



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 блюда 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			3,80	3,26	22,56	136,02	0,60	ТТК №7Д
Крупа рисовая		10	10						
Крупа пшеница		7,5	7,5						
Молоко		75	75						
Вода		48	48						
Сахар		2	2						
соль поваренная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	150			2,37	2,01	4,99	35,54	0,97	№395 Дети 2010
Кофейный напиток		2	2						
Сахар		5	5						
Молоко		75	75						
вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/3			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дети 2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	323			8,09	9,62	40,47	270,06	1,57	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте в виде упаковки	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 Дети 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
ОБЕД									
Томаты свежие	30			0,33	0,06	1,14	6,39	5,24	№71, сб тех 2017
томаты св.		30,00	30,00						
Суп со звездочками с картофелем с курицей фрикадельками	150/10			3,21	5,77	12,88	123,35	5,38	№88 СБ тех 2016
шпатель - фрикадельки с/к или фарш куриный		17,5	11,4						
Лук репчатый		11,4	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
Яйцо		0,96	0,8						
Вода для фарша		1	1						
соль поваренная		0,1	0,1						
масса готовых фрикаделек			10						
Картофель		59,90	45,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
суповая заправка (звездочки)		6,00	6,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль поваренная		1,00	1,00						
Вода		114,00	114,00						
Котлеты рубленные из говядины	50			5,74	7,64	6,54	128,00		СБ дошкольн. №299, 2016
говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		36,57	35						
или фарш говяжий		35	35						
лук репчатый		10,4	8,75						
Хлеб пшеничный		8,13	8,13						
Вода		5,2	5,2						
сахар поваренный		2,8	2,8						
соль поваренная		0,4	0,4						
масло подсолнечное			61,9						
Масло растительное		0,60	0,60						
Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	110/2			2,50	2,70	25,29	115,70		ТТК №3Д
Крупа ячневая		24	24						
Вода		88	88						
Масло сливочное		2	2						
соль поваренная		0,28	0,28						
Компот из свежемороженых фруктов	150			0,18	0,10	7,91	34,39	1,35	№394 СБ дошкольн. 2016
фрукты свежемороженые		16,50	16,50						
Вода		152,00	152,00						
сахар		5,0	5,0						

