



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		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамин С	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,60	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	10,35	74,58	1,17	№414 Дети 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дети 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			8,98	11,69	46,65	328,64	1,77	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
сахар		2	2						
Итого:	152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	
ОБЕД									
Салат из кукурузы к/с	30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№12 СБ дошк 2016
кукуруза к/с		46,60	27,90						
сахар		0,60	0,60						
масло растительное		1,80	1,80						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10			3,61	2,87	10,55	90,56	5,19	№88 СБ дошк 2016
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
Яйцо		0,96	0,80						
Вода для фарша		1,00	1,00						
соль иодированная		0,10	0,10						
масса полуфабриката фрикаделек			14,3						
масса готовых фрикаделек			10						
Картофель		59,90	45,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
вермишель		6,00	6,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
Вода		105,00	105,00						
Котлеты рубленые из говядины	50			8,42	9,35	8,22	150,76		СБ дошкольн. №299. 2016
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		36,57	35,00						
Лук репчатый		36,57	35,00						
Лук репчатый		10,40	8,75						
Хлеб пшеничный		8,13	8,13						
вода питьевая		10,00	10,00						
сухари панировочные		2,80	2,80						
соль иодированная		0,40	0,40						
масса полуфабриката			62,00						
масло растительное		0,60	0,60						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	110/2			3,21	1,62	22,36	116,60	0,41	№180, сб дошк2016
крупа 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						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 СБ дошк 2016

	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный /		15	15,00	15,00	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		552			20,05	16,30	78,76	552,19	8,93	
Пудинг рыбный	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	45/15			8,98	2,93	4,40	80,00	0,32	№286 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		51,54	37,9						
	масса отварной рыбы			30						
	Хлеб пшеничный		6,2	6,2						
	яйцо		4,8	4						
	молоко		9	9						
	масло сливочное		1,7	1,7						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	Масло растительное		0,8	0,8						
	масса пудинга			45						
	Соус молочный									
	молоко		7,5	7,5						
	масло сливочное		0,8	0,8						
	Мука пшеничная		0,8	0,8						
	Вода		7,5	7,5						
	Сахар		0,15	0,15						
	соль иодированная		0,09	0,09						
	масса соуса			15						
Пюре Картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
Чай с сахаром		150/5			0,06	0,02	5,01	19,95	0,03	№410,411 Дели2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Кондитерские изделия	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136,Дели +,2012
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
	(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)									
Итого:		475			14,16	13,45	57,90	412,25	24,88	
ВСЕГО:		1538,00			47,55	45,18	191,31	1376,08	36,63	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3			3,76	6,13	22,96	162,00	0,67	ТТК №1Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк2016
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
Итого:	364			9,96	15,01	46,75	368,45	2,17	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
		155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	40			0,78	2,09	3,91	37,68	1,04	№26,сбдошк2016

Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/4			4,71	5,52	23,38	178,07		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	4	4					
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
		чай весовой	0,45	0,45					
		Сахар	6	6					
		Молоко	92	90					
		Вода	90	90					
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2016
		Батон нарезной	25	25					
		Масло сливочное	5	5					
Итого:	360			9,66	12,27	46,78	352,33	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
(кефир, ржанка, катык, напиток ацидофильный)		кисломолочный напиток	155	150					
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	40			0,57	2,44	3,34	37,56	2,67	№34 сб дошк 2016
		свекла	48,64	38,00					
		масло растительное	2,40	2,40					
Суп картофельный с пшеничной крупой на курином бульоне	150			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№86 сб дошк 2016
		крупа пшеничная	9,00	9,00					
		картофель	60,00	45,00					
		Морковь	7,50	6,00					
		Лук репчатый	7,14	6,00					
		Масло растительное	1,50	1,50					
		соль иодированная	0,5	0,5					
		Бульон	105,00	105,00					
Ежики куриные с гречневой крупой на сметанно-томатном	40/20			4,63	4,99	3,54	77,42	0,09	ТТК 748 от 03.10.2022
		цыплята - бройлеры с/м	39,00	25,40					
		или 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 иодированная	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					
Макаронные изделия отварные с маслом	110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 Сб дошк 2016
		макаронные изделия	38,50	38,50					
		вода	231,00	231,00					
		соль иодированная	0,45	0,45					
		Масло сливочное	3,00	3,00					
Кисель	150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
		Кисель-концентрат	17,5	17,5					
		Сахар	5	5					
		вода	150	150					
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	568			14,84	12,38	74,78	479,74	8,54	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Биточки рубленые из рыбы	60			7,32	4,66	8,81	106,80	0,19	ТТК №3
		рыба (минтай с/м БГ)	61,65	45,0					
		или фарш рыбный	47,25	45,0					
		Крупа манная	1,56	1,56					
		яйцо	1,08	0,90					
		Лук репчатый	13,44	11,20					
		вода	8,40	8,40					
		соль иодированная	0,50	0,50					
		сахар	0,12	0,12					
		сухари панировочные	6,00	6,00					
		Масло растительное	1,50	1,50					

