	1,04	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
	Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Икра морковная		30			0,6	0,03	6,17	27,36	1,66	ТТК 135 от 26.02.2019
	морковь		31,3	25						
	лук репчатый		6	5						
	томатная паста		4	4						

	масло растительное		1,5	1,5						
	сахарный песок		0,3	0,3						
	соль иодированная		0,3	0,3						
Рассольник ленинградский на курином бульоне, со сметаной		150/6			1,37	3,95	7,40	74,07	5,05	№82 сб дошк 2016
	Картофель		59,85	45						
	Лук репчатый		3,57	3						
	Морковь		7,5	6						
	Перловая крупа		6	6						
	Огурцы соленые		16,38	9						
	Масло растительное		2	2						
	соль иодированная		0,8	0,8						
	Бульон		114	114						
	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
	цпплата - 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			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
										табл 6 стр 144, Ддели + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		
Итого:		541			18,70	20,00	57,82	498,83	13,49	
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	ПОЛДНИК	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
	кисломолочный напиток		155	150						
Сырники из творога с молоком сгущенным		100/20			20,18	17,90	22,92	334,00	0,46	№245 дошк 2016
	творог		102,00	100,00						
	мука пшеничная		13,00	13,00						
	яйцо куриное		4,80	4,00						
	сахар		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса полуфабриката			114,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	масса готовых сырников			100,00						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
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						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Ддели + 2012
Итого:		445			26,54	23,82	59,67	559,55	75,91	
ВСЕГО:		1436			53,81	58,15	172,44	1444,08	100,44	

День 7 - 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			
ЗАВТРАК									
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	140/3			4,17	4,69	30,01	179,36	0,67	ТТК №8Д
		17,7	17,7						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк 2016
		2,5	2,5						
		6	6						
		90	90						
		108	108						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3 сб дошк 2016
		25	25						
		10,2	10						
		5	5						
Итого:	369			11,56	14,12	53,28	386,77	1,91	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Ддели 2016

в ассортименте в индивидуальной упаковке										
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Винегрет с солеными 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 соленые		14,56	8							
Масло растительное		2,4	2,4							
Лук репчатый		7,14	6,00							
Суп картофельный с клецками,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							
масса готовых фрикаделек			14,3							
картофель			10							
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		4,6	4,6							
яйцо		0,5	0,5							
вода		1,6	1,32							
соль йодированная		7,3	7,3							
масса теста		0,1	0,1							
масса готовых клецек			13,5							
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							
соус:										№366 ,сб дошк 2016
вода		33,00	33,00							
Масло сливочное		1,50	1,50							
Мука пшеничная		1,50	1,50							
Морковь		2,66	2,00							
Лук репчатый		1,20	1,00							
томатная паста		2,00	2,00							
Масло сливочное		0,50	0,50							
сахар		0,33	0,33							
соль йодированная		0,33	0,33							
масса соуса			33,00							
масса рагу с фаршем			150,00							
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 йодированная		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							
Напиток из сухофруктов	150				0,50	0,07	17,34	73,33	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:		585			25,21	31,71	74,02	693,65	22,16	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	150/2	155	150	4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
	сахар		2	-2						
Биточки рубленые из рыбы	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный	50	51,0	37,5	6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ТТК №3
	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	крупа гречневая	110/2	47,6	47,6	3,21	1,62	22,36	116,60	0,41	№180, сб дошк2016
	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	чай весовой	170/10	0,5	0,5	0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб дошк 2016
	вода питьевая		170	170						
	мармелад		10	10						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		519			15,63	9,46	60,74	390,69	1,64	
ВСЕГО:		1673			53,40	55,28	208,24	1555,91	29,71	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д
		18,00	18,00						
		123,00	123,00						
		2,00	2,00						
		0,40	0,40						
		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дели2016
		2	2						
		6	6						
		110	110						
		80	80						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	359			9,83	12,14	41,52	306,59	2,25	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	2012
Итого:	100			0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	
ОБЕД									
Салат из припущенной моркови	40			0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	ТТК
		51,78	41,42						
		2,00	2,00						
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
		17,5	11,4						
		11,9	11,4						
		1,19	1						
		0,96	0,8						
		1	1						
		0,1	0,1						
		37,5	30						
		23,94	18						