Салат из картофеля с солеными огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56	2,41	№23 сб дошк2016
огурцы соленые		21,84	12,00						
картофель		21,92	16,00						
морковь		10,24	8,00						
лук репчатый		2,40	2,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/7			1,86	4,00	6,81	73,55	6,43	№110, сбшк2004
Капуста свежая		15,0	12,0						
Картофель		15,96	12,0						
Морковь		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		1,5	1,5						
Бульон		120	120,0						
Сметана		7,0	7,0						
Томатная паста		0,8	0,8						
Плов из отварной куриной грудки	150			8,91	8,22	23,16	212,45	0,13	№443 сбшк2004
грудки куриные		38,90	33,6						
масса отварной грудки			24,0						
масло сливочное		5,0	5,0						
Лук репчатый		8,9	7,5						
Морковь		12,5	10,0						
Крупа рисовая		32,0	32,0						
вода		65,0	65,0						
соль иодированная		1,3	1,3						
масса гарнира			126,0						
Кисель	150			0,43	0,04	9,67	40,78	0,82	№648 сбшк2004
Кисель-концентрат		17,5	17,5						
Сахар		5	5						
вода		150	150						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		2012
Итого:	532			13,99	15,82	67,80	466,91	9,79	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150			2,05	2,29	10,10	73,40	0,45	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
Запеканка творожная с повидлом	110/20			8,41	8,75	21,93	237,04	0,61	№ 251 сб дошк 2016
Творог		103,2	101,2						
крупа манная		6,6	6,6						
Яйцо		5,28	4,4						
Сахар		8,8	8,8						
Сметана		4,4	4,4						
Масло сливочное		4,4	4,4						
Сухари панировочные		4,4	4,4						
соль иодированная		0,55	0,55						
повидло		20	20						
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,89	2,24	№393 Дели2010
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
лимон		5,55	5						
Вода		150,0	150,0						
Булочка дорожная	35			2,37	4,88	14,73	112,24		№453 сб дошк2016
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 для крошки:			39,90						
мука пшеничная		0,84	0,84						
масло сливочное		0,70	0,70						
масса крошки			1,40						
масло растительное для смазки изделий		0,70	0,70						
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	495			12,78	13,85	57,87	429,92	2,85	
ВСЕГО:	1450,00			35,69	39,78	176,34	1221,21	24,04	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/3			3,55	3,01	19,63	122,55	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		3	3						
Чай с молоком, сахаром	150/5			2,97	2,38	9,47	71,36	1,35	№413 Сб дошк 2016
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
Молоко		76,6	75						
Вода		75	75						
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:	323			8,43	9,75	42,02	292,40	2,02	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте в инд.упаковке	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 Дели2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	30			0,43	1,50	2,70	26,20	5,13	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		30,00	24,00						
морковь		3,75	3,00						
масло растительное		1,50	1,50						
Сахар		1,50	1,50						
соль иодированная		0,15	0,15						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне с мясом птицы	150/10			2,56	4,88	15,75	157,89	5,18	№86 сб дошк 2016
крупа пшенная		9	9						
картофель		60	45						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль иодированная		1,0	1,0						
Бульон		105,0	105,0						
цыплята - бройлеры с/м		29,50	26,2						
масса отварной мякоти птицы			10,0						
Фрикадельки куриные в молочном соусе	40/20			6,30	6,24	5,50	103,28		№ 305 сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		45,60	29,30						
Хлеб пшеничный		7,30	7,30						
Вода		9,00	9,00						
соль иодированная		0,28	0,28						
Масса полуфабриката			46,00						
Масло растительное		0,60	0,60						
Соус молочный:			20,00						
Масло сливочное		1,04	1,04						
Мука пшеничная		1,04	1,04						
Вода		10,00	10,00						
Сахар		0,24	0,24						
соль иодированная		0,24	0,24						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110/3			3,14	4,00	23,44	111,32		№219 Сб дошк.2016
макаронные изделия		38,50	38,50						
вода		231,00	231,00						
соль иодированная		1,10	1,10						
масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	17,01	71,61	0,54	№394 Сб дошк 2016
сухофрукты		12,50	12,50						
сахарный песок		5,00	5,00						
вода		183,0	183,0						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	548			15,23	17,10	74,50	513,78	10,85	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	150	158	150	2,10	2,35	9,85	71,40	1,95	№419 Сб дошк 2016

Фрикадельки рыбные отварные		60			5,17	4,89	4,85	57,34	0,31	№279 сб дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		61,20	45,00						
	или фарш рыбный		45,00	45,00						
	хлеб пшеничный		9,00	9,00						
	яйцо		7,20	6,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	вода питьевая		9,00	9,00						
Картофель тушёный с овощами в соусе		120			3,50	6,56	15,21	173,02	30,85	№144 сбшк 2016
	Картофель		146,30	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						
Чай с мармеладом		160/15			0	0	28,98	109,342	0,03	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		160	160						
	мармелад		15	15						
Кондитерские изделия	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		+2012
Хлеб пшеничный		25	25	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		550			12,07	13,60	63,92	423,10	31,19	
ВСЕГО:		1621			36,74	40,46	200,63	1314,63	48,06	

