

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)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
			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										
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:		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						
Плов из отварной птицы		150			12,71	7,85	26,80	229,00	4,52	№321, сб дошк 2016
	цыплята-бройлера с/м		58,50	55,20						
	масса отварной птицы			24,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	лук репчатый		8,00	7,50						
	Морковь		12,50	10,00						
	Крупа рисовая		32,00	32,00						
	вода		65,00	65,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масса гарнира			126,00						
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 пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		
Итого:		545			20,86	13,34	90,01	573,90	13,61	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
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
Котлеты рыбные	рыба (минтай с/м БГ)	50	45,22	33,00	6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017
	соль йодированная		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 с маслом		120/3			2,47	6,01	16,39	129,60	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							
	масло сливочное		3,00	3,00							
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:			508		15,58	13,43	48,06	368,75	15,34		
ВСЕГО:			1517		48,01	41,55	197,43	1365,56	40,86		

День 2-ой

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 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						
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			11,61	12,38	54,76	381,24	2,10	
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 картофельный с морковью и солеными огурцами		40			0,55	2,09	3,43	34,64	4,80	№23, сб дошк 2016
	картофель		21,92	16,00						
	огурцы соленые		21,84	12,00						
	морковь		10,24	8,00						
	лук репчатый		2,40	2,00						
	масло растительное		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 иодированная		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						
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		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		577			22,20	19,69	80,70	598,37	12,62	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016

Напиток из сухофруктов	соль йодированная		0,40	0,40							
	вода питьевая		138,00	138,00							
	масло сливочное	150	2,00	2,00	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						табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23			
Итого:		543			23,42	13,16	74,72	516,08	7,87		
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016	
	кисломолочный напиток		155,00	150,00						№449 Сб дошк 2016	
Сдоба обыкновенная		25			1,94	1,18	13,07	71			
	мука пшеничная в/с		17,80	17,80							
	мука пшеничная в/с на подпыл		0,75	0,75							
	сахарный песок		1,85	1,85							
	масло сливочное		0,55	0,55							
	масло сливочное (для разделки)		0,74	0,74							
	яйцо куриное		0,78	0,65							
	дрожжи сухие		0,07	0,07							
	соль йодированная		0,27	0,27							
	вода питьевая		7,80	7,80							
	масса полуфабриката									28,80	
	масло растительное		0,05	0,05							
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 йодированная		0,30	0,30							
	масса готового омлета			130,00							
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
										№399 сб дошк 2016	
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	36,60		
	шиповник		15,30	15,00							
	сахар		5,00	5,00							
	вода		150,00	150,00							
Итого:		480			20,40	26,82	37,07	470,68	37,30		
ВСЕГО:		1482			55,10	53,49	179,58	1429,75	57,22		

День 4 - ый

Наименование блюда и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	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 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 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:	2 - ой ЗАВТРАК	359			9,47	11,57	46,52	344,55	1,17	
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	
Салат из свеклы с яблоками	ОБЕД	40			0,44	3,10	2,07	30,68	2,58	№36 дошк 2016
	свекла		41,00	32,00						
	яблоки свежие		8,00	7,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Щи со свежей капустой с картофелем на бульоне из индейки, со сметаной		150/5			1,11	3,70	3,94	57,00	9,59	№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						