Картофель тушёный с овощами в соусе	Масса полуфабриката	120		70,8	2,61	10,07	18,12	172,80	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 йодированная		0,34	0,34						
	соус			20,00						
	сметана		5,00	5,00						
	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
	соль йодированная		0,16	0,16						
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	36,60	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели + 2012 табл 9 стр 186 Дели + 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		475			14,96	17,56	78,22	531,15	77,64	
ВСЕГО:		1553			43,80	45,96	206,08	1439,22	88,01	

День 4 - ый

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 геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
		18	18						
		123	123						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	363			10,56	13,05	49,56	358,74	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
		152,00	150,00						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из кукурузы к/с	30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№12 СБ дошк 2016
		46,60	27,90						
		0,60	0,60						
		1,80	1,80						
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	150/10			5,63	5,02	9,96	115,15	3,73	СБ дошк 2016 №87
		40,05	30						
		12,15	12						
		7,2	6						
		9,6	7,5						
		0,5	0,5						
		3	3						
		105	105						
		11,97	11,4						
		11,97	11,4						
		1,19	1						
		0,96	0,8						
		1	1						
		0,1	0,1						
			14,3						
Котлеты рубленые из говядины	50			8,42	9,35	8,22	150,76	0,60	СБ дошк. №299, 2016
		36,57	35,00						
		36,57	35,00						
		10,40	8,75						
		1,00	1,00						
		8,00	8,00						

Капуста тушеная	вода питьевая		10,00	10,00							
	сухари панировочные		2,80	2,80							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	масса полуфабриката										
	масло растительное		0,60	0,60							
	Итого:		110			2,24	4,05	8,68	84,70	18,79	№ 354 сб шк 2016
Компот из урюка	капуста свежая		157,6	126							
	масло растительное		3,85	3,85							
	морковь		2,75	2,2							
	лук репчатый		5,28	4,4							
	томатная паста		2,64	2,64							
	мука пшеничная		1,32	1,32							
	сахар		0,8	0,8							
	соль йодированная		0,4	0,4							
Итого:		150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016	
Хлеб ржаной	урюк		15,3	15,0							
	масса отварных сухофруктов			24,0							
	Вода		152	152,0							
	сахар		5	5							
Итого:		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:		535			19,82	20,70	56,95	506,46	25,91		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Эч-почмак с курицей	Мука пшеничная		23,25	23,25							
	мука пшеничная на подпыл		0,75	0,75							
	яйцо куриное		2,34	1,95							
	Масло сливочное		1,95	1,95							
	Сахарный песок		0,75	0,75							
	Молоко		9,40	9,40							
	Дрожжи сухие		0,23	0,23							
	соль йодированная		0,30	0,30							
	масса теста			37,50							
	цыплята - бройлеры с/м		26,20	17,00							
	картофель		29,30	22,00							
	Лук репчатый		7,80	6,50							
	Масло сливочное		3,40	3,40							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	масса фарша			49,00							
	яйцо куриное		1,44	1,20							
	масло растительное для смазки изделий		0,23	0,23							
	масло растительное для смазки листа		0,75	0,75							
	Итого:		75			8,40	4,76	28,43	201,00		ТТ по АП от 23.05.2022
	Чай с сахаром	чай весовой		0,4	0,4						
Сахар			5	5							
Вода			150	150							
Итого:			150/5			0,053	0,015	5,02	20,08	0,02	№410,411 Дели2016
Сок (нектар) в инд упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016	
Итого:		430			9,45	4,78	53,65	305,52	4,02		
ВСЕГО:		1478			44,18	42,27	166,46	1246,72	32,22		

День 5 - ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный со звездочками	180			5,18	4,69	15,15	119,16	0,68	№100, сб дошк 2016
суховая заправка (звездочки)		14,40	14,40						
Сахар		1,40	1,40						
Молоко		126,00	126,00						
Вода		54,00	54,00						
Масло сливочное		1,80	1,80						
Соль		0,80	0,80						
Какао с молоком	150/5			3,06	2,66	13,18	88,95	1,43	№416 Дели2016
Какао-порошок		1,7	1,7						
Сахар		5	5						
Молоко		90	90						
вода		67	67						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,04	№3, сб дошк 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	370			10,77	13,04	41,25	323,78	2,15	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
сахар		2	2						
Итого:	152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	