День 4 - ый

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									
Омлет натуральный	130			5,32	3,42	21,90	150,06	0,25	№229, сб дошк 2016
		84	70						
		65	65						
			135						
		2	2						
		0,3	0,3						
			130						
Кофейный напиток с молоком	150			2,37	2,01	4,99	35,54	0,97	№395 Дели 2010
		2	2						
		5	5						
		75	75						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	25/5/10			1,98	4,38	14,82	106,70	0,16	
		25	25						
		5	5						
		10	10						
Итого:	320			8,80	9,80	41,71	292,30	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие	95	108,3	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	№386 СБ
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)									
Итого:	95			0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	дошк. 2016
ОБЕД									
Огурцы свежие	30			0,21	0,03	0,57	3,59	1,47	№71, сб шк 2017
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	150	30,60	30,00	3,80	7,93	20,46	106,69	3,49	СБ дошк. 2016 №87
		40,05	30						
		12,15	12						
		7,2	6						
		9,6	7,5						
		0,15	0,15						
		3	3						
		105	105						
Птица, тушеная в соусе с овощами	150			7,61	7,43	9,95	170,08	24,36	№319 СБ дошк 2016
		84	79,0						
			30,0						
		15,0	15,0						
		5,0	5,0						
									№372 СБ дошк 2016

	мука пшеничная		1,5	1,5								
	соль йодированная		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 йодированная		0,6	0,6								
	масса овощей с соусом			120,0								
Компот из изюма		150			0,26	0,06	12,40	51,73	0,00		№394 СБ дошк 2016	
	изюм		15	15,0								
	масса отварных сухофруктов			28,8								
	Вода		152	152,0								
	сахар		5	5								
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23			табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:		515			14,19	15,86	68,50	466,70	29,32			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ок ацидофильный)	кисломолочный напиток	150	152,00	150,00	2,00	2,25	9,88	68,53	1,08		№420 СБ дошк 2016	
Пудинг творожный со сгущенным молоком		110/20			8,53	13,37	32,19	272,04	0,44		№438 СБ 2004	
	Творог		94,82	93,50								
	Манная крупа		8,80	8,80								
	Яйцо		6,60	5,50								
	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								
	сгущенное молоко		20,00	20,00								
Чай с сахаром		150/5			0,04	0,01	5,01	19,95	0,02		№392 Дели2010	
	чай весовой		0,4	0,4								
	Сахар		5	5								
	Вода		150	150								
Булочка с сахаром		35			2,71	1,22	13,59	87,41	0,20		№442 СБ шк 2017	
	Мука пшеничная		21,00	21,00								
	Мука пшеничная на подпыл		0,70	0,70								
	Сахарный песок		2,73	2,73								
	масло сливочное		1,00	1,00								
	Яйцо		2,04	1,70								
	Дрожжи сухие		0,18	0,18								
	Молоко		9,10	9,10								
	Соль йодированная		0,20	0,20								
	Вода		8,26	8,26								
	Масса полуфабриката			41,00								
	Яйцо (на смазку изделий) листов		0,84	0,84								
			0,70	0,70								
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00		табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Итого:		490			13,18	14,80	63,09	438,16	0,66			
ВСЕГО:		1420			36,55	40,84	182,61	1241,81	40,86			

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный с геркулесовой крупой	180			2,37	2,01	24,26	134,23	0,59	№101,сб дошк 2016
		11,00	11,00						
		1,40	1,40						
		126,00	126,00						
		54,00	54,00						
		1,80	1,80						
		0,80	0,80						
Какао с молоком	150			3,06	2,66	4,99	48,86	1,19	№397 Дели2010
		1,7	1,7						
		5	5						
		90	90						
		67	67						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,27	5,06	12,26	107,57	0,04	№3,сб дошк 2016
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						