Индейки тушеная с овощами по-таиландски	масло растительное	3,00	3,00	10,03	8,30	17,97	101,63	16,41	ТТК №753 от 26.08.2022
	соль иодированная	0,50	0,50						
	бульон или вода	120,00	120,00						
	сметана	5,00	5,00						
	30/30								
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	филе индейки	42,00	42,00	4,06	4,76	19,42	136,73	0,00	№205 сб шк 2017
	соль иодированная	0,30	0,30						
	масса отварного филе		30,00						
	лук репчатый	26,40	22,00						
	морковь	12,50	12,00						
Компот из урюка	Масло сливочное	2,50	2,50	0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
	бульон	10,00	10,00						
	макаронные изделия	38,50	38,50						
	Вода питьевая	231,00	231,00						
	Соль йодированная	0,45	0,45						
Хлеб пшеничный	Масло сливочное	2,00	2,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
	урюк	15,30	15,00						
	масса отварных сухофруктов		24,00						
	Вода	152,00	152,00						
	сахар	5,00	5,00						
Хлеб ржаной	урюк	15,30	15,00	2,31	0,42	13,85	69,23	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
	макаронные изделия	38,50	38,50						
	Вода питьевая	231,00	231,00						
	Соль йодированная	0,45	0,45						
	Масло сливочное	2,00	2,00						
Итого:		542		19,82	20,46	80,92	499,10	28,58	
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток	150	152,00						
	Запеканка творожная с молоком сгущенным	110/20							
	Творог	103,20	101,20						
	крупка манная	6,60	6,60						
Чай с сахаром	Ййцо	5,28	4,40	20,73	16,98	29,49	353,40	0,49	№251 сб дошк 2016
	Сахар	8,80	8,80						
	Сметана	4,40	4,40						
	Масло сливочное	4,40	4,40						
	Сухари панировочные	4,40	4,40						
Чай с сахаром	соль иодированная	0,55	0,55	0,053	0,015	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Дели 2016
	молоко сгущенное	20,40	20,00						
	чай весовой	0,40	0,40						
	Сахар	5,00	5,00						
	Вода	150,00	150,00						
Итого:		435		25,13	20,75	40,81	449,48	0,96	
ВСЕГО:		1536		55,42	52,77	188,45	1377,93	34,71	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным	ЗАВТРАК									
	крупка гречневая	28,00	28,00	6,33	6,19	24,57	180,10	1,15	№183, сб шк 2017	
	сахар	3,00	3,00							
	молоко	98,00	98,00							
	вода питьевая	21,00	21,00							
	масло сливочное	3,00	3,00							
	соль иодированная	0,40	0,40							
Чай без сахара, с мармеладом	170/10		0,07							0,02
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	чай весовой	0,40	0,40	2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016	
	вода питьевая	170,00	170,00							
	мармелад	15,00	15,00							
	Батон нарезной	25,00	25,00							
Итого:	Сыр	5,10	5,00	8,93	11,90	49,42	343,92	1,24		
	Масло сливочное	5,00	5,00							
	358									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	2 - ой ЗАВТРАК									
	100	100,00	100,00	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		
Салат из зеленого горошка к/с	ОБЕД									
	30			0,89	1,55	1,88	25,08		№10 СБ дошк 2016	
	зеленый горошек к/с	48,10	28,50	1,50	1,50					
масло растительное	1,50	1,50								

Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	150/10			5,29	4,33	10,00	108,56	3,55	№87 СБ дошк. 2016	
		картофель	40,05	30,00						
		горох колотый	12,15	12,00						
		лук репчатый	7,20	6,00						
		морковь	9,60	7,50						
		соль иодированная	0,50	0,50						
		масло растительное	3,00	3,00						
		вода питьевая	105,00	105,00						
		говядина (котлетное мясо б/к)	11,97	11,40						
		или фарш говяжий	11,97	11,40						
		лук репчатый	1,19	1,00						
		яйцо куриное	0,96	0,80						
		вода питьевая	1,00	1,00						
		соль йодированная	0,10	0,10						
		масса полуфабриката фрикаделек		14,30						
		масса полуфабриката фрикаделек		10,00						
Тефтели мясные	50			5,79	5,21	5,62	92,46	0,04	СБ дошкольн. №303. 2016	
		говядина (котлетное мясо б/к)	33,3	31,7						
		или фарш говяжий	33,3	31,7						
		лук репчатый	12	10						
		масло растительное	1,5	1,5						
		хлеб пшеничный	6,7	6,7						
		вода питьевая	10,0	10,0						
		соль иодированная	0,5	0,5						
		мука пшеничная в/с	3,4	3,4						
		масса полуфабриката		60						
		масло растительное	1,5	1,5						
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						
		соус							№366, сб дошк 2016	
		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 свежих фруктов	150			0,17	0,09	7,44	32,89	6,16	ГТК	
		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 ржаной	40		40,00	40,00	2,64	0,48	15,84	79,20	табл 6 стр 144. Дели +, 2012	
Итого:	550				16,80	24,22	50,60	500,47	24,05	
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	150	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
		кисломолочный напиток	155,00	150,00						
Кондитерское изделие	20	сушки	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20	табл 6 стр 138. Дели +, 2012	
Рыба, тушеная с овощами	40/20				3,20	10,59	21,70	196,18	№229 школы. 2017	
		минтай ПБГ	69,1	51,0						
		вода питьевая	8,0	8,0						
		морковь	10,00	8,0						
		томатная паста	1,60	1,60						
		лук репчатый	4,80	4,00						
		масло растительное	2,00	2,0						
		соль	0,2	0,2						
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 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						
Итого:	530			13,80	18,62	73,13	516,96	17,22	
ВСЕГО:	1538			39,94	55,14	182,94	1408,35	52,51	

2 неделя

День 6 - 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		
Каша манная молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК										
	Крупа манная	140/3	18,00	18,00	4,24	1 4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д	
	Молоко		123,00	123,00							
	Сахар		2,00	2,00							
	соль иодированная		0,40	0,40							
Чай с молоком, сахаром	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	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							
Бутерброд с маслом сливочным	Вода	25/5	90,00	90,00	1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016	
	Батон нарезной		25,00	25,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:	2 - ой ЗАВТРАК	359			9,19	11,35	46,01	323,52	2,20		
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		
Салат из кукурузы к/с	ОБЕД										
	кукуруза к/с	30	46,60	27,90	0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№10, сб дошк 2016	
	сахар		0,60	0,60							
	Масло растительное		1,80	1,80							
	Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками		150/10			3,61	2,87	10,55	90,56	5,19	№88 СБ дошк 2016
		цыплята-бройлеры потр с/м или фарш куриный		17,55	11,40						
		лук репчатый		11,97	11,40						
		яйцо		1,19	1,00						
		вода для фарша		0,96	0,80						
		соль иодированная		1,00	1,00						
масса полуфабриката фрикаделек			0,10	0,10							
масса готовых фрикаделек				14,3							
картофель			10	10							
морковь			59,90	45,00							
лук репчатый		7,50	6,00								
вермишель		7,14	6,00								
масло растительное		6,00	6,00								
соль иодированная		3,00	3,00								
вода		0,50	0,50								
		105,00	105,00								
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом		110/20			8,88	9,20	18,73	179,14	0,50	№314 сб дошк 2016	
	капуста свежая		83,4	66							
	говядина б/к (котлетное или фарш говяжий)		43,85	42							
	крупа рисовая		42	42							
	масса отварного риса		5,5	5,5							
	лук репчатый			15,6							
	масло растительное		10,71	9							
	масса припущенного лука		2,75	2,75							
	яйцо			9							
	соль иодированная		5,40	4,50							
масса полуфабриката		0,55	0,55								
масло растительное			127,00								
соус сметанно-томатный		0,90	0,90								
			20,00								
мука пшеничная		1,50	1,50								
вода		15,00	15,00								
сметана		5,00	5,00								
томатная паста		0,80	0,80								
соль иодированная		0,20	0,20								
масса соуса сметанно-томатного			20,00								
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							

Хлеб ржаной	вода	35	152,00	152,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели	
Итого:		505			16,16	14,41	59,54	428,72	9,02		
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) Омлет натуральный	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
	кисломолочный напиток		155,00	150,00							
	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 йодированная			0,30	0,30							
масса готового омлета				130,00							
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, 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							
Итого:		465			18,04	25,49	24,42	398,73	1,72		
ВСЕГО:		1529			44,39	51,25	150,17	1235,77	16,94		

