

01.03.2014

Управляющий
Директор ООО
Харьковская ЭЭР

Руководитель



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	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества					Сборные расчеты	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
ЗАВТРАК										
Каши "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	5,99	42,67	1,17	№114 Дети 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 сб Дитяк Дети 2016	
Батон нарезной		25	25							
Масло сливочное		5	5							
Итого:	359			8,99	11,69	42,29	296,73	1,84		
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие(яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 Дитяк СБ	
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
ОБЕД										
Икра икраовая	30			0,6	0,03	6,17	27,36	1,66	ТТК 135 от 26.01.2014	
икраовая		31,30	25,00							
лук репчатый		6,00	5,00							
томатная паста		4,00	4,00							
масло растительное		1,50	1,50							
сахарный песок		0,30	0,30							
соль иодированная		0,30	0,30							
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10			3,61	2,87	10,55	90,56	5,05	№163 СБ Дитяк 2016	
говядина (ягнечное мясо б/к) или фарш говяжий		11,9	11,4							
Лук репчатый		11,97	11,4							
Яйцо		1,19	1							
Вода для фарша		0,96	0,8							
соль иодированная		1	1							
фрикаделек		0,1	0,1							
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 рубленные из говядины	50			8,42	9,35	8,22	150,76	0,600	ТТК от 25.01.2013	
говядина (ягнечное 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							
соль иодированная		0,4	0,4							
масса полуфабриката			62							
Масло растительное		0,60	0,60							
Каши гречневая ватля с маслом сливочным	110/2			3,37	5,12	15,08	119,90		№ 303 сб Дитяк 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	17,34	57	0,54	2016	
сухофрукты		12,75	12,50							
Сахар		5,00	5,00							

Хлеб пшеничный	вода	15	152,00	152,00	1,14	0,12	7,38	35	0	134_Дети +
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		144_Дети +
Итого:		552,00			19,95	17,98	78,58	549,88	7,85	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	2016
(Кефир, ряженка, сметана)	кисломолочный напиток		155	150						
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	3,28	6,10	45,84	249,00		116_Дети +
Итого:		170			7,63	9,85	51,84	324,00	1,05	
УЖИН										
Котлеты рыбные		50			6,10	3,88	7,33	89,00	0,16	2016
	рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	хлеб пшеничный		9	9						
	молоко		12,60	12,60						
	сухари панировочные		5,00	5,00						
	масло подсолнечное			58,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Пюре Картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	Дети 2016
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
Чай с сахаром		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	Дети
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	134_Дети +
Итого:		345,00			10,12	7,90	38,54	265,88	14,71	
ВСЕГО:		1526,00			47,10	47,82	221,05	1483,50	35,45	

День 2-ой

Наименование блюд и ингредиентов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			калорийность	Витамин С	Ссылка на ресурс
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная 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						
		3	3						
Каша с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	Дети 2016
		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	№2 сб. дома 2016
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
Итого:	364			10,66	15,00	41,86	336,49	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 соевыми огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56	2,41	№2 сб. дома 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, с куриными фрикадельками со сметаной	150/10/7			2,66	5,26	7,69	94,08	6,43	№2 сб. дома 2016
		17,56	11,4						
		11,97	11,4						
		1,2	1						
		0,96	0,8						
		1	1						
		0,1	0,1						
			14,3						
			10						

