

Утверждаю
 Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"
 Харламова Э.Р.

Согласовано
 Руководитель дошкольной образовательной
 организации



**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	витамины	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 пшенная		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	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:	359			8,99	11,69	50,66	344,60	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из моркови с яблоками	40			0,42	0,07	3,41	15,96	1,75	№39,сб дошк2016
морковь		37,50	30,00						
яблоки		11,40	10,00						
сахар		0,40	0,40						
Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками	150/10			3,49	2,86	10,47	88,11	5,05	№83 СБ дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		17,5	11,4						
или фарш куриный		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 фрикаделек			14,3						
масса готовых фрикаделек			10						
вермишель		6	6						
Картофель		60,00	45,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Вода		105,00	105,00						
Котлеты рубленые из индейки	50			8,35	9,68	8,22	154,00	0,09	СБ дошкольн №322, 2016
филе грудок индейки		36,7	36,7						
Хлеб пшеничный		9,2	9,2						
Вода		13,3	13,3						
соль иодированная		0,5	0,5						
яйцо		0,6	0,5						
Сухари панировочные		5	5						
масса полуфабриката			62,5						
масло растительное		1,70	1,70						
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	110/2			3,37	5,12	15,08	119,90		№ 303 сб шк 2017
Крупа гречневая		27,5	27,5						
Вода		88	88						
Масло сливочное		2	2						
соль иодированная		0,28	0,28						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	24,01	100	0,54	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный	15	15,00	15,00	1,14	0,12	7,38	35	0	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	562,00			19,58	18,34	82,41	582,05	7,43	

ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 СБ дошк 2016
Котлеты рыбные	рыба (минтай с/м БГ)	50	45,22	33	6,10	3,88	7,33	89,00	0,16	№271 СБ дошк 2016
	соль иодированная		0,5	0,5						
	хлеб пшеничный		9	9						
	молоко		12,60	12,60						
	сухари панировочные		5,00	5,00						
	масса полуфабриката			58,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Пюре Картофельное	Картофель	120	136,80	102,60	2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
	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
Итого:		340,00			14,42	11,63	40,72	326,05	16,64	
ВСЕГО:		1361,00			43,39	42,06	183,59	1299,70	35,91	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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
		18	18						
		75	75						
		48	48						
		2	2						
		0,4	0,4						
Какао с молоком	180/6	3	3	3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010
		2	2						
		6	6						
		110	110						
		80	80						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,23	5,69	12,92	115,67	0,04	№3 сб дошк2016
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
Итого:	364			10,66	15,01	51,70	384,41	1,47	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	
Итого:	125			1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	
ОБЕД									
Салат из картофеля с солеными огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56	2,41	№23 сб дошк2016
		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, с куриными фрикадельками, со	150/10/7			2,66	5,26	7,69	94,08	6,43	№110,сбшк2004
		17,56	11,4						
		11,97	11,4						
		1,2	1						
		0,96	0,8						
		1	1						
		0,1	0,1						
			14,3						
			10						
		15,0	12,0						
		15,96	12,0						
		7,5	6,0						
		7,14	6,0						
		30,72	24,0						
		1,8	1,8						
		3,0	3,0						
		0,5	0,5						
		120	120,0						

	Сметана		7,0	7,0						
	Томатная паста		0,8	0,8						
Фрикадельки куриные в молочном соусе		40/20			5,99	7,13	5,16	109,04	0,47	№ 305 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			20,0						
	Масло сливочное		10,0	10,0						
	Мука пшеничная		1,0	1,0						
	Вода		1,0	1,0						
	Сахар		10,0	10,0						
	соль иодированная		0,2	0,2						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 СБ дошк 2016
	макаронные изделия		38,5	38,5						
	вода		231,0	231,0						
	соль иодированная		0,45	0,45						
	масло сливочное		3,0	3,0						
Компот из яблок		150			0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		27,4	24						
	сахар		5	5						
	вода		153	153						
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134.Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144.Дели + 2012
Итого:		585			17,26	18,89	84,49	584,31	9,99	
ПОЛДНИК										
Запеканка творожная с ягодным соусом		100/30			10,92	12,11	47,10	345,50	1,83	ТТК № 785 по акту проработки от 15.10.22
	Творог		92,9	91,1						
	крупа манная		6	6						
	Яйцо		4,8	4						
	Сахар		8	8						
	Сметана		4	4						
	Масло сливочное		4	4,0						
	Сухари панировочные		4	4						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	соус ягодный			30						
	кисель концентрат		7,5	7,5						
	сахар		1,5	1,5						
	крахмал		1,35	1,35						
	вода		24	24						
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			11,02	12,13	52,27	367,28	3,85	
ВСЕГО:		1364,00			40,93	48,43	199,09	1404,00	17,81	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			ска я ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/4			5,32	5,60	35,51	213,96	0,67	ТТК № 2Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		4	4						
Чай с молоком,сахаром	170/6			2,52	2,14	9,77	68,66	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			9,76	12,09	58,20	381,12	1,80	

Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			5,08	4,78	27,39	173,76	0,67	ТТК №10Д
Крупа ячневая		17,5	17,5						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			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, с повидлом	25/5/10			1,98	4,38	14,82	106,70	0,16	№2 сб дошк 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
повидло		10	10						
Итого:	369			9,91	11,57	56,56	371,00	2,00	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	Согласно сборника рецептур (дошкольн) 2016г №418
Итого:	125			1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	
ОБЕД									
Салат из свеклы 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 картофельный с горохом на курином бульоне, с мясом птицы	150/10			5,20	4,26	10,00	106,00	3,50	СБ дошк 2016 №87
цыплята-бройлеры с/м		24,3	23,0						
масса отварной мякоти птицы			10,0						
Картофель		40,1	30						
Горох колотый		12,15	12						
лук репчатый		7,2	6						
Морковь		9,6	7,5						
соль иодированная		0,5	0,5						
Масло растительное		3	3						
Бульон		105	105						
Птица, тушеная в соусе с овощами	150			13,34	10,37	12,90	198,00	8,71	№319 СБ дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		73,14	69,0						
масса отварной мякоти птицы			30,0						
соус сметанный :									№372 СБ дошк 2016
Вода или отвар		15,0	15,0						
сметана		5,0	5,0						
мука пшеничная		1,5	1,5						
соль иодированная		0,16	0,16						
масса соуса			20,0						
Картофель		87,2	65,6						
морковь		32,0	25,6						
Лук репчатый		17,6	14,4						
масло растительные		1,2	1,20						
соль иодированная		0,6	0,6						
масса овощей с соусом			120,0						
Компот из изюма	150			0,26	0,06	22,39	91,65	0,00	№394 СБ дошк 2016
изюм		15,3	15,0						
масса отварных сухофруктов			28,8						
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:	535			21,55	17,54	63,63	506,51	14,79	
УЖИН									
Омлет натуральный с сыром	130			8,10	12,11	30,90	253,70	0,28	№230, сб дошк2016
яйцо		102	85						
молоко		51	51						
сыр		13,26	13						
масло сливочное		2,6	2,6						
соль иодированная		0,3	0,3						
масса готового омлета			130						
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)	150			4,50	1,50	6,00	55,50	1,20	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		152,00	150,00						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	305			14,50	13,81	49,20	367,95	1,48	
ВСЕГО:	1334			47,9452521	45,3170587	180,018822	1313,46048	20,77	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			ская ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Суп молочный с геркулесовой крупой	180			2,67	3,22	5,53	64,08	0,59	№101.сб дошк 2016
геркулес		11,00	11,00						
Сахар		1,40	1,40						
Молоко		126,00	126,00						
Вода		54,00	54,00						
Масло сливочное		1,80	1,80						
Соль		0,80	0,80						
Какао с молоком	150/5			3,06	2,66	13,18	88,95	1,19	№397 Дели2010
Какао-порошок		1,7	1,7						
Сахар		5	5						
Молоко		90	90						
вода		67	67						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,23	5,69	12,92	115,67	0,04	№3.сб дошк 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	370			8,96	11,56	31,63	268,70	1,82	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	40			0,49	0,04	4,59	32,68	1,34	№42 СБ дошк 2016
морковь		47,50	38,40						
сахар		2,00	2,00						
Рассольник домашний на курином бульоне,с куриными фрикадельками, со сметаной	150/11/5			2,88	5,25	8,66	99,31	8,01	№81 сбдошк 2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		19,25	12,54						
Лук репчатый		13,17	12,54						
Лук репчатый		1,32	1,10						
Яйцо		1,06	0,88						
Вода для фарша		1,10	1,10						
соль иодированная		0,11	0,11						
масса готовых фрикаделек			11,00						
Картофель		59,85	45						
капуста свежая		15	12						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,2	6						
Масло растительное		3	3						
огурцы соленые		16,38	9						
соль иодированная		0,5	0,5						
бульон		105,00	105,00						
Сметана		5,00	5,00						
Запеканка картофельная с мясом птицы со сметанным соусом	130/20			9,93	8,14	23,31	206,57	19,35	№308 СБ дошк 2016
цыплята-бройлеры с/м		52,36	34,00						
или фарш куриный		35,70	34,00						
масло сливочное		2,40	2,40						
масса готового куриного фарша			26,00						
Картофель		165,60	124,5/120,4						
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						
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						
Кисель	150			0,45	0,08	22,65	92,70	0,83	№ 648. сб шк2004
Кисель-концентрат		17,5	17,5						
Сахар		5,0	5,0						
вода		150,0	150,0						

Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144.Дели + 2012
Итого:	546			16,39	13,98	75,05	510,46	29,53	
ПОЛДНИК									
Эч-почмак с говядиной	75			9,90	11,20	43,00	310,72		рецептур блод и
мука пшеничная		23,25	23,25						
в том числе на подпыл		0,75	0,75						
яйцо		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 йодированная		0,30	0,30						
масса теста			37,50						
фарш									
говядина б/к (лопатка)		17,00	17,00						
картофель		29,30	22,00						
Лук репчатый		7,80	6,50						
Масло сливочное		3,40	3,40						
соль		0,40	0,40						
масса фарша			49,00						
яйцо для смазки изделий		1,44	1,20						
масло растительное для смазки листов		0,23	0,23						
масса готового эч-почмака			75,00						
масло растительное для смазки изделий		0,75	0,75						
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:	235			10,00	11,22	48,21	332,50	2,02	
ВСЕГО:	1251			35,75	37,16	164,69	1158,66	43,37	

2 неделя

Наименование блюдо и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетиче	Витамин	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность	Ккал		С
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/4			3,94	7,57	22,40	173,36	0,00	ТТК №6Д	
Крупа пшено		17,7	17,7							
Молоко		70	70							
Вода		53	53							
Сахар		2	2							
соль йодированная		0,4	0,4							
Масло сливочное		4	4							
Чай с молоком, сахаром	170/6			2,52	2,14	9,77	68,66	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			8,38	9,85	42,09	271,86	1,13		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок	125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	рецептур (дошкольн)	
Итого:	125			1,99	2,40	10,63	68,00	2,50		
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с	30			0,89	1,56	1,88	25,08	3,30	№10 СБ дошк 2016	
зеленый горошек к/с		48,1	28,8							
масло растительное		1,5	1,5							
Суп из овощей на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	150/11/5			2,57	5,19	6,54	87,76	6,36	ТТК 535 23.12.2020	
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		19,25	12,54							
Лук репчатый		1,32	1,1							
Яйцо		1,06	0,88							
Вода для фарша		1,1	1,1							
соль йодированная		0,11	0,11							
масса готовых фрикаделек			11							
картофель		57,19	43							
капуста свежая		23,75	19							
морковь		9,4	7,5							
Лук репчатый		9,6	8							
Масло растительное		3	3							
соль йодированная		0,6	0,6							

Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	Вода Сметана	40/20	112,5 5	112,5 5	5,81	6,29	4,59	98,42	0,68	ТТК 698 от 09.04.2021
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		39,1 26,7	25,4 25,4						
	вода		4	4						
	рис		3,4	3,4						
	масса отварного рассыпчатого риса			10						
	Лук репчатый		8,64	7,2						
	Масло растительное		1,2	1,2						
	масса припущенного лука			6						
	соль иодированная		0,2	0,2						
	мука пшеничная		2,8	2,8						
	масса полуфабриката			48						
	соус сметанно- томатный			20						
	сметана		5	5						
	мука пшеничная		1,5	1,5						
	вода		15	15						
	томатная паста		0,8	0,8						
	соль йодированная		0,16	0,16						
Вермишель отварная	вермишель вода	110	38,5 231	38,5 231	4,15	0,49	23,41	114,62		№219 Сб дошк 2016
	соль иодированная		0,3	0,3						
	масло сливочное		1,7	1,7						
Напиток из сухофруктов	сухофрукты	150	12,75	12,50	0,50	0,07	24,01	99,60	0,54	№394 Сб дошк 2016
	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:		551			16,23	14,01	74,28	494,78	10,88	
ПОЛДНИК										
Ватрушка с творогом	мука пшеничная Яйцо куриное Масло сливочное вода питьевая сахарный песок дрожжи сухие соль иодированная мука пшеничная творог Яйцо куриное сахарный песок мука пшеничная Яйцо куриное Масло растительное Масло растительное	75	39,75 2,52 1,80 16,00 2,10 0,30 0,60 1,80 30,00 1,62 1,65 1,35 1,8 0,3 0,3	39,75 2,10 1,80 16,00 2,10 0,30 0,60 1,80 29,25 1,35 1,65 1,35 1,5 0,3 0,3	9,87	11,14	43,04	310,72	0,04	№410,468 шк 2017
Напиток из шиповника	шиповник сахар вода	150/5	15,3 5 150	15 5 150	0,51	0,21	15,57	66,15	75	№417 сб дошк 2016
Итого:		230			10,38	11,35	58,61	376,87	75,04	
ВСЕГО:		1256			36,9773019	37,6075561	185,610893	1211,5102	89,55	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			соя	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/3	18 70 53 2	18 70 53 2	5,31	4,87	35,49	207,36	0,67	ТТК № 2Д
		0,4 3	0,4 3						
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,5 6	2,5 6	2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
		90 108	90 108						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,915	4,355	12,92	98,5		№1 Дели2010
		25	25						

Сыр порционно	Масло сливочное сыр	10	5 10,2	5 10	2,63	2,66		34,33	0,07	№15 сб шк2017
Итого:		369			12,70	14,29	62,77	430,73	1,91	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№38б СБ
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	5,94	№47 сб школын 2017
	капуста квашеная		34,32	24,00						
	лук репчатый		3,60	3,00						
	сахарный песок		1,50	1,50						
	Масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне с мясом		150/10			4,94	3,13	11,33	101,38	3,50	№91,289 сб дошк 2016
	говядина б/к (лопатка)		16,0	16,0						
	масса отварной говядины			10,0						
	картофель		66,6	50						
	Морковь		7,5	6						
	Лук репчатый		7,2	6						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	бульон		112,5	112,5						
	клецки			15						
	мука пшеничная		4,6	4,6						
	Масло сливочное		0,5	0,5						
	яйцо		1,6	1,32						
	вода		7,3	7,3						
	соль йодированная		0,1	0,1						
	масса теста			13,5						
	масса готовых клецек			15						
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						
	томатная паста		0,90	0,90						
	масло растительное		2,00	2,00						
	вода		22,50	22,50						
	мука пшеничная		1,50	1,50						
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						
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	20,91	85,95	0,67	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		27,40	24,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		153,00	153,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		555			18,35	17,46	66,95	490,54	25,36	
ПОЛДНИК										
Биточки рубленые 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 39,4	37,5 37,5						
	Крупа манная		1,30	1,3						
	яйцо		0,90	0,75						
	Лук репчатый		11,10	9,30						
	вода		7,00	7,0						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	сахар		0,1	0,1						
	сухари панировочные		5,0	5,0						
	Масло растительное		1,3	1,3						
	Масса полуфабриката			59,0						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		110/2			5,78	2,89	25,93	150,33	0,44	№180, сб дошк2016
	крупа гречневая		47,6	47,6						
	вода питьевая		71,0	71,0						
	соль иодированная		0,25	0,25						
	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						
Кефир с сахаром		150/2			4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		155	150						
	сахар		2	2						

Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	339			18,13	10,72	51,57	373,08	1,65	
ВСЕГО:	1363			49,5792188	42,878092	191,078755	1341,36048	38,92	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			сая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д
Крупа манная		18,00	18,00						
Молоко		123,00	123,00						
Сахар		2,00	2,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			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 маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			9,83	12,14	51,35	354,50	2,25	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	№386 СБ
Итого:	125			1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	
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						
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной	150/11/5			2,68	5,16	5,79	84,46	9,60	№73,сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		19,25	12,54						
Лук репчатый		13,17	12,54						
Яйцо		1,32	1,1						
Вода для фарша		1,08	0,9						
Вода для фарша		1,1	1,1						
соль иодированная		0,11	0,11						
масса готовых фрикаделек			11						
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						
вода		120	120						
Сметана		5	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 или фарш куриный		60,68	39,4						
морковь		41,37	39,4						
морковь		11,85	9,4						
Лук репчатый		14,4	12						
Масло растительное		1	1						
масса припущенного лука			6						
соль иодированная		0,4	0,4						
яйцо		0,6	0,5						
Мука пшеничная		3,75	3,75						
масса пф			59						
масло растительное		2	2						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/2			2,66	4,62	27,55	162,47		№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						
Компот из изюма	150			0,26	0,06	22,39	91,65	0,00	№394 СБ дошк 2016
изюм		15,30	15,00						

	масса отварных сухофруктов			28,80						
	Вода		152,00	152,00						
	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:		553			16,08	25,35	80,17	618,92	13,97	
ПОЛДНИК										
Омлет натуральный		130			9,07	12,11	34,96	256,67	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						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136.Ддели +,2012
Чай с сахаром		150/5			0,05	0,02	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:		330			12,30	15,69	65,98	425,70	0,24	
ВСЕГО:		1367			40,2021019	55,5792148	208,128326	1467,12514	18,96	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			ска я ценность	Витамин С	Сборник рецептов	
		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			2,52	2,14	9,77	68,66	1,13	№ 413 сб дошк 2016	
		0,45	0,45							
		6	6							
		82	80							
		90	90							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,23	5,69	12,92	115,67	0,04	№3,сб дошк 2016	
		25	25							
		5,1	5							
		5	5							
Итого:	354			11,77	12,66	53,66	376,29	1,84		
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ	
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
ОБЕД										
Салат из моркови с изюмом	40	42,50	34,00	0,50	0,05	8,91	38,12	1,61	ТТК №790 по акту проработки от 28.12.2022	
		4,00	4,00							
		5,00	5,00							
		2,00	2,00							
		4,76	2,00							
Суп-лапша домашняя на курином бульоне,с мясом птицы	150/10			3,88	5,18	7,01	95,65	0,54	№94 сб дошк2016	
		24,4	23,0							
		11,3	11,3							
		3,6	3							
		2,1	2,1							
		0,2	0,2							
			12							
		7,5	6							
		7,14	6							
		3	3							
		143	143							
		0,5	0,5							
Жаркое из отварной птицы по-домашнему	150			13,89	15,51	14,21	252,86	5,79	ТТК 580/а от 24.06.2020	
		80,5	76							
			33							
		144,7	108,8							

	лук репчатый		11,3	9,4						
	морковь		5,9	4,7						
	Масло сливочное		3,8	3,8						
	соль йодированная		0,60	0,6						
	вода питьевая		18,8	18,8						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	24,01	99,60	0,54	№394 СБ дошк 2016
	сухофрукты		12,75	12,5						
	Сахар		5,00	5,0						
	вода		152,0	152,0						
Хлеб ржаной		35	35,0	35,0	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144. Дели + 2012
Итого:		535			21,07	21,23	68,00	555,53	8,48	
ПОЛДНИК										
Вак балиш с рисом и мясом		75			5,85	8,63	23,85	195,53		Согласно сборника рецептур блюд и кулинарных изделий татарской кухни
	Мука пшеничная в/с		24,80	24,80						
	Мука пшеничная в/с		0,80	0,80						
	Яйцо куриное		2,52	2,10						
	Масло сливочное		2,10	2,10						
	Сахарный песок		0,80	0,80						
	Молоко		10,00	10,00						
	Дрожжи сухие		0,24	0,24						
	Соль йодированная		0,32	0,32						
	масса теста			40,00						
	Говядина лопатка б/к		23,50	22,50						
	Крупа рисовая		4,80	4,80						
	масса сваренного риса до полуготовности			12,00						
	Лук репчатый		6,24	5,20						
	Масло сливочное		6,00	6,00						
	Соль йодированная		0,40	0,40						
	выход фарша			40,00						
	Яйцо куриное		0,96	0,80						
	Масло сливочное		0,80	0,80						
	Масло растительное		0,20	0,20						
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный йогурт)	кисломолочный напиток	150	152,00	150,00	4,50	1,50	6,00	55,50	1,20	№420 СБ дошк 2016
Итого:		225			10,35	10,13	29,85	251,03	1,20	
ВСЕГО:		1139			37,7444664	35,792573	137,457043	1034,31721	21,52	

