

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			Энергетическая ценность Ккал	витамины С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,67	ТТК №7Д
Крупа рисовая		10	10						
Крупа пшеничная		7,5	7,5						
Молоко		75	75						
Вода		48	48						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели 2010
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 Дели 2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	353			8,99	11,69	50,66	344,60	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте в индивидуальной упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
Салат из моркови припущенной с яблоками	40			0,42	0,07	3,45	16,16	1,750	ТТК от 25.01.2023
морковь		40,88	32,70						
масса припущенной моркови			30,00						
яблоки		11,40	10,00						
сахар		0,40	0,40						
Суп картофельный с вермишелью, с мясными фрикадельками	150/10			3,95	3,56	10,51	97,15	5,190	№88 СБ дошк 2016
говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий		11,97	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
Яйцо		0,96	0,8						
Вода для фарша		1	1						
соль иодированная		0,1	0,1						
масса полуфабриката			14,3						
масса готовых фрикаделек			10						
Картофель		59,90	45,00						
вермишель		6,00	6,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,20	6,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Вода		105,00	105,00						
Котлеты рубленые из говядины	50			8,42	9,35	8,22	150,76	0,600	ТТК от 25.01.2023
говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		36,57	35						
		36,75	35						
лук репчатый		10,4	8,75						
Хлеб пшеничный		8,13	8,13						
Вода		5,2	5,2						
сухари панировочные		2,8	2,8						
соль иодированная		0,4	0,4						
масса полуфабриката			61,9						
Масло растительное		0,60	0,60						
Капуста тушеная	120			2,45	4,42	9,47	92,40	20,500	№394 СБ дошк 2016
Капуста свежая		172,00	137,60						
Лук репчатый		5,76	4,80						
Морковь		3,00	2,40						
Томатная паста		2,88	2,88						
Мука пшеничная		1,44	1,44						
Масло растительное		4,20	4,20						
Сахар		0,90	0,90						
соль иодированная		0,45	0,45						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	24,01	100	0,540	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						

	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			1,26	4,00	6,81	73,58	6,43	№63 сб дошк 2016
	Капуста свежая		15,6	12,5						
	Картофель		16,63	12,5						
	Морковь		11,25	9,0						
	Лук репчатый		7,80	6,5						
	Свекла		32	25,0						
	Сахар		1,5	1,5						
	Масло растительное		3,0	3,0						
	соль иодированная		0,65	0,7						
	Бульон		120	120,0						
	Сметана		7,0	7,0						
Фрикадельки куриные в молочном соусе		40/20			5,99	7,13	5,16	109,04	0,47	№ 325 сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		45,6	29,3						
	Хлеб пшеничный		30,77	29,3						
	Вода		7,3	7,3						
	соль иодированная		9,0	9,0						
			0,3	0,3						
	Масса полуфабриката			46,0						
	Масло растительное		0,6	0,6						
	Соус молочный:			20,0						
	Молоко		10,0	10,0						
	Масло сливочное		1,04	1,0						
	Мука пшеничная		1,04	1,0						
	Вода		10,0	10,0						
	Сахар		0,2	0,2						
	соль иодированная		0,2	0,2						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/3			4,17	2,66	23,45	134,38	0,00	№219 Сб дошк.2016
	макаронные изделия		38,5	38,5						
	вода		231,0	231,0						
	соль иодированная		0,45	0,45						
	масло сливочное		3	3						
Кисель		150			0,45	0,08	22,65	92,70	0,83	№648 сбшк2004
	Кисель-концентрат		17,5	17,5						
	Сахар		5	5						
	вода		150	150						
Булочка дорожная		50			3,39	6,98	21,07	160,50		№453 сб дошк2016
	Мука пшеничная		30,50	30,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Масло сливочное		6,50	6,50						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	вода		15,30	15,30						
	масса полуфабриката для крошки:			57,00						
	мука пшеничная		1,20	1,20						
	масло сливочное		1,00	1,00						
	масса крошки			2,00						
	масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		1137			18,06	24,41	96,58	684,06	10,14	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,50	0,45	№386 Сб дошк 2017
(кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток		155	150						
Запеканка творожная с ягодным соусом		110/20			8,11	8,75	21,93	237,04	0,61	№ 251 сб дошк 2016
	Творог		103,2	101,2						
	крупа манная		6,6	6,6						
	Яйцо		5,28	4,4						
	Сахар		8,8	8,8						
	Сметана		4,4	4,4						
	Масло сливочное		4,4	4,4						
	Сухари панировочные		4,4	4,4						
	соль иодированная		0,55	0,55						
	соус ягодный			20,00						
	кисель концентрат		5,00	5,00						
	сахар		1,00	1,00						
	крахмал		1,00	1,00						
	вода		16,00	16,00						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№393 Дели2010

чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
лимон		5,55	5						
Вода		150,0	150,0						
Итого:		440			12,56	12,52	33,40	335,33	3,08
ВСЕГО:		2040,00			43,00	53,66	191,48	1467,96	24,72

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/4			5,32	5,60	35,51	214,00	0,67	ТТК № 2Д
Крупа кукурузная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		4	4						
Чай с молоком, сахаром	170/6			1,29	1,15	1,79	21,85	1,13	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		82	80						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	350			8,52	11,10	50,22	334,35	1,80	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте в инд.упаковке	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне	150			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№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		0,5	0,5						
Бульон		105,0	105,0						
Плов из отварной говядины	150			15,30	14,33	24,38	297,00	0,26	№443 сбшк2004
говядина б/к (лопатка)		38,40	38,4						
масса отварной говядины			24,0						
масло сливочное		5,0	5,0						
Лук репчатый		8,9	7,5						
Морковь		12,5	10,0						
Крупа рисовая		32,0	32,0						
вода		65,0	65,0						
соль иодированная		0,5	0,5						
масса гарнира			126,0						
Напиток из вишни	150			0,24	0,06	21,15	87,45	2,03	ттк
вишня с/м		15,0	15,0						
Сахар		6,50	6,50						
вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	585			19,43	16,84	76,46	552,20	17,24	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 СБ дошк 2016
молоко									
Фрикадельки рыбные отварные	60			10,06	2,12	0,85	66,00	1,00	№279 сб дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		61,20	45,00						
хлеб пшеничный		47,25	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 тушеный с овощами в соусе	120			2,61	10,07	18,12	172,80	15,97	№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		160/13,5			0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб дошк 2016	
	чай весовой		0,45	0,45							
	вода питьевая		160	160							
	мармелад		13,5	13,5							
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Итого:			528,5		18,99	16,16	49,22	421,14	18,94		
ВСЕГО:			1663,5		47,94	44,09	196,10	1392,49	41,98		

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									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			3,05	6,11	19,47	145,06		ТТК №10Д
		17,5	17,5						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180			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, с повидлом	25/5/10			1,98	4,38	14,82	106,70	0,16	
		25	25						
		5	5						
		10	10						
Итого:	363			7,87	12,90	48,64	342,30	1,33	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие	150	150	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	стр 184 табл 9 Дели+ 2012
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)									
Итого:	150			1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	
ОБЕД									
Салат из свеклы отварной с яблоками	40			0,44	2,43	4,48	41,56	2,58	№36, сб дошк 2016
		42,24	33						
		7,98	7						
		2	2						
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	150			3,29	3,16	9,92	88,95	3,50	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			13,34	10,37	12,90	198,00	8,71	№319 Сб дошк 2016
		73	69,0						
			30,0						
									№372 Сб дошк 2016
		15,0	15,0						
		5,0	5,0						
		1,5	1,5						
		0,16	0,16						
			20,0						
		87,2	65,6						
		32,0	25,6						
		17,6	14,4						
		1,2	1,20						
		0,6	0,6						
			120,0						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	24,01	99,60	0,54	№394 Сб дошк 2016
		12,75	12,50						
		5,00	5,00						
		152,00	152,00						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	525			19,88	16,45	65,17	497,41	15,33	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк 2016

(Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток		155	150						
	сахар		2	2						
Омлет с сыром		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,22	№229, сб дошк 2016
	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						
Чай с сахаром		150/5			0,053	0,015	5,018	20,085	0,02	№392 Дели 2010
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Булочка с сахаром		50			3,80	2,60	24,46	136,67	0,15	№442 СБ шк 2017
	Мука пшеничная		30,00	30,00						
	Мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	Сахарный песок		3,90	3,90						
	масло сливочное		1,40	1,40						
	Яйцо		2,88	2,40						
	Дрожжи сухие		0,25	0,25						
	Молоко		13,00	13,00						
	Соль йодированная		0,35	0,35						
	Вода		11,80	11,80						
	Масса полуфабриката			59,00						
	Яйцо (на смазку изделий) листов		1,44	1,20						
			1,00	1,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		512			22,18	28,08	52,06	549,54	1,44	
ВСЕГО:		1550			51,28	57,73	178,02	1453,75	108,10	

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 вермишелью	180			3,94	3,42	12,93	108,00	0,59	№100, сб дошк 2016
		14,40	14,40						
		1,00	1,00						
		126,00	126,00						
		54,00	54,00						
		1,80	1,80						
		0,70	0,70						
Какао с молоком	150			3,06	2,66	13,18	88,95	1,19	№397 Дели 2010
		1,7	1,7						
		5	5						
		90	90						
		67	67						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3, сб дошк 2016
		25	25						
		10,2	10						
		5	5						
Итого:	370			11,54	13,09	39,03	329,78	1,85	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
в ассортименте в инд.упаковке	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
Икра кабачковая	30	30,60	30,00	0,36	1,42	2,31	23,25	2,25	№ 57 сб дошк 2016
Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	150/5			1,08	3,74	5,67	65,25	6,25	ТТК 535 23,12,2020
		57,19	43,00						
		23,75	19,00						
		9,40	7,50						
		9,60	8,00						
		3,00	3,00						
		0,50	0,50						
		112,50	112,50						
		5,00	5,00						
Гуляш из отварной говядины	30/30			8,02	8,45	1,96	98,40	0,72	293 сб дошк 2016
		48,00	48,00						
		0,30	0,30						
			30,00						
		13,13	10,50						
		6,36	5,30						
		0,90	0,90						
		2,00	2,00						

Рис отварной рассыпчатый	вода		22,50	22,50						
	мука пшеничная	110	1,50	1,50	2,68	3,94	26,90	153,78		№332 сб дошк 2016
	Крупа рисовая		39,30	39,30						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Вода питьевая		235,00	235,00						
Компот из яблок	Масло сливочное	150	1,50	1,50	0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		27,4	24,0						
	вода		152,0	152,0						
	сахар		5,0	5,0						
										табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,20			
Итого:		545			14,90	18,15	73,59	505,83	9,90	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое	150		158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 СБ дошк 2016
Залеканка картофельная с мясом птицы со сметанным соусом	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный	130/20	52,36	34,00	15,70	17,03	19,49	285,96	4,45	№308 СБ дошк 2016
	масло сливочное		2,40	2,40						
	масса готового куриного 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 иодированная		0,50	0,50						
	сулари панирочные		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	0,8	0,8	0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№393 Дели2010
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
										табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный	20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00			
Итого:		480			21,66	20,96	41,70	435,00	8,42	
ВСЕГО:		1595			49,10	52,20	174,53	1355,41	24,17	

2 неделя

День 6 - 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										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/4			3,94	7,57	22,40	173,40	0,00	ТТК №6Д	
		Крупа пшено	17,7	17,7						
		Молоко	70	70						
		Вода	53	53						
		Сахар	2	2						
		соль иодированная	0,4	0,4						
Чай с молоком, сахаром	170/6	Масло сливочное	4	4	1,29	1,15	1,79	21,85	1,13	№ 413 сб дошк 2016
		чай весовой	0,45	0,45						
		Сахар	6	6						
		Молоко	82	80						
		Вода	90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010	
		Батон нарезной	25	25						
		Масло сливочное	5	5						
Итого:		350		7,14	13,08	37,11	293,75	1,13		
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016	
	Итого:		100		0,40	0,40	9,80	47,00		10,00
ОБЕД										
Салат из квашеной капусты	40			0,68	2,00	3,58	35,12	7,12	№47 СБ дошк 2016	
		капуста квашеная	51,50	36,00						
		сахарный песок	2,00	2,00						
		масло растительное	2,00	2,00						