ОБЕД										
Икра морковная		30			0,6	0,03	6,17	27,36	1,66	ТТК 135 от 26.02.2019
	морковь		31,3	25						
	лук репчатый		6	5						
	томатная паста		4	4						
	масло растительное		1,5	1,5						
	сахарный песок		0,3	0,3						
	соль иодированная		0,3	0,3						
Рассольник домашний на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной		150/10/5			2,75	5,13	8,59	97,40	8,00	№81 сб дошк 2016
	Картофель		59,85	45,00						
	капуста свежая		15,00	12,00						
	Морковь		7,50	6,00						
	Лук репчатый		7,20	6,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	огурцы соленые		16,38	9,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	бульон		105,00	105,00						
	Сметана		5,00	5,00						
	цыплята-бройлеры с/м или фарш куриный		17,50	11,40						
	Лук репчатый		11,97	11,40						
	Яйцо куриное		1,19	1,00						
	Вода питьевая		0,96	0,80						
	Соль йодированная		1,00	1,00						
			0,10	0,10						
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом		130/20			9,93	8,14	23,31	206,57	5,63	№308 СБ дошк 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		35,50	34,00						
	или фарш говяжий		35,70	34,00						
	Масло растительное		2,40	2,40						
	масса готового мясного фарша			26,00						
	Картофель		165,60	124,50						
	масса отварного протертого			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						
	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						
Компот из изюма и яблок		150			0,29	0,10	21,77	89,96	1,20	ТТК
	яблоки свежие		13,68	12,0						
	изюм		7,65	7,5						
	масса отварных			12,0						
	Вода		152	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:		535			16,21	13,88	75,68	500,49	16,49	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Суфле рыбное		60			9,70	4,63	2,44	90,00	0,19	№ 284 сб дошк 2016
	мятай ПБГ с/м		76,86	53,75						
	масса отварной рыбы			43						
	соус молочный:									
	молоко		15	15						
	масло сливочное		2,6	2,6						
	мука пшеничная в/с		2,6	2,6						
	вода		3	3						
	соль иодированная		0,16	0,16						
	масса густого молочного соуса			20						
	яйцо куриное		9,6	8						
	масло растительное		2	2						
	масса полуфабриката			69						
	масса готового суфле			60						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		110/3			2,66	4,62	27,55	162,47		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		39,30	39,30						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Вода питьевая		82,50	82,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Пирожок печеный с повидлом		50			2,92	3,13	28,98	155,83	0,03	№437 сб дошк 2016

	Мука пшеничная в/с		25,00	25,00						
	Мука пшеничная в/с		1,20	1,20						
	Масло сливочное		1,13	1,13						
	Сахарный песок		1,33	1,33						
	Яйцо куриное		1,60	1,33						
	Соль йодированная		0,40	0,40						
	Дрожжи сухие		0,20	0,20						
	вода питьевая		10,00	10,00						
	Повидло		16,80	16,70						
	Масло растительное		0,17	0,17						
	Яйцо куриное		1,20	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
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:		508			17,68	13,00	86,24	535,83	12,46	
ВСЕГО:		1565			49,01	43,66	211,18	1443,10	32,15	

2 неделя

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Квал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/4			3,84	3,06	19,47	123,94	0,00	ТТК №6Д
		17,7	17,7						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		4	4						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	360			8,79	9,81	42,87	298,20	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№29 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из припущенной моркови с яблоками	40			0,43	0,07	3,45	16,16	1,04	№39, сб дошк 2016
		38,12	30,50						
		11,40	10,00						
		2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне, со сметаной	150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб дошк 2016
		15,0	12,0						
		15,96	12,0						
		7,5	6,0						
		7,14	6,0						
		30,72	24,0						
		1,8	1,8						
		3,0	3,0						
		0,5	0,5						
		120	120,0						
		5,0	5,0						
		0,8	0,8						
Бефстроганов из отварной говядины	30/30			8,66	7,35	2,27	108,60	0,22	№294,374 СБ дошк 2016
		48,00	48,00						
		0,30	0,30						
		6,75	6,75						
		2,00	2,00						
		20,25	20,25						
		0,24	0,24						
		7,20	6,00						
		0,60	0,60						
Вермишель отварная	110			3,15	1,06	23,41	118,12		№219 СБ дошк.2016
		38,50	38,50						
		231,00	231,00						
		0,30	0,30						
		1,70	1,70						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		12,75	12,50						