День 7 - ой

Наименование блюдо 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 ячневая молочная с маслом сливочным		140/3			4,70	4,80	23,25	171,47		ТТК №10Д
	крупка ячневая		17,50	17,50						
	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						
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										
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:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
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						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином 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 птицы		30/30			9,56	5,30	2,04	92,63	2,39	№260 сб рецептов 2017
	цыплята-бройлеры потр с/м		72,90	69,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса отварной мякоти птицы			30,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	лук репчатый		7,20	6,00						
	Вода питьевая		22,50	22,50						
	томатная паста		0,90	0,90						

	мука пшеничная в/с масло растительное Соль йодированная		1,50 2,00 0,15	1,50 2,00 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 Вода питьевая Соль йодированная Масло сливочное		38,50 231,00 0,45 2,00	38,50 231,00 0,45 2,00							
Компот из свежих яблок	яблоки свежие сахар вода	150	28,50 5,00 153,00	24,00 5,00 153,00	0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	№342 сб шк 2017	
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели	
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели	
Итого:		562			19,89	15,96	75,33	527,56	15,45		
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
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	
Расстегай с рыбой	мука пшеничная мука пшеничная на подпыл сахар масло сливочное соль йодированная дрожжи сухие вода масса теста минтай ПБГ с/м масса готовой рыбы лук репчатый масса пассированного лука мука пшеничная масло сливочное соль йодированная масса фарша рыбного масса полуфабриката масло растительное для смазки листов	100	50,00 2,00 2,50 2,50 0,50 0,20 21,50 75,00 57,00 33,60 6,00 2,52 0,40 4,00 0,50 40,00 115,00 0,40 0,40	50,00 2,00 2,50 2,50 0,50 0,20 21,50 75,00 41,00 33,60 5,00 2,52 0,40 4,00 0,50 40,00 115,00 0,40 0,40	11,50	9,50	25,00	220,00	0,15	ТТК	
Напиток из шиповника	шиповник сахар вода	150/5	15,30 5,00 150,00	15,00 5,00 150,00	0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016	
Итого:		405			16,36	13,46	36,87	322,15	75,60		
ВСЕГО:		1431			42,03	37,92	145,27	1086,96	102,29		

День 8 - ой

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	Крупа геркулесовая Молоко Сахар Соль йодированная Масло сливочное	140/3	18,00 123,00 2,00 0,40 3,00	18,00 123,00 2,00 0,40 3,00	5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
Какао с молоком	Какао-порошок Сахар Молоко Вода	180/6	2,00 6,00 110,00 80,00	2,00 6,00 110,00 80,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной Масло сливочное	25/5	25,00 5,00	25,00 5,00	1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Итого:		359			11,38	13,82	50,08	374,94	2,10	
	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									
Винегрет овощной	картофель свекла морковь зеленый горошек к/с огурцы соленые лук репчатый масса бланшированного лука	40	13,70 12,80 8,82 6,68 7,28 4,02	10,00 10,00 7,00 4,00 4,00 3,35 3,00	0,55	2,46	3,37	37,92	4,10	№46 сб дошк 2016

Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	масло растительное	150/10/5	2,40	2,40	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 иодированная		0,50	0,50						
	вода питьевая		120,00	120,00						
	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		5,00	5,00							
Тефтели мясные в томатном соусе	говядина (котлетное мясо б/к)	45/15	29,93	28,50	5,39	5,32	6,26	94,39	0,40	СБ дошк ольн. №303, 366, 2016
	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 иодированная		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		0,675	0,675						
	мука пшеничная в/с		0,675	0,675						
	морковь		1,125	0,90						
	лук репчатый		0,54	0,45						
томатная паста		0,95	0,95							
масло растительное		0,20	0,20							
соль иодированная		0,15	0,15							
сахар		0,15	0,15							
масса готового соуса			15,00							
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	гречневая крупа	110/2	52,40	52,40	6,45	3,13	29,16	170,14	0,00	№179 сб дошк 2016
	вода питьевая		78,10	78,10						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масло сливочное		2,00	2,00						
Компот из урюка	урюк	150	15,30	15,00	0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
	масса отварных сухофруктов			24,00						
	вода питьевая		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
		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		582			19,75	16,40	81,30	557,07	14,04	
Кисломолочный напиток (хатык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,14	0,24	14,24	67,80	0,00	табл 6 стр 136, Дели +, 2012
	Пудинг творожный с повидлом	110/20			16,73	11,84	39,76	330,50	0,21	№249 СБ дошк 2016
Чай с сахаром	Творог		94,82	93,50						
	Манная крупа		8,80	8,80						
	Яйцо		5,28	4,40						
	Сахарный песок		8,80	8,80						
	Соль йодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		4,40	4,40						
	Сухари панировочные		4,40	4,40						
	Сметана		4,40	4,40						
	повидло		20,40	20,00						
	чай весовой	150/5	0,40	0,40	0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Дели
Сахар		5,00	5,00							
Вода		150,00	150,00							
Итого:		455			23,27	15,85	65,32	494,38	0,68	
ВСЕГО:		1596			55,40	46,07	216,90	1511,19	20,82	

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		
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК		140/3			3,83	2,34	19,46	117,34	0,00	ТТК №6Д
	крупка пшено		17,7	17,7							
Чай с молоком, сахаром	молоко		70	70							
	вода		53	53							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	сахар		2	2							
	соль йодированная		0,4	0,4							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	масло сливочное	180/6	3	3	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016	
	чай весовой		0,45	0,45							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Сахар		6,00	6,00							
	Молоко		92,00	90,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Вода	25/5/5	90,00	90,00	2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016	
	Батон нарезной		25,00	25,00							
Итого:	Сыр		5,10	5,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
2 - ой ЗАВТРАК		364			9,39	10,43	42,86	308,77	1,45		
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012	
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100			0,90	0,20	8,10	43,00	60,00		
Итого:		100			0,90	0,20	8,10	43,00	60,00		
Капуста тушеная	ОБЕД		40			0,81	1,47	3,16	30,80	6,83	№139, Сб шк 2017
	капуста свежая		57,00	45,60							
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	масло растительное		1,20	1,20							
	морковь		1,50	1,20							
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	лук репчатый		1,92	1,60							
	томатная паста		1,00	1,00							
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	мука пшеничная		0,40	0,40							
	соль йодированная		0,16	0,16							
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	вода питьевая	150/10	12,00	12,00	3,88	5,18	7,01	95,65	0,54	№94 сб дошк 2016	
	цыплята-бройлеры потр с/м		24,30	23,40							
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	масса отварной мякоти птицы			10,00							
	мука пшеничная		11,30	11,30							
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	яйцо		3,60	3,00							
	вода питьевая		2,10	2,10							
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	соль йодированная		0,20	0,20							
	масса подсушенной лапши			12,00							
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	морковь		7,50	6,00							
	лук репчатый		7,14	6,00							
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	масло растительное		3,00	3,00							
	бульон		143,00	143,00							
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	соль йодированная		0,65	0,65							
	Итого:										
Рыба, тушеная с овощами		40/20			3,20	10,59	21,70	196,18		№229 школы. 2017	
Рыба, тушеная с овощами	минтай ЛБГ		69,1	51,0							
	вода питьевая		8,0	8,0							
Рыба, тушеная с овощами	морковь		10,00	8,0							
	томатная паста		1,60	1,60							
Рыба, тушеная с овощами	лук репчатый		4,80	4,00							
	масло растительное		2,00	2,0							
Рыба, тушеная с овощами	соль		0,2	0,2							
	Итого:										
Пюре картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№339 Сб дошк 2016	
Пюре картофельное	картофель		136,80	102,60							
	молоко		18,96	18,00							
Пюре картофельное	масло сливочное		4,20	4,20							
	соль йодированная		0,45	0,45							
Пюре картофельное	Итого:										
	Итого:										
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 Сб дошк 2016	
Напиток из сухофруктов	сухофрукты		12,75	12,50							
	Сахар		5,00	5,00							
Напиток из сухофруктов	вода		152,00	152,00							
	Итого:										
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	Итого:										
	Итого:										
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Хлеб ржаной	Итого:										
	Итого:										
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		585			14,67	21,73	85,90	608,66	22,44		
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							
Вак балиш с рисом и мясом		90			7,02	10,35	28,62	234,63		Согласно сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий	
	мука пшеничная в/с		31,00	31,00							