Рассольник Домашний на курином бульоне с куриными фрикадельками, со сметаной	150/10/6			2,78	5,28	8,63	99,02	8	№81 СБ дошк 2016
капуста свежая		15	12						
картофель		59,85	45						
морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,2	6						
огурцы соленые		16,38	9						
масло растительное		3	3						
вода питьевая		105	105						
соль йодированная		0,5	0,5						
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		17,5	11,4						
Лук репчатый		11,97	11,4						
яйцо куриное		1,19	1						
вода питьевая		0,96	0,8						
соль йодированная		1	1						
масса полуфабриката		0,1	0,1						
масса готовых фрикаделек			14,3						
сметана		6	6						
Жаркое из отварной птицы по-домашнему	150			13,89	15,51	14,21	252,86	5,79	ТТК 580/а от 24.06.2020
цыплята - бройлеры с/м		80,50	76,00						
масса готовой мякоти птицы			33,00						
картофель		144,70	108,80						
лук репчатый		11,30	9,40						
морковь		5,90	4,70						
Масло сливочное		3,80	3,80						
соль йодированная		0,60	0,60						
вода питьевая		18,80	18,80						
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:	555			20,10	23,28	62,93	549,00	21,74	
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
(кефир, ряженка, катык)									
кисломолочный напиток		155	150						
Вареники ленивые со сметанным соусом	110/20			16,98	8,95	17,94	218,32	0,22	№ 243,244 сб дошк 2016
творог		87,89	86,10						
мука пшеничная в/с		12,00	12,00						
сахар		6,30	6,30						
яйцо куриное		7,56	6,30						
соль йодированная		0,25	0,25						
масса полуфабриката			105,00						
соус			20,00						
сметана		5,00	5,00						
мука пшеничная в/с		1,50	1,50						
вода питьевая		15,00	15,00						
Напиток из шиповника	150/5			0,51	0,21	15,57	66,15	75	№399 сб дошк 2016
шиповник		15,3	15						
сахар		5	5						
вода		150	150						
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
печенье									
Итого:	455			23,34	14,87	54,69	443,87	75,67	
ВСЕГО:	1460			50,99	51,63	164,53	1333,62	108,54	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	140/3			4,17	4,69	30,01	179,36	0,67	ТТК №8Д
Крупа рисовая		17,7	17,7						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180			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 сыром, маслом сливочным	25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3 сб дошк2016

	Батон нарезной		25	25						
	Сыр		10,2	10						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		363			11,56	14,12	57,28	402,73	1,91	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок		200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Деши2016
в ассортименте в инд.упаковке										
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с		30			0,89	1,56	1,88	25,08	3,60	№10 СБ дошк 2016
	зеленый горошек к/с		48,10	28,80						
	масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с клецками, с мясными фрикадельками		150/10			4,47	4,61	11,31	112,75	3,69	№91,128 сб дошк 2016
	говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий		11,97	11,4						
	лук репчатый		1,19	1						
	яйцо куриное		0,96	0,8						
	вода питьевая		1	1						
	соль йодированная		0,1	0,1						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,3						
	масса готовых фрикаделек			10						
	картофель		66,6	50						
	Морковь		7,5	6						
	Лук репчатый		7,2	6						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	соль йодированная		0,5	0,5						
	бульон		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						
Рагу из овощей с мясным фаршем		110/40			11,21	18,94	9,15	253,56	14,05	№148 ,сб дошк 2016
	фарш говяжий		52,50	50,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	масса готового мясного фарша			40,00						
	картофель		46,55	35,00						
	морковь		23,40	17,60						
	масса запеченной моркови			16,00						
	Лук репчатый		18,48	15,40						
	масса припущенного лука			12,32						
	капуста свежая		32,13	25,70						
	масса припущенной капусты			22,70						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло растительное		4,00	4,00						№366 ,сб дошк 2016
	соус:									
	вода		33,00	33,00						
	Масло сливочное		1,50	1,50						
	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	Морковь		2,66	2,00						
	Лук репчатый		1,20	1,00						
	томатная паста		2,00	2,00						
	Масло сливочное		0,50	0,50						
	сахар		0,33	0,33						
	соль йодированная		0,33	0,33						
	масса соуса			33,00						
	масса рагу с фаршем			150,00						
Ватрушка с творогом		50			6,15	3,65	19,45	134,67	0,03	№410,468 шк 2017
	мука пшеничная		26,50	26,50						
	Яйцо куриное		1,68	1,40						
	Масло сливочное		1,20	1,20						
	вода питьевая		10,70	10,70						
	сахарный песок		1,40	1,40						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	мука пшеничная		1,20	1,20						
	творог		19,70	19,50						
	Яйцо куриное		1,08	0,90						
	сахарный песок		1,1	1,1						
	мука пшеничная		0,9	0,9						
	Яйцо куриное		1,2	1						
	Масло растительное		0,2	0,2						
	Масло растительное		0,2	0,2						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	24,01	99,60	0,54	№394 СБ дошк 2016
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						

Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		575			25,54	29,25	79,65	694,96	21,91	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток		155	150						
	сахар		2	2						
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	37,5						
	Крупа манная		39,4	37,5						
	яйцо		1,25	1,3						
	Лук репчатый		9,00	7,50						
	вода		11,10	9,30						
	соль иодированная		3,75	3,8						
	сахар		0,4	0,4						
	сухари панировочные		0,1	0,1						
	Масло растительное		3,8	3,8						
	Масса полуфабриката		1,3	1,3						
				59,0						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		110/2			3,21	1,62	22,36	116,60	0,41	№180, сб дошк 2016
	крупка гречневая		47,6	47,6						
	вода питьевая		71,0	71,0						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	масса каши			100,0						
	морковь		16,5	13,2						
	лук репчатый		2,0	1,7						
	масса каши с овощами			110,0						
	масло сливочное		2,0	2,0						
Чай с мармеладом		160/13,5			0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		160	160						
	мармелад		13,5	13,5						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		512,5			15,63	9,46	60,74	390,69	1,64	
ВСЕГО:		1650,5			53,73	52,82	217,87	1573,18	29,46	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетиче	Витамин	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	скал	С		
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д	
		18,00	18,00							
		123,00	123,00							
		2,00	2,00							
		0,40	0,40							
		3,00	3,00							
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010	
		2	2							
		6	6							
		110	110							
		80	80							
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010	
		25	25							
		5	5							
Итого:	353			9,83	12,14	51,35	354,50	2,25		
Фрукты свежие	150	150	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	№386 СБ дошк.2016	
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	150			1,35	0,30	12,15	64,50	90,00		
Итого:	150			1,35	0,30	12,15	64,50	90,00		
ОБЕД										
Винегрет с солеными огурцами	40			0,56	4,02	2,92	50,04	3,85	№46, сб дошк 2016	
		13,76	10							
		10,2	8							
		7,56	6							
		14,56	8							
		2,4	2,4							
		7,14	6,00							
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной	150/10/5			2,48	5,02	4,74	77,60	6,77	№73, 128 сб дошк 2016	
		17,5	11,4							
		11,9	11,4							
		1,19	1							

	яйцо	0,96	0,8							
	вода	1	1							
	соль иодированная	0,1	0,1							
	Калуста 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							
	Бульон	120	120							
	Сметана	5	5							
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе		40/20		5,81	6,29	4,59	98,42	0,68		ТТК 698 от 09.04.2021
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный	39,10	25,40							
	вода	26,67	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	2,80	2,80							
	соус сметанно- томатный:		48,00							
	сметана		20,00							
	мука пшеничная	5,00	5,00							
	вода	1,50	1,50							
	томатная паста	15,00	15,00							
	соль йодированная	0,80	0,80							
		0,16	0,16							
Вермишель отварная с маслом сливочным		110/3		4,17	2,66	23,45	134,38			№219 СБ дошк.2016
	вермишель	38,50	38,50							
	вода	231,00	231,00							
	соль иодированная	1,10	1,10							
	масло сливочное	3,00	3,00							
Напиток из цитрусов		150		0,34	0,08	25,49	105,90	9,00		№392 СБ дошк 2016
	мандарины или апельсины	24,30	18,00							
	лимон	26,82	18,00							
	Вода	2,78	2,50							
	сахар	152,00	152,00							
		8,00	8,00							
Хлеб ржаной		35	35	2,31	0,42	13,86	69,30			табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		563		15,67	18,48	75,04	535,64	20,30		