	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		550			16,86	12,67	63,71	442,42	8,23	
Ватрушка королевская	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	130			15,98	9,50	50,58	350,13		ТТК №810 от 15.02.2023
	посыпка низ:									
	Масло сливочное		9,00	9,0						
	Мука пшеничная		17,0	17,0						
	Сахарный песок		9,00	9,0						
	творожная начинка:									
	Творог		68,00	68,0						
	сахарный песок		13,50	13,5						
	Яйцо куриное		16,2	13,5						
	посыпка верх:									
	Масло сливочное		3,5	3,5						
	Мука пшеничная		7,2	7,2						
	Сахарный песок		3,5	3,5						
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Кондитерские изделия	печенье	20	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Дели +.2012
Сок (нектар) в инд упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:		505			18,99	11,67	91,23	544,12	79,00	
ВСЕГО:		1565			48,99	37,90	204,11	1360,74	89,06	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецентур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			4,71	4,80	23,38	171,47		ТТК №10Д
		17,50	17,50						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
		25	25						
		5	5						
Сыр порционно	10	10,20	10,00	2,63	2,66		34,33		№15 сб шк2017
Итого:	369			12,11	14,23	46,65	378,88	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 сб дошк 2016
		155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Капуста тушеная	30			0,61	0,97	2,82	22,53	1,86	№139 сб шк 2017
		42,75	34,20						
		1,20	1,20						
		0,94	0,75						
		3,00	2,40						
		0,72	0,72						
		0,30	0,30						
		0,90	0,90						
		0,20	0,20						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150			2,13	2,75	11,28	86,55	3,45	№91,128 сб дошк 2016
		66,6	50						
		7,5	6,00						
		7,2	6,00						
		1,5	1,5						
		0,5	0,5						
		112,5	112,5						
			15						
		4,6	4,6						
		0,5	0,5						
		1,60	1,32						

Какао с молоком	соль иодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели2016
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
Бутерброд с маслом сливочным	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2016
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		359			9,82	12,14	46,40	338,54	2,25	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	150/2	155	150	4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	лмзв со дошк 2016
	сахар		2	2						
	Итого:	152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	
ОБЕД										
Салат из отварной свеклы		40			0,57	2,44	3,34	37,56	3,80	№34,сб дошк 2016
	Свекла		48,64	38,00						
	Масло растительное		2,40	2,40						
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, со сметаной		150/5			1,11	3,70	3,94	57,00	9,59	№73,сб дошк 2016
	Капуста свежая		37,5	30						
	Картофель		23,94	18						
	Морковь		7,5	6						
	Лук репчатый		7,14	6						
	Масло растительное		3	3						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Вода		120	120						
	Сметана		5	5						
	Жаркое из филе птицы		150			11,75	7,98	14,70	177,15	0,54
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 иодированная			0,5	0,5						
вода питьевая			18,8	18,8						
Компот из урюка			150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00
	урюк		15,30	15,00						
	масса отварных сухофруктов			24,00						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной		35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012	
Итого:		530			16,09	14,56	49,66	397,77	13,93	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229,сб дошк2016
	яйцо		96,00	80,00						
	молоко		55,00	55,00						
	масса омлетной смеси			135,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
Чай с сахаром	масса готового омлета			130,00						
		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410,411 Дели2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
Слойка сладкая	Вода		150	150						
		35			2,95	3,36	14,64	123,90		Сборник национальных блюд и
	Мука пшеничная		21,70	21,70						
	Мука пшеничная		0,70	0,70						
	дрожжи сухие		0,28	0,28						
	соль иодированная		0,28	0,28						
	Сахар		0,70	0,70						
	Масло сливочное		1,75	1,75						
	Яйцо		2,10	1,75						
	молоко		8,75	8,75						
	масса теста			35,00						
	Сахар		3,50	3,50						
	Масло сливочное		1,75	1,75						
	масса пф			40,25						
	яйцо		0,60	0,50						
Масло растительное		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
Сок (нектар) в инд упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:	545			17,99	25,10	54,45	538,20	4,27	
ВСЕГО:	1586			48,25	55,54	158,51	1357,51	21,50	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
Крупа пшеничная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						№ 413 сб дошк 2016
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	364			11,58	12,93	54,37	383,39	2,12	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 сб дошк 2016
кисломолочный напиток		152,00	150,00						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из картофеля с солеными огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56	1,04	№23 сб дошк 2016
картофель		21,92	16,00						
морковь		10,24	8,00						
огурцы соленые		21,84	12,00						
лук репчатый		2,40	2,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	150/10			1,54	3,33	6,97	69,45	0,54	№94 сб дошк2016
цыплята-бройлеры с/м		24,30	23,00						
масса отварной мякоти птицы			10,00						
Мука пшеничная		11,30	11,30						
Яйцо		3,60	3,00						
Вода		2,10	2,10						
Соль		0,20	0,20						
Масса лапши			12,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
Бульон		143,00	143,00						
Соль		0,65	0,65						
Биточки "Домашние"	50			7,41	5,79	10,68	110,54	0,05	Акт проработки от 25.12.2018
цыплята - бройлеры с/м		60,68	39,40						
или фарш куриный		41,37	39,40						
морковь		11,85	9,40						
Лук репчатый		14,40	12,00						
Масло растительное		1,00	1,00						
масса припущенного лука			6,00						
соль йодированная		0,40	0,40						
яйцо		0,60	0,50						
Мука пшеничная		3,75	3,75						
масса полуфабриката			59,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Пюре из бобовых и картофеля с маслом сливочным	120/3			7,43	3,56	22,43	150,60		№ 200 сб шк 2017
горох		35,70	35,00						
масса отварного гороха			70,00						
картофель		51,10	38,40						
масса отварного картофеля			36,00						
молоко		19,20	18,00						
соль йодированная		0,30	0,30						
масло сливочное		3,00	3,00						