	Капуста свежая		15,0	12,0						
	Картофель		15,96	12,0						
	Миргород		7,5	6,0						
	Лук репчатый		7,14	6,0						
	Свекла		30,72	24,0						
	Сахар		1,8	1,8						
	Масло растительное		3,0	3,0						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Бульон		120	120,0						
	Сметана		7,0	7,0						
	Томатная паста		0,8	0,8						
Фрикадельки куриные в минимном соусе		40/20			5,99	7,13	5,16	109,04	0,47	№ 304 сб. дека 2016
	цыплята - бройлеры с/м		45,6	29,3						
	или фарш куриный		30,8	29,3						
	Хлеб пшеничный		7,3	7,3						
	Вода		9,0	9,0						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	Масса полуфабриката			46,0						
	Масло растительное		0,6	0,6						
	Соус мясной			20,0						
	Молоко		10,0	10,0						
	Масло сливочное		1,0	1,0						
	Мука пшеничная		1,0	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		№219 С6 дека, 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 свежих яблок		150			0,12	0,12	11,00	46,05	0,68	2017
	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	134, Дека +
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		144, Дека +
Итого:		585			17,26	18,89	74,58	544,41	9,99	
	ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	2016
	кисломолочный напиток		155	150						
Булочка дорожная		35			2,37	2,94	14,75	112,35		2016
	Мука пшеничная		21,35	21,00						
	мука пшеничная на подпыл		0,70	0,70						
	Сахар		4,20	4,20						
	Масло сливочное		4,55	4,55						
	соль иодированная		0,21	0,21						
	дрожжи сухие		0,14	0,14						
	вода		10,70	10,70						
	масса полуфабриката			39,90						
	для крошки:									
	мука пшеничная		0,84	0,84						
	масло сливочное		0,70	0,70						
	масса крошки			1,40						
	смазки изделий		0,70	0,70						
Итого:		185			6,72	6,69	21,05	188,35	0,45	
	УЖИН									
Запеканка творожная с творогом		100/30			10,92	12,11	47,10	345,50	1,83	№ 251 сб. дека 2016
	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						
	творожок		30,6	30						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	Дек. 2016
	чай зеленый		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:		1549,00			47,65	55,12	200,39	1504,54	18,26	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			кал. ценность	Витамины С	Ссылка 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
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			2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	№ 413 сб. данных 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 сб. данных Дачи 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	350			9,97	12,10	58,43	382,87	1,92	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№346 сб. данных СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из припущенной моркови с яблоками	40			0,43	0,07	3,45	16,16	1,86	№37 сб. данных 2016
морковь		38,12	30,50						
яблоки свежие		11,40	10,00						
сахар		2,50	2,00						
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с мясом	150/10			6,10	3,54	9,97	103,78	3,50	СБ данные 2016 №87
говядина б/к (лопатка)		16	16						
масса отварной говядины			10						
Картофель		40,00	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						
Плов из говядины	150			15,30	14,33	24,38	297,00	0,26	сб. данных 2017
говядина б/к (лопатка)		38,40	38,40						
масса отварной говядины			24,00						
масло сливочное		5,00	5,00						
Лук репчатый		8,93	7,50						
Морковь		12,50	10,00						
Крупа рисовая		32,00	32,00						
вода		65,00	65,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
масса гарнира			126,00						
Компот из урюка	150			0,33	0,02	10,83	44,85	0,00	№354 СБ данные 2016
урюк		15,30	15,00						
масса отварных сушен. фруктов			24,0						
Вода		152,00	152,00						
сахар		5,0	5,0						
Хлеб пшеничный	20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	134, Дачи +
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		144, Дачи +
Итого:	555			25,99	18,53	72,33	578,09	5,62	
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	2016
молоко		158	150						
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		136, Дачи
печенье									
Итого:	170			5,99	7,44	28,92	200,50	1,95	
УЖИН									
Фрикадельки рыбные отварные	50			8,38	1,77	0,71	55,00	0,83	№379 сб. данных 2016
рыба (минтай с/м БГ)		51,30	37,50						
ион фарш рыбный		39,38	37,50						
хлеб пшеничный		10,00	10,00						
яйцо		6,00	5,00						
масло сливочное		1,60	1,60						
соль иодированная		0,10	0,10						
вода питьевая		7,50	7,50						
масса полуфабриката фрикаделек			60,00						