Итого:		365			8,69	9,73	41,51	290,65	1,82	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в ассортименте в инд.упаковке		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 Дели2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
ОБЕД										
Салат из моркови припущенной с яблоками		40			0,27	2,00	2,13	9,98	1,09	№41 СБ дошк 2016
	морковь		38,12	30,50						
	яблоки свежие		11,40	10,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
Суп картофельный с вермишелью с куриными фрикадельками		150/10			3,11	4,90	12,56	115,95	5,94	№88 СБ дошк 2016
	вермишель		6,00	6,00						
	картофель		60,00	45,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,20	6,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	вода		105,00	105,00						
	соль йодированная		1	1,00						
	цыплята - бройлеры с/м		17,50	11,40						
	или фарш куриный		11,40	11,40						
	Лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	вода		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,10	0,10						
Суфле рыбное		50			5,73	5,74	4,21	87,69	0,20	№284 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		58,80	43,20						
	масса отварной рыбы			36,00						
соус молочный	Молоко		13,00	13,00						№371 СБ дошк 2016
	Масло сливочное		2,00	2						
	Мука пшеничная		2,00	2						
	вода		3,00	3,00						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса соуса молочного			17,00						
	Яйцо		8,04	6,70						
	масса полуфабриката			57,00						
	Масло растительное		1,70	1,70						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		110/3			2,66	2,49	25,87	140,63		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		39,60	39,60						
	соль йодированная		2,20	2,20						
	Вода питьевая		237,60	237,60						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из яблок		150			0,11	0,11	7,78	33,34	2,85	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		28,5	25,0						
	вода		152,0	152,0						
	сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		553			14,53	15,72	68,39	466,79	10,08	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	2,10	2,35	9,85	71,40	1,95	№419 СБ дошк 2016
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом		130/20			10,18	11,88	35,53	303,73	5,63	№308 СБ дошк 2016
	говядина(котлетное мясо б/к или фарш говяжий		35,40	34,00						
	масло сливочное		34,00	34,00						
			2,40	2,40						
	масса готового мясного фарша			26,00						
	Картофель		165,60	,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 йодированная		1,30	1,30						
	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						

Чай с сахаром и лимоном	чай весовой	150/5/5	0,4	0,4	0,10	0,02	5,18	21,89	2,24	№393 Дели2010
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Кондитерское изделие	крекер	15	15	15	1,35	2,70	9,60	67,47		
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		490			13,15	14,76	60,14	440,09	7,87	
ВСЕГО:		1608			37,37	40,20	190,24	1282,87	23,77	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная с маслом сливочным	140/3			3,84	3,06	19,47	123,94	0,00	ТТК №6Д
Крупа пшено		17,7	17,7						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком, сахаром	150/5			2,97	2,38	9,47	71,36	1,35	№413 Сб дошк 2016
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
Молоко		76,6	75						
Вода		75	75						
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:	323			8,73	9,80	41,86	293,80	1,35	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	95	108,3	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	№386 СБ дошк.2016
Итого:	95			0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	
ОБЕД									
Салат из свежих овощей	40			0,39	2,46	1,50	29,68		№15 сб дошк2016
огурцы св		19,60	19,20						
томаты св		14,28	14,00						
лук репчатый		6,00	4,80						
соль иодированная		0,16	0,16						
масло растительное		2,40	2,40						
Суп из овощей с куриными фрикадельками, со сметаной	150/10/5			2,45	5,06	6,92	85,82	6,34	ТТК 535 23,12,2020
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		17,5	11,4						
Лук репчатый		11,4	11,4						
яйцо		1,19	1						
вода		0,96	0,8						
соль иодированная		1	1						
картофель		0,1	0,1						
капуста свежая		57,19	43						
морковь		23,75	19						
Лук репчатый		9,4	7,5						
Масло растительное		9,6	8						
соль иодированная		3	3						
Вода		1	1						
Сметана		112,5	112,5						
Сметана		5	5						
Плов из отварной пшеницы с перловой крупой	150			10,16	8,60	35,85	289,14	0,13	ТТК №580/а от 24,06,2020
цыплята - бройлеры с/м		58,50	55,20						
масса отварной мякоти птицы			24,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
лук репчатый		8,90	7,50						
морковь		12,50	10,00						
Крупа перловая		40,00	40,00						
вода		65,00	65,00						
соль иодированная		1,30	1,30						
масса гарнира			126,00						
Кисель	150			0,43	0,04	9,67	40,78	0,82	№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	13,85	69,23			табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		540			15,31	16,59	67,78	514,12	6,47		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, йогурт)	кисломолочный напиток	150			2,10	2,30	10,50	72,50	0,45		№420 Сб дошк 2016
Запеканка творожная с повидлом	Творог	110/20	155	150							
	крупа манная		103,20	101,2	9,45	10,49	23,41	242,13	0,61		№ 251 сб дошк 2016
	Яйцо		6,6	6,6							
	Сахар		5,3	4,4							
	Сметана		8,80	8,8							
	Масло сливочное		4,40	4,4							
	Сухари панировочные		4,4	4,4							
	соль иодированная		0,6	0,6							
	повидло		20,0	20,0							
Напиток из шиповника растворимого	Шиповник растворимый		150/5			0,51	0,21	5,59	26,25	74,96	
	сахар		1,1	1,1							
	Вода питьевая		5	5							
Кондитерские изделия	вафли	10	150	150							
Хлеб пшеничный		25	10,00	10,00	0,39	3,06	6,25	54,20			табл 6 стр 136, Ддели +, 2012
Итого:		465	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00		табл 6 стр 134, Дели + 2012
ВСЕГО:		1423			36,66	40,72	177,01	1292,88	92,89		