		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 СБ дошк 2016
Омлет натуральный	яйцо	130	84	70	12,08	21,52	2,29	251,03	0,22	№229,сб дошк2016
	молоко		65	65						
	масса омлетной смеси			135						
	масло сливочное		2	2						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	масса готового омлета			130						
Чай с сахаром		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№392 Дели2010
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		+2012
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		480			19,88	27,44	41,68	493,52	2,19	
ВСЕГО:		1546			46,73	58,37	180,23	1448,16	114,74	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3	18	18	6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Чай с молоком, сахаром	170/6	0,45	0,45	1,29	1,15	1,79	21,85	1,13	№ 413 сб дошк 2016

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			свая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		18	18						
Молоко		123	123						
Сахар		2	2						
Соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180			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:	353,00			10,55	13,04	53,56	374,70	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из кукурузы к/с	30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	СБ дошк,2016 №12
кукуруза кс		46,60	27,90						
сахарный песок		0,60	0,60						
Масло растительное		1,80	1,80						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	150/10			3,88	5,18	7,01	95,65	0,54	№94 сб дошк2016
цыплята - бройлеры с/м		24,3	23						
масса отварной мякоти птицы			10						
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			7,61	11,07	7,66	161,00	0,52	Акт проработки от 25.12.2018 №569
цыплята - бройлеры с/м		59,5	39,38						
или фарш куриный		41,4	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			2,02	12,56	9,83	162,29	14,30	№148 ,сб дошк 2016
картофель		53,20	40,00						
морковь		24,00	19,20						
масса запеченной моркови			18,00						
Лук репчатый		20,40	16,80						
масса припущенного лука			13,20						
капуста свежая		32,75	26,20						
масса припущенной капусты			24,00						
соль йодированная		0,60	0,60						
Масло растительное		4,00	4,00						
соус:									
вода		35,00	35,00						
Масло сливочное		1,58	1,58						
Мука пшеничная		1,58	1,58						
Морковь		2,63	2,10						
Лук репчатый		1,26	1,05						
томатная паста		2,10	2,10						
Масло сливочное		0,53	0,53						
сахар		0,35	0,35						
соль йодированная		0,35	0,35						
масса соуса			35,00						
масса рагу			120,00						
Компот из яблок	150			0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	№390 СБ дошк 2016
яблоки свежие		27,40	24,00						
вода		152,00	152,00						
сахар		5,00	5,00						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	545			16,81	31,21	61,68	603,98	18,83	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 Сб дошк 2016
Слойка сладкая	мука пшеничная	50	31,00	31,00						стр 150 СбКазань 1997
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00	3,19	5,89	25,36	166,67		
	яйцо		3,00	2,50						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	молоко		12,50	12,50						
	сахар		1,00	1,00						
	дрожжи сухие		0,40	0,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса теста			50,00						
	прослойка:									
	сахар		5,00	5,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	масса полуфабриката			57,50						
	яйцо для смазки изделий		0,90	0,75						
	масло растительное для смазки листов		0,13	0,13						
Макаронные изделия отварные с сыром	макаронные изделия	130	43,00	43,00	8,80	10,35	22,17	217,36	0,15	№204 Сб шк 2017
	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	шиповник	150/5	15,3	15	0,51	0,21	15,57	66,15	75,00	№399 сб дошк 2016
	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:		510			18,74	20,40	82,60	589,18	77,10	
ВСЕГО:		1508,00			46,50	65,05	207,64	1614,85	107,77	
ИТОГО за 10 дней		16222,00			497,82	527,89	1932,32	14598,09	628,26	
В среднем на 1 ребенка в день		1622,20			49,78	52,79	193,23	1459,81	62,83	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативные - 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 с1.09(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%