Картофель тушёный с овощами в соусе	120			2,61	10,07	18,12	172,80	15,97	№144 сбнх 2016
Картофель		146,70	110,00						
масло растительное		4,50	4,50						
Лук репчатый		7,20	6,00						
Морковь		10,63	8,50						
соль иодированная		0,34	0,34						
соус			20,00						
сметана		5,00	5,00						
Мука пшеничная		1,50	1,50						
вода		15,00	15,00						
соль иодированная		0,16	0,16						
Напиток из шиповника	150/5			0,5	0,2	12,23	52,5	75	2016
шиповник		15,3	15						
сахар		5	5						
вода		150	150						
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	134,Деля +
Итого:	345			13,01	12,20	40,91	327,30	91,80	
ВСЕГО:	1520			55,36	50,67	211,39	1535,76	111,29	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			кал ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
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	5,99	42,67	1,17	№414 Дети 2016
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным, с помидором	25/5/10			1,98	4,38	14,82	106,70	0,16	
Батон вчерашний		25	25						
Масло сливочное		5	5						
помидор		10	10						
Итого:	369			9,91	11,57	44,19	323,13	2,00	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	Сборник
Итого:	125			1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка №С	30			0,89	1,56	1,88	25,08	3,60	№10 СБ доик 2016
зеленый горошек №С		48,10	28,80						
масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне, с маслом птицы	150/10			3,52	3,48	7,30	77,65	5,00	№6С сб шани 2016
целица-бройлера с/м		24,3	23,0						
масса отварной мякоти птицы			10,0						
крупа пшеничная		9	9						
картофель		60	45						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль иодированная		0,5	0,5						
Бульон		105,0	105,0						
Птица, тушеная в соусе с овощами	150			13,34	10,37	12,90	198,00	8,71	№116 СБ шани 2016
целица - бройлеры с/м		73,14	69,0						
масса отварной мякоти птицы			30,0						
соус сметанный:									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 растительное		1,2	1,20						
	соль йодированная		0,6	0,6						
	масса овощей с соусом			120,0						
Компот из фруктов и яблок		150			0,29	0,10	21,77	89,96	0,00	ТТК
	яблоки свежие		13,68	12,0						
	ячмень		7,65	7,5						
	масса отварных сульфруктов			12,0						
	Вода		152	152,0						
	сахар		5	5						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		144 Дели +
Итого:		535			20,36	15,93	57,71	459,99	17,31	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	2016
(кефир, ряженка, заквас)	кисломолочный напиток		152,00	150,00						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		136 Дели
Итого:		170			5,63	7,11	19,70	165,20	1,05	
УЖИН										
Омлет натуральный с сыром		130			8,10	12,11	30,90	253,70	0,28	№129, №130, 2016
	яйцо		102	85						
	молоко		51	51						
	сыр		13,26	13						
	масло сливочное		2,6	2,6						
	соль йодированная		0,3	0,3						
	масса готового омлета			130						
Чай с сахаром		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	домик
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,90	58,75	0,00	134 Дели +
Итого:		310			10,05	12,33	48,22	332,53	0,30	
ВСЕГО:		1509			47,94	49,33	184,45	1348,86	23,16	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			ккал	Витамин С	Сб учета рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный с геркулесовой крупой	180			2,67	3,22	5,53	64,08	0,59	№101 сб домик 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 йодированная	0,80	0,80					
Какао с молоком	150/5			3,06	2,66	4,99	48,86	1,19	№416 Дели 2016
		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	№101 сб домик 2016
		Батон нарезной	25	25					
		Сыр	5,1	5					
		Масло сливочное	5	5					
Итого:	370			8,96	11,56	23,44	228,60	1,82	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие(яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№286 домик СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из свежей отварной	30			0,42	1,80	2,48	27,84	2,00	№52 сб 2017
		Свежая	36,36	28,50					
		Масло растительное	1,50	1,50					
Расходник домашний на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	150/11/5			2,88	5,25	8,66	99,31	8,01	№81 сб домик 2016
		цыплята - бройлеры с/м	19,25	12,54					
		или фарш куриный	13,17	12,54					
		Лук репчатый	1,32	1,10					
		Яйцо	1,06	0,88					
		Вода для фарша	1,10	1,10					
		соль йодированная	0,11	0,11					
		масса готовых фрикаделек		11,00					
		Картофель	50,85	45					
		капуста свежая	15	12					
		Морковь	7,5	6					