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/3			4,26	3,41	21,97	146,61	0,67	ТТК № 2Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Кофейный напиток с молоком	150			2,37	2,01	4,99	35,54	0,97	№395 Дели 2010
		2	2						
		5	5						
		75	75						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	25/5/10			1,98	4,38	14,82	106,70	0,16	
		25	25						
		5	5						
		10	10						
Итого:	333			8,61	9,80	41,78	288,85	1,80	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте в инд.упаковке	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	30			0,89	1,55	1,87	25,08		№10 СБ дошк 2016
		48,10	28,80						
		1,50	1,50						
Суп картофельный с мясом птицы	150/10			3,38	3,27	18,63	124,55	7,43	№83 сб дошк 2016
		79,95	60						
		7,5	6						
		7,2	6						
		1,5	1,5						
		0,15	0,15						
		105	105						
		29,5	26,2						
			10,00						
Рагу из овощей с мясным фаршем	110/40			8,06	11,27	17,74	223,46	14,34	№148 ,сб дошк 2016
		50,00	50,00						
		2,00	2,00						
			40,00						

	картофель		81,20	48,60								
	морковь		23,40	17,60								
	масса запеченной моркови			16,00								
	Лук репчатый		18,48	15,40								
	масса припущенного лука			12,32								
	капуста свежая		15,40	12,10								
	масса припущенной капусты			10,70								
	соль йодированная		0,50	0,50								
	Масло растительное		4,00	4,00								
	соус:											
	вода		33,00	33,00								№366 ,сб дошк 2016
	Масло сливочное		1,50	1,50								
	Мука пшеничная		1,50	1,50								
	Морковь		2,66	2,00								
	Лук репчатый		1,20	1,00								
	томатная паста		2,00	2,00								
	Масло сливочное		0,50	0,50								
	сахар		0,33	0,33								
	соль йодированная		0,33	0,33								
	масса соуса			33,00								
	масса рагу с фаршем			150,00								
Компот из свежемороженых фруктов		150				0,18	0,10	7,91	34,39	1,35		№394 СБ дошк 2016
	фрукты свежемороженые		16,50	16,50								
	Вода		152,00	152,00								
	сахар		5,00	5,00								
Хлеб ржаной		35	35	35		2,31	0,42	13,85	69,23			табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		525				14,82	16,61	68,55	476,71	23,12		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	150/2				2,02	2,30	9,78	73,17	1,05		№420 СБ дошк 2016
	сахар		155	150								
			2	2								
Биточки рубленые из рыбы	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный	50				4,67	4,88	5,91	75,86	0,16		ТТК №3
	Крупа манная		51,0	37,5								
	яйцо		37,5	37,5								
	Лук репчатый		1,25	1,3								
	вода		9,00	7,50								
	соль йодированная		11,10	9,30								
	сахар		3,75	3,8								
	сухари панировочные		0,4	0,4								
	Масло растительное		0,1	0,1								
	Масса полуфабриката		3,8	3,8								
			1,3	1,3								
				59,0								
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	крупа гречневая	110/2				3,47	5,06	10,23	87,40			№180, сб дошк2016
	вода питьевая		47,6	47,6								
	соль йодированная		71,0	71,0								
	масса каши		0,3	0,3								
	морковь			100,0								
	лук репчатый		16,5	13,2								
	масса каши с овощами		2,0	1,7								
	масло сливочное			110,0								
			2,0	2,0								
Чай с мармеладом	чай весовой	160/15				0	0	28,98	109,342	0,03		№ 411 сб дошк 2016
	вода питьевая		0,45	0,45								
	мармелад		160	160								
			15	15								
Ватрушка с творогом	мука пшеничная	50				2,15	3,65	6,12	108,00	0,03		№410,468 шк 2017
	Яйцо куриное		26,50	26,50								
	Масло сливочное		1,68	1,40								
	вода питьевая		1,20	1,20								
	сахарный песок		10,70	10,70								
	дрожжи сухие		1,40	1,40								
	соль йодированная		0,20	0,20								
	мука пшеничная		0,40	0,40								
	творог		1,20	1,20								
	Яйцо куриное		19,70	19,50								
	сахарный песок		1,08	0,90								
	мука пшеничная		1,1	1,1								
	Яйцо куриное		0,9	0,9								
	Масло растительное		1,2	1								
	Масло растительное		0,2	0,2								
			0,2	0,2								
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00		1,90	0,20	12,30	58,75	0,00		табл 6 стр 134,Дели + 2012