	Сахар		2	2							
	соль иодированная		0,4	0,4							
	Масло сливочное		3	3							
Чай с молоком, сахаром		170/6			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 сыром, маслом сливочным		25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3, сб дошк 2016	
	Батон нарезной		25	25							
	Сыр		10,2	10							
	Масло сливочное		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											
Салат овощной с яблоками и свеклой		40			0,46	2,07	2,88	32,04	6,21	№38 СБ дошк 2016	
	свекла		12,80	10,00							
	морковь		7,50	6,00							
	капуста свежая		15,00	12,00							
	яблоки свежие		11,40	10,00							
	масло растительное		2,00	2,00							
Суп картофельный с фасолью на курином бульоне, с мясом		150/10			5,87	3,58	9,73	94,78	3,54	№87 сб дошк2016	
	говядина (лопатка б/к)		16	16							
	масса отварной говядины			10							
	картофель		39,9	30							
	фасоль		12,15	12							
	лук репчатый		7,2	6							
	морковь		9,38	7,5							
	масло растительное		3	3							
	соль иодированная		0,5	0,5							
	бульон		105	105							
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом		130/20			9,93	8,14	23,31	206,57	5,63	№308 СБ дошк 2016	
	говядина (котлетное мясо или фарш говяжий)		35,50	34,00							
	масло сливочное		35,70	34,00							
	масло сливочное		2,40	2,40							
	масса готового мясного фарша			26,00							
	Картофель		165,60	124,20/120							
	масса отварного протертого картофеля			118,00							
	Лук репчатый		10,80	9,00							
	Масло растительное		1,60	1,60							
	масса припущенного лука			6,50							
	Масло сливочное		1,60	1,60							
	соль иодированная		0,70	0,70							
	сахари панировочные		2,40	2,40							
	масса полуфабриката			153,0							
	Соус :										
	Сметана		5,0	5,0							
	Мука пшеничная		1,3	1,3							
	вода		15,0	15,0							
	Соус сметанный			20,0							
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							
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Ддели +, 2012	
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Ддели + 2012	
Итого:		555			20,52	16,25	78,16	548,79	16,21		
ПОЛДНИК											
Кисломолоочный напиток (кефир, ряженка, катык)	кисломолоочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,50	0,45	№386 СБ дошк 2017	
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							

Чай с сахаром и лимоном	сахарный песок		3,50	3,50							№412 сб дошк Дели 2016
	масса полуфабриката			144,00							
		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02		
	чай весовой		0,8	0,8/							
	Сахар		5	5							
	лимон		5,55	5							
	Вода		150	150							
Итого:		440			20,43	13,27	62,05	448,42	2,54		
ВСЕГО:		1554			53,81	42,52	206,09	1428,66	24,62		

День 10 - ый											
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			саяя ценность	Витамин С	Сборник рецептур		
				белки	жиры	угл-ды					
				Квал	С						
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	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк, 2016		
		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 Дели 2016		
		25	25								
		5	5								
Итого:	359,00			10,55	13,04	49,56	358,74	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 картофельный с морковью и кукурузой к/с	40			1,20	2,54	9,48	65,68		№39 СБ шк 2017		
		23,94	18								
		16,7	10								
		12,5	10								
		2,4	2,4								
		0,2	0,2								
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		
		24,3	23								
			10								
		11,3	11,3								
		3,6	3								
		2,1	2,1								
		0,2	0,2								
			12								
		7,50	6,0								
		7,1	6,0								
		3	3								
		143	143,00								
		0,5	0,5								
Биточки "Домашние"	50			7,61	11,07	7,66	161,00	0,52	Акт проработки от 25.12.2018 №569		
		59,5	39,38								
		41,4	39,38								
		11,75	9,4								
		9	7,5								
		0,4	0,4								
		0,6	0,5								
		3,75	3,75								
		1,9	1,9								
Рагу из овощей	120			2,02	12,56	9,83	162,29	14,30	№148 ,сб дошк 2016		
		53,20	40,00								
		24,00	19,20								
			18,00								
		20,40	16,80								
			13,20								
		32,75	26,20								
			24,00								
		0,60	0,60								
		4,00	4,00								
									№366 ,сб дошк 2016		
		35,00	35,00								
		1,58	1,58								
		1,58	1,58								
		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 свежих яблок		150			0,12	0,12	11,00	46,05	0,68	342 сб шк 2017
	яблоки свежие		27,4	24,0						
	вода		152,0	152,0						
	сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		555			17,14	31,89	58,83	599,97	16,04	
	ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 Сб дошк 2016
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						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		480			17,06	16,47	72,12	505,91	77,10	
ВСЕГО:		1494,00			45,15	61,80	190,32	1511,62	104,98	
ИТОГО за 10 дней		15415,00			489,70	517,26	1816,95	13986,21	481,39	
В среднем на 1 ребенка в день		1541,50			48,97	51,73	181,69	1398,62	48,14	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДООУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДООУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., 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 соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%