	Лук репчатый		7,2	6							
	Масло растительное		3	3							
	огурцы свежие		16,38	9							
	соль йодированная		0,5	0,5							
	бульон		105,00	105,00							
	Сметана		5,00	5,00							
Закусочная картофельная с мясом птицы со сметаной		130/20			9,93	8,14	23,31	206,57	19,35	2016	СБ дека 2016
	цыплята-бройлеры с/м		52,36	34,00							
	кни фарш куриный		35,70	34,00							
	масло сливочное		2,40	2,40							
	масло готового куриного фарша			26,00							
	Картофель		165,60	124,5/120,4							
	масло отварного протертого картофеля			118,00							
	Лук репчатый		10,80	9,00							
	Масло растительное		1,60	1,60							
	масла приправленного лука			6,50							
	Масло сливочное		1,60	1,60							
	соль йодированная		0,70	0,70							
	сахари газифицированные		2,40	2,40							
	масло 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	13,50	62,70	0,83		ТТК
	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			144, Дека +
Итого:		536			16,32	15,75	63,79	475,62	30,19		
ПОЛДНИК											
Молочное кисломолочное (молоко)	молоко	150	158	150	4,58	4,08	7,58	85,00	1,95		2016
Кисломолочные изделия	печенье	20	20	20	1,28	3,36	13,71	90,20			
Итого:		170			5,86	7,44	21,29	175,20	1,95		
УЖИН											
Эч-пучмак с говядиной		75			9,90	11,20	43,00	310,72			обработка
	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							
	масло теля			37,50							
	фарш:										
	говядина б/к (понатка)		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							
	масло фарша			49,00							
	яйцо для смазки изделий		1,44	1,20							
	масло растительное для смазки листов		0,23	0,23							
	масло готового эч-пучмак			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		Дека 2016
	чай восточный		0,4	0,4							
	Сахар		5	5							
	лимон		5,55	5							
	Вода		150,0	150,0							
Итого:		235			10,00	11,22	48,17	332,50	2,02		
ВСЕГО:		1411			41,54	46,37	166,49	1258,83	45,98		

2 недели

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Питательные вещества			энергетическая	Выходные	Сборные
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	Ккал		
		брутто	нетто					С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/4			3,94	7,57	22,40	173,36	0,00	ТТК №62

	Крупа пшено		17,7	17,7						
	Молоко		70	70						
	Вода		53	53						
	Сахар		2	2						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	Масло сливочное		4	4						
Чай с мятой, сахаром		170/6			2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	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 с/б. номер 2016
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		350			8,59	14,08	45,32	342,27	1,25	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок		125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	с/б. номер
Итого:		125			1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	
ОБЕД										
Салат картофельный с морковью и кукурузой к/с		40			1,20	2,54	9,48	65,68	2,50	№1 с/б. номер 2017
	картофель		23,94	18,00						
	кукуруза к/с		16,70	10,00						
	морковь		12,50	10,00						
	Масло растительное		2,40	2,40						
	соль йодированная		0,20	0,20						
Суп из овсяной на курином бульоне, с мясными фрикадельками, со сметаной		150/11/5			3,28	5,03	5,75	86,82	6,36	ТТК 535 23.12.2020
	говядина (волпотное мясо б/к)		13,1	12,54						
	иня фарш говяжий		12,54	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						
	масло 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						
	Вода		112,5	112,5						
	Сметана		5	5						
Ежики куриные в сметанно-томатном соусе		40/20			4,63	4,99	3,54	77,42	0,09	ТТК 748 от 03.10.2022
	цыпленок - брикетный с/м		39,10	25,40						
	иня фарш куриный		26,67	25,40						
	вода		4,00	4,00						
	крупа гречневая		4,70	4,70						
	масса отварной рассыпчатой гречневой каши			10,00						
	Лук репчатый		14,40	12,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	масса припущенного лука			6,00						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	мука пшеничная		2,80	2,80						
	масса полуфабриката			48,00						
	соус сметанно- томатный:			20,00						
	сметана		5,00	5,00						
	мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
	томатная паста		0,80	0,80						
	соль йодированная		0,16	0,16						
Вермишель отварная		110			4,15	0,49	23,41	114,62		д/м.с. 2016
	вермишель		38,5	38,5						
	вода		231	231						
	соль йодированная		0,3	0,3						
	масло сливочное		1,7	1,7						
Напиток из сухофруктов		150			0,40	0,07	17,34	73,13	0,54	2016
	сухо-фрукты		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		144.Дети +
Итого:		561			16,07	13,54	73,38	487,17	9,49	

ПОДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, ацидофилус)	кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	2016
Булочка с сахаром		35	155	150	2,66	4,20	18,42	95,67	0,11	2017
	Мука пшеничная		21	21						
	Мука пшеничная на подпыл		0,75	0,75						
	Сахарный песок		2,73	2,73						
	масло сливочное		1	1						
	Яйцо		2,04	1,7						
	Дрожжи сухие		0,18	0,18						
	Молоко		9,1	9,1						
	Соль йодированная		0,2	0,2						
	Вода		8,26	8,26						
	Масса полуфабриката			41						
	Яйцо (на смазку изюмной)		1	0,84						
	яйцов		0,7	0,7						
Итого:		185			7,01	7,95	24,72	171,67	0,56	
УЖИН										
Запеканка творожная с повидлом		100/30			10,92	12,11	47,10	345,50	1,83	№ 251 сб д-ник 2016
	Творог		92,9	91,1						
	крупа манная		6	6						
	Яйцо		4,8	4						
	Сахар		8	8						
	Сметана		4	4						
	Молоко сливочное		4	4,0						
	Сухари панировочные		4	4						
	соль йодированная		0,5	0,5						
	повидло		30,6	30						
Напиток из шиповника		150/5			0,50	0,20	12,23	52,50	75	2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Итого:		285			11,42	12,31	69,33	398,00	76,83	
ВСЕГО:		1506			45,08	50,28	213,38	1467,11	90,63	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			ккал энергет.	Витамины С	Стерильные репелтур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/3			5,31	4,87	35,49	207,36	0,67	ТТК № 2Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№474 Делн 2016
		2,5	2,5						
		6	6						
		90	90						
		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,915	4,355	12,92	98,5		№1 сб д-ник Делн 2016
		25	25						
		5	5						
Сыр порционный	10	10,2	10	2,63	2,66		34,33	0,07	мн.2017
Итого:	369			12,71	14,29	54,40	382,87	1,91	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие(яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№186 д-ник СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из белокочанной и морской капусты	40			0,64	1,65	2,28	26,60	13,20	№22, сб д-ник 2016
		25	20,00						
			18,00						
		11,4	10,00						
		1,74	1,74						
			10,80						
		1,7	1,70						
Суп картофельный с картофели на мясном бульоне с маслом	150/10			4,94	3,13	11,33	101,38	3,50	№18, 289 сб д-ник 2016
		16,0	16,0						
			10,0						
		66,6	50						

Чай с сахаром	масло сливочное	2	2							
	соль йодированная	0,3	0,3							
	масса готового омпета		130							
	чай весовой	0,4	0,4							
	Сахар	5	5							
Хлеб пшеничный		150	150							
	Вода	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	134 Дели +
Итого:		310			11,02	12,33	52,28	335,50	0,24	
ВСЕГО:		1512			46,20	56,96	197,57	1451,90	18,76	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			квал. ценность	Витамин С	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			6,02	4,84	36,97	191,96	0,67	ТТК №9Д	
		Крупа пшеничная	18	18						
		Молоко	70	70						
		Вода	53	53						
		Сахар	2	2						
Чай с молоком, сахаром	180/6	соль йодированная	0,4	0,4					№117 сб.данин 2016	
		Масло сливочное	3	3						
		чай весовой	0,45	0,45	2,67	2,27	10,34	72,70		1,20
		Сахар	6	6						
		Молоко	92	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	Вода	90	90					№1 сб.данин Дели 2016	
		Батон паровой	25	25	1,92	4,36	12,92	98,50		
		Масло сливочное	5	5						
Итого:	359			10,60	11,46	54,23	363,16	1,87		
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие(яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№185 данин СБ	
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
ОБЕД										
Огурцы соевые порционно	30			0,94	2,66	1,16	32,33	1,67	№70 сб.данин 2017	
		огурцы соевые	54,60	30,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	150/10			3,88	5,18	7,01	95,65	0,54	№94 сб.данин 2016	
		цыплята-бройлеры с/м	24,4	23,0						
		масса отварной мякоти птицы		10,0						
		Мука пшеничная	11,3	11,3						
		Яйцо	3,6	3						
		вода	2,1	2,1						
		Соль	0,2	0,2						
		Масса лапши		12						
		Морковь	7,5	6						
		Лук репчатый	7,14	6						
		Масло растительное	3	3						
		Бульон	143	143						
		Соль	0,5	0,5						
Жареное из отварной птицы по-домашнему	150			13,89	15,51	14,21	252,86	5,79	ТТК 580/8 от 24.06.2020	
		цыплята - бройлеры с/м	80,5	76						
		масса готовой мякоти птицы		33						
		картофель	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						
					0,50	0,07	17,34	73,33		0,54
Напиток из сульфруктов	150	сульфрукты	12,75	12,5					2016	
		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		144 Данин +	
Итого:	525			21,51	23,83	53,58	523,47	8,54		
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	2016	
		кисломолочный напиток	152,00	150,00						
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		136 Данин	
Итого:	170			5,63	7,11	20,00	166,20	0,45		