Итого:	562			12,19	13,79	63,54	439,35	0,22	
ВСЕГО:	1620			36,62	40,20	194,07	1290,26	29,14	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3			3,72	2,37	22,73	139,45	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	150			3,06	2,66	4,99	48,86	1,19	№397 Дели2010
Какао-порошок		1,7	1,7						
Сахар		5	5						
Молоко		90	90						
вода		67	67						
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:	323			8,70	9,38	40,64	286,80	2,01	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	95	108,3	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	№386 СБ дошк.2016
Итого:	95			0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	
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, с мясными фрикадельками со сметаной	150/10/5			3,19	3,75	15,94	111,01	9,72	№73,128,сб дошк 2016
говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		11,90	11,40						
Лук репчатый		11,40	11,40						
вода		1,19	1,00						
яйцо		1,00	1,00						
соль иодированная		0,96	0,80						
масса полуфабриката фрикаделек		0,10	0,10						
масса готовых фрикаделек			14,30						
Капуста свежая			10,00						
Картофель		37,5	30						
Морковь		23,94	18						
Лук репчатый		7,5	6						
Масло растительное		7,14	6						
соль иодированная		3	3						
вода		1	1						
Сметана		120	120						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	40/20			6,19	5,36	14,58	136,77	1,91	ТТК 698 от 09.04.2021
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		39,10	25,40						
вода		25,40	25,40						
рис		4,00	4,00						
масса отварного рассыпчатого риса		3,40	3,40						
Лук репчатый			10,00						
Масло растительное		8,64	7,20						
масса припущенного лука		1,20	1,20						
соль иодированная			6,00						
мука пшеничная		0,20	0,20						
масса полуфабриката соус сметанно- томатный:		2,80	2,80						
сметана			48,00						
мука пшеничная		5,00	5,00						
вода		1,50	1,50						
томатная паста		15,00	15,00						
соль йодированная		0,80	0,80						
Вермишель отварная с маслом сливочным	110/3			3,17	2,30	23,44	131,32		№219 СБ лоток 2016
Вермишель отварная с маслом сливочным		0,16	0,16						