Кисель		150			0,45	0,08	13,5	63	0,83	ТТК
	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:		558			19,63	16,32	71,01	507,08	2,46	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг творожный с повидлом		110/20			16,73	11,84	39,76	330,50	0,21	№249 СБдошк 2016
	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						
	повидло		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
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:		390			17,23	12,26	54,74	399,28	12,45	
ВСЕГО:		1462			52,79	45,26	186,42	1365,75	17,48	

День 10 - 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 геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
		18	18						
		123	123						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	359			10,56	13,05	49,56	358,74	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
		155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Салат овощной с яблоками и свеклой	40			0,46	2,07	2,88	32,04	6,21	№38 СБ дошк 2016
		12,80	10,00						
		7,50	6,00						
		15,00	12,00						
		11,40	10,00						
		2,00	2,00						
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	150/6			2,51	6,73	21,51	166,84	5,13	№82 сб дошк2016
		66,50	50,00						
		6,00	6,00						
		7,50	6,00						
		3,57	3,00						
		2,00	2,00						
		18,20	10,00						
		0,50	0,50						
		114,00	114,00						
		6,00	6,00						
Гуляш из отварной говядины	30/30			8,02	8,45	1,96	98,40	0,55	№293 сб рецептур 2016

	говядина допатка б/к		42,00	42,00						
	Соль йодированная		0,30	0,30						
	масса отварной говядины			30,00						
	Морковь		13,13	10,50						
	лук репчатый		6,36	5,30						
	Вода питьевая		22,50	22,50						
	томатная паста		0,90	0,90						
	мука пшеничная в/с		1,50	1,50						
	масло растительное		2,00	2,00						
Макаронные изделия отварные		110			3,12	3,27	23,42	101,42		№205 сб шк 2017
	макаронные изделия		38,50	38,50						
	Вода питьевая		231,00	231,00						
	Масло сливочное		1,50	1,50						
	Соль йодированная		0,45	0,45						
Компот из изюма и яблок		150			0,29	0,10	21,77	89,96	1,20	ТТК
	яблоки свежие		13,68	12,0						
	изюм		7,65	7,5						
	масса отварных			12,0						
	Вода		152	152,0						
	сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		551			16,71	21,04	85,39	557,89	13,09	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Котлеты рыбные		50			6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33,0						
	соль йодированная		0,5	0,5						
	хлеб пшеничный		9,0	9,0						
	молоко		13,00	13,0						
	сухари панировочные		5,0	5,0						
	масса полуфабриката			58,0						
	масло растительное		2,0	2,0						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		110/2			2,65	1,77	25,86	134,03		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		39,60	39,60						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Вода питьевая		240,00	240,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Напиток из шиповника		150/5			0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	-1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Ддели +,2012
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Сок (нектар) в инд упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:		557			13,59	7,51	81,93	447,65	79,33	
ВСЕГО:		1617,00			45,20	45,34	223,18	1440,28	94,71	
ИТОГО за 10 дней		15474			479,73	453,76	1957,69	13948,57	475,18	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1547			47,97	45,38	195,77	1394,86	47,52	

Примечание:

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