УЖИН										
Ватрушка с творогом		75			9,87	11,14	43,04	310,72	0,04	2017
	мука пшеничная		39,75	39,75						
	Яйцо куриное		2,52	2,10						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	вода питьевая		16,00	16,00						
	сахарный песок		2,10	2,10						
	дрожжи сухие		0,30	0,30						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	мука пшеничная		1,80	1,80						
	творог		30,00	29,25						
	Яйцо куриное		1,62	1,35						
	сахарный песок		1,65	1,65						
	мука пшеничная		1,35	1,35						
	Яйцо куриное		1,8	1,5						
	Масло растительное		0,3	0,3						
	Масло растительное		0,3	0,3						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	Дек2016
	чай весовой		0,8	0,8						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150	150						
Итого:		235			9,97	11,16	48,21	332,50	2,06	
ВСЕГО:		1389			48,12	53,96	185,82	1432,33	22,92	

День 10 - ый

Наименование блюд и ингредиентов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			кля	Витамин	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды	Квал	С	
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,56	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	5,99	42,67	1,17	№414 Дек 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 об. Дек 2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	359,00			10,55	13,04	45,20	326,83	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	Сборник
Итого:	125			1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	
ОБЕД									
Салат из свеклы с сыром	40			2,06	3,63	2,85	52,28	1,85	№32 СБ Дек 2016
		41,50	41,50						
			32,40						
		6,12	6,00						
		2,00	2,00						
Расо-льник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	150/11/6			2,86	5,40	8,27	96,58	5,16	№52 СБ Дек 2016
		19,25	12,54						
		13,17	12,54						
		1,32	1,1						
		1,06	0,88						
		1,1	1,1						
		0,11	0,11						
			15,73						
			11,00						
		66,5	50,0						
		6	6						
		7,5	6,00						
		3,57	3						
		2,00	2,00						
		18,2	10						
		0,5	0,5						
		114	114						

Сметана		6	6						
Котлеты рыбные с малым сливочным	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 йодированная		0,5	0,5						
хлеб пшеничный		9	9						
молоко		13,00	13,00						
сахари пармариновые		5,00	5,00						
масса полуфабриката			58,60						
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 йодированная		0,40	0,40						
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	13,50	62,70	0,83	ТТК
Кисель-кондитрат		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		144 Дели + 2012
Итого:	554			17,59	19,25	66,77	521,22	9,99	
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	2016
Кондитерские изделия печенье	20	158	150	1,28	3,36	12,85	90,20		
		20	20						
Итого:	170			5,86	7,44	20,43	175,20	1,95	
УЖИН									
Капуста тушеная с мясом	150			11,39	5,94	9,72	143,61	21,43	ТТК 647 от 24.06.2022
говядина (котлетное мясо Б/К) или фарш говяжий продукта		39,20	37,50						
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		0,36	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						
масса тушеной капусты с мясом			150,00						
Напиток из шиповника	150/5			0,50	0,20	12,23	52,50	75,00	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	134 Дели +
Итого:	325			13,41	6,30	31,79	243,11	96,43	
ВСЕГО:	1533,00			49,40	48,43	174,81	1334,36	112,71	
ИТОГО за 10 дней	14996,00			479,28	502,00	1948,35	14176,56	527,37	
Итого в среднем на 1 воспитанника в день	1499,60			47,93	50,20	194,84	1417,66	52,74	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применяются с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Москвитный П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий 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 Принт 2012 г.
 - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москва, 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., Моисильный М.П. Москва Деловые 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%

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