Компот из изюма	вермишель		38,50	38,50							
	вода		231,00	231,00							
	соль иодированная		1,10	1,10							
	масло сливочное		3,00	3,00							
	изюм	150	15,00	15,00	0,26	0,06	12,40	51,73	0,00	№394 СБ дошк 2016	
	масса отварных сухофруктов			28,80							
	Вода		152,00	152,00							
	сахар		5,0	5,0							
Хлеб ржаной		35	35	35						табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:		563			15,42	15,85	70,73	498,37	15,48		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	2,10	2,35	9,85	71,40	1,95	№419 СБ дошк 2016	
Омлет натуральный	яйцо	130	84	70	9,67	11,37	26,30	206,15	0,25	№229,сб дошк2016	
	молоко		65	65							
	масса омлетной смеси			135							
	масло сливочное		4	4							
	соль иодированная		0,6	0,6							
	масса готового омлета			130							
Чай с сахаром	чай весовой	150/5	0,4	0,4	0,04	0,01	5,01	19,95	0,02	№392 Дели2010	
	Сахар		5	5							
	Вода		150	150							
Кондитерские изделия	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Ддели +,2012	
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Итого:		475			13,11	13,54	58,49	401,00	0,27		
ВСЕГО:		1456			37,60	39,16	179,17	1230,82	27,26		

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			2,54	2,60	19,77	113,50	0,67	ТТК №9Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Чай с молоком, сахаром	150/5			2,97	2,38	9,47	71,36	1,35	№413 СБ дошк 2016
		0,4	0,4						
		5	5						
		76,6	75						
		75	75						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,27	5,06	12,26	107,57	0,04	№3,сб дошк 2016
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
Итого:	328			8,78	9,82	41,50	292,42	2,06	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте в инд.упаковке	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 Дели2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	30			0,43	1,50	2,70	26,20	5,13	№21 сб дошк 2016
		30,00	24,00						
		3,75	3,00						
		1,50	1,50						
		1,50	1,50						
		0,15	0,15						
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	150/10/6			2,51	6,73	21,51	166,84	5,13	№82 сб дошк2016
		17,5	11,4						
		11,4	11,4						
		1,19	1						

	яйцо		0,96	0,8							
	вода		1	1							
	соль иодированная		0,1	0,1							
	Картофель		59,85	45							
	Лук репчатый		3,57	3							
	Морковь		7,5	6							
	Перловая крупа		6	6							
	Огурцы соленые		16,38	9							
	Масло растительное		2	2							
	соль иодированная		0,8	0,8							
	Бульон		114	114							
	Сметана		6,0	6,0							
Рыба запеченная с картофелем		150			8,93	7,83	20,83	165,79	4,26	№264,370 сб дошк 2016	
	рыба (минтай с/м БГ)		81,60	60,0							
	соль иодированная		0,6	0,6							
	Картофель		84,5	50,6							
	Масло сливочное		5,0	5,0							
	сухари панировочные		2,80	2,8							
	масса соуса			51,0							
	Молоко		26,0	26,0							
	Масло сливочное		5,6	5,6							
	мука пшеничная		5,6	5,6							
	вода питьевая		26,00	26,00							
	соль иодированная		0,40	0,40							
	масса полуфабриката			166,00							
Кисель		150			0,00	0,00	13,00	52,00	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	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012	
Итого:		531			14,18	15,64	74,50	480,06	15,35		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	150			2,00	2,25	9,88	68,53	1,08	№420 СБ дошк 2016	
Запеканка рисовая с творогом		130			7,16	10,87	16,76	162,39	0,05	№203 сб дошк 2016	
	крупа рисовая		32,00	32,00							
	вода		65,00	65,00							
	соль иодированная		0,20	0,20							
	творог		40,40	40,00							
	яйца		5,16	4,30							
	сахар		5,00	5,00							
	масло сливочное		3,50	3,50							
	сухари панировочные		3,50	3,50							
	сметана		3,50	3,50							
	масса полуфабриката			147,00							
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,89	2,24	№393 Дели2010	
	чай весовой		0,4	0,4							
	Сахар		5	5							
	лимон		5,55	5							
	Вода		150	150							
Слойка сладкая		35			2,95	3,36	14,64	123,78	0,12	стр 150 СБКазань 1997	
	мука пшеничная		21,70	21,70							
	мука пшеничная на подпыл		0,70	0,70							
	яйцо		2,10	1,75							
	Масло сливочное		1,75	1,75							
	молоко		8,75	8,75							
	сахар		0,70	0,70							
	дрожжи сухие		0,28	0,28							
	соль иодированная		0,28	0,28							
	масса теста			35,00							
	прослойка:										
	сахар		3,50	3,50							
	Масло сливочное		1,75	1,75							
	масса полуфабриката			40,25							
	яйцо для смазки изделий листов		0,60	0,50							
			0,10	0,10							
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012	
Итого:		495			12,11	14,45	58,75	435,33	2,41		
ВСЕГО:		1554			36,07	39,91	194,95	1293,16	23,82		