День 10 - ый

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			
		брутто	нетто				Ккал	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	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:	359,00			10,55	13,04	53,56	374,70	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	рецептур (дошкольн)
Итого:	125			1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	
ОБЕД									
Салат "Витаминный"	40			0,33	2,44	2,11	31,76	3,51	№49, сб дошк2016
		30,00	24,00						
		8,75	7,00						
		10,00	6,00						
		1,40	1,40						
		2,00	2,00						

Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	150/11/6			2,86	5,40	8,27	96,58	5,16	№82 сб дошк2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		19,25	12,54						
Лук репчатый		1,32	1,1						
яйцо		1,06	0,88						
вода		1,1	1,1						
соль иодированная		0,11	0,1						
Картофель		66,5	50,0						
Крупа перловая		6	6						
Морковь		7,5	6,00						
Лук репчатый		3,57	3						
Масло растительное		2,00	2,00						
огурцы соленые		18,2	10						
соль иодированная		0,5	0,5						
Бульон		114	114						
Сметана		6	6						
Котлеты рыбные	50/2			6,12	5,33	7,37	102,20	0,16	№234 сб шк 2017
рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33						
соль иодированная		0,5	0,5						
хлеб пшеничный		9	9						
молоко		13,00	13,00						
сухари панировочные		5,00	5,00						
масса полуфабриката			58,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Макаронные изделия отварные с овощами	110			3,79	4,39	20,92	138,16	1,99	№205 сб шк 2017
макаронные изделия		30,00	30,00						
соль иодированная		0,36	0,36						
морковь		16,25	13,00						
Лук репчатый		12,00	10,00						
томатная паста		3,00	3,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
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:	554			15,86	18,06	75,18	530,70	11,65	
ПОЛДНИК									
Капуста тушеная с мясом индейки	150			10,07	10,74	9,57	180,60	21,43	ТТК 780 по акту проработки от 20.10.22
филе грудок индейки		45,00	45,00						
масса готовой индейки			30,00						
капуста свежая		150,00	120,00						
вода питьевая		24,00	24,00						
масса тушеной капусты			95,30						
лук репчатый		9,75	8,20						
Масло растительное		5,00	5,00						
масса пассерованного лука			4,50						
мука пшеничная		3,00	3,00						
масса соуса			15,00						
вода		15,00	15,00						
морковь		1,25	1,00						
лук репчатый		0,40	0,30						
Масло растительное		0,20	0,20						
мука пшеничная		0,70	0,70						
масло сливочное		0,70	0,70						
томатная паста		0,90	0,90						
соль йодированная		0,15	0,15						
сахарный песок		0,15	0,15						
масса готового соуса			15,00						
индейкой			150,00						
Напиток из шиповника	150/5			0,51	0,21	15,57	66,15	75,00	№417 сб дошк 2016
шиповник		15,3	15						
сахар		5	5						
вода		150	150						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134.Дели + 2012
Итого:	325			12,10	11,11	34,98	293,75	96,43	
ВСЕГО:	1363,00			40,50	44,61	174,35	1267,15	112,42	
ИТОГО за 10 дней	13148,00			420,85	434,06	1816,95	12881,47	515,55	

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 №1.4)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.

1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.

1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания
Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.

1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003

1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010

1.6 Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.

3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 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%