мука пшеничная в/с	1,00	1,00							
яйцо куриное	3,10	2,60							
масло сливочное	2,60	2,60							
сахарный песок	1,00	1,00							
молоко	12,50	12,50							
дрожжи сухие	0,30	0,30							
соль йодированная	0,40	0,40							
масса теста		50,00							
говядина (котлетное мясо б/к)	23,50	22,50							
или фарш говяжий	23,50	22,50							
крупа рисовая	6,00	6,00							
масса сваренного риса до полуготовности		15,00							
лук репчатый	7,80	6,50							
масло сливочное	7,50	7,50							
соль йодированная	0,50	0,50							
выход фарша		50,00							
яйцо куриное	1,20	1,00							
масло сливочное	1,00	1,00							
масло растительное	0,25	0,25							
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						
Итого:	400			11,47	14,12	40,10	332,41	2,69	
ВСЕГО:	1 449			36,43	46,48	176,96	1292,84	86,58	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов	
			(в г.)	(в г.)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С		
			брутто	нетто				Ккал			
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК										
		140/3			4,17	4,69	30,01	179,40	0,67	ТТК № 12Д	
	Крупа рисовая		17,70	17,70							
	Молоко		70,00	70,00							
	Вода		53,00	53,00							
	Сахар		2,00	2,00							
Чай с сахаром, с яблоком	соль йодированная		0,40	0,40							
	Масло сливочное	170/6/10	3,00	3,00	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							
Бутерброд с маслом сливочным	Вода	25/5	170,00	170,00	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			6,19	9,11	49,92	306,60	1,70		
Сок в инд упаковке	2 - ой ЗАВТРАК										
		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		
Салат из зеленого горошка к/с	ОБЕД										
	зеленый горошек к/с	30	48,10	28,50	0,89	1,55	1,88	25,08		№10 сб дошк. 2016	
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне	масло растительное		1,50	1,50							
	крупа пшенная		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 йодированная		0,5	0,5							
	бульон или вода		105,00	105,00							
	Жаркое по-домашнему из отварной птицы		150			11,75	7,98	14,70	177,15	0,54	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			0,50	0,50							
вода питьевая		18,80	18,80								
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:		535			17,62	11,56	53,77	394,23	10,83	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	пряники	35	35,00	35,00	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00	табл 6 стр 136, Дели +, 2012
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						
	мкка пшеничная в/с		12,00	12,00						
	яйцо		4,80	4,00						
	масса полуфабриката			114,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	масса готовых сырников			100,00						
	повидло		30,60	30,00						
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						
Итого:		470			25,82	20,15	71,50	566,25	76,51	
ВСЕГО:		1564			50,63	40,81	195,38	1351,88	93,04	
ИТОГО за 10 дней		15238			483,33	476,92	1863,30	13681,06	526,37	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1524			48,33	47,69	186,33	1368,11	52,64	

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., Могильный М.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., Могильный М.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%