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	3,27	23,87	152,91	0,67	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		18	18						
Молоко		123	123						
Сахар		2	2						
Соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	150			2,37	2,01	4,99	35,54	0,97	№395 Дели2010
Кофейный напиток		2	2						
Сахар		5	5						
Молоко		75	75						
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:	323,00			8,53	9,64	41,78	286,96	1,64	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	95	108,3	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	№386 СБ дошк.2016
Итого:	95			0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	
ОБЕД									
Огурцы свежие	30			0,21	0,03	0,57	3,59	1,47	№71, сб шк2017
огурцы свежие		30,60	30,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	150			1,71	3,69	12,75	118,83	0,30	№94 сб дошк2016
Мука пшеничная		11,3	11,3						
Яйцо		3,6	3						
бульон		2,1	2,1						
Соль		0,2	0,2						
Масса лапши			12						
Морковь		7,50	6,0						
Лук репчатый		7,1	6,0						
Масло растительное		3	3						
Бульон		143	143,00						
Соль		0,5	0,5						
Биточки "Домашние"	50			7,87	6,36	10,68	110,54	0,05	Акт проработки от 25.12.2018 №569
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		59,5	39,38						
морковь		39,38	39,38						
морковь		11,75	9,4						
Лук репчатый		9	7,5						
соль йодированная		0,4	0,4						
яйцо		0,6	0,5						
Мука пшеничная		3,75	3,75						
масло растительное		1,9	1,9						
Рагу из овощей	120			1,80	5,90	22,86	138,40	6,94	№148 ,сб дошк 2016
картофель		71,50	53,00						
морковь		24,00	19,20						
масса запеченной моркови			18,00						
Лук репчатый		20,40	16,80						
масса припущенного лука			13,20						
капуста свежая		16,80	13,20						
масса припущенной капусты			12,00						
соль йодированная		0,60	0,60						
Масло растительное		4,00	4,00						
соус:									
вода		35,00	35,00						№366 ,сб дошк 2016
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						
Напиток из яблок	150			0,11	0,11	7,78	33,34	2,85	№390 СБ дошк 2016
яблоки свежие		28,50	25,00						
вода		152,00	152,00						

	сахар		5,00	5,00						
	Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
	Итого:	535			14,01	16,52	68,49	473,93	11,61	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
	Молоко кипяченое (молоко)	150			2,10	2,35	9,85	71,40	1,95	№419 Сб дошк 2016
	Макаронные изделия отварные с сыром	130			9,12	11,54	35,47	260,60		№204 Сб шк 2017
			макаронные изделия	43,00	43,00					
			соль йодированная	0,40	0,40					
			Вода питьевая	258,00	258,00					
			Масло сливочное	2,00	2					
			сыр голландский	8,16	8					
	Напиток из шиповника растворимого	150/5			0,51	0,21	5,59	26,25	74,96	№ 417 Дели 2016
			Шиповник растворимый	1,1	1,1					
			сахар	5	5					
			Вода питьевая	150	150					
	Кондитерское изделие	15			1,35	2,70	9,60	67,47		
			крекер	15	15					
	Хлеб пшеничный	25			1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
	Итого:	470			12,88	14,65	62,96	413,07	74,96	
	ВСЕГО:	1423,00			35,80	41,18	182,53	1218,60	97,71	
	ИТОГО за 10 дней	15150,00			364,64	402,36	1864,54	12622,37	439,95	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДООУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДООУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник 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%