

Утверждаю
 Директор ООО "АБК-ПЭЙМЕНТ"
 Расматуллин Р.Р.



Согласовано
 Руководитель дошкольной образовательной
 организации

Примерное 10-дневное меню
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях
 с 8-10,5 - часовым пребыванием от 1 года до 3 лет

День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	крупка геркулесовая	140/3	18,00	18,00	5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
	молоко		123,00	123,00						
	сахар		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	кофейный напиток	180/6	2,50	2,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дети 2016
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		90,00	90,00						
	вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	батон нарезной	25/5/5	25,00	25,00	2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
	сыр		5,10	5,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		364			11,17	14,38	49,56	375,91	1,91	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток анцилофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
			155,00	150,00						
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с	кукуруза к/с	30	46,60	27,90	0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№10, сб дошк 2016
	сахар		0,60	0,60						
	масло растительное		1,80	1,80						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне, с мясом птицы	цыплята-бройлеры потр с/м	150/10	24,30	23,00	4,92	4,72	11,30	115,56	3,69	№91сб дошк 2016
	масса отварной мякоти птицы			10,00						
	картофель		66,60	50,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,20	6,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	бульон		112,50	112,50						
	клецки:			15,00						
	мука пшеничная		4,60	4,60						
	масло сливочное		0,50	0,50						
	яйцо		1,60	1,32						
	вода		7,30	7,30						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса теста			13,50						
масса готовых клецек		15,00								
Пудинг рыбный	рыба (минтай с/м БГ)	45/15	51,54	37,90	8,98	2,93	4,40	80,00	0,32	№286 СБ дошк 2016
	масса отварной рыбы			30,00						
	хлеб пшеничный		6,20	6,20						
	яйцо		4,80	4,00						
	молоко		9,00	9,00						
	масло сливочное		1,70	1,70						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масло растительное		0,80	0,80						
	масса пудинга			45,00						
	соус молочный									
	молоко		7,50	7,50						
	масло сливочное		0,80	0,80						
	мука пшеничная		0,80	0,80						
	вода		7,50	7,50						
	сахар		0,15	0,15						
соль йодированная	0,09	0,09								
масса соуса		15,00								
Пюре картофельное	картофель	120	136,80	102,60	2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№339 СБ дошк 2016
	молоко		18,96	18,00						
	масло сливочное		4,20	4,20						
соль йодированная	0,45	0,45								
Напиток из сухофруктов	сухофрукты	150	12,75	12,50	0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 СБ дошк 2016
	сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,05	0,00	№101 СБ дошк 2016

Хлеб ржаной	30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,87	59,34	0	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	570			21,21	13,93	70,18	501,54	21,87	
ПОЛДНИК									
Вак баллиш с рисом и мясом	75			5,85	8,63	23,85	195,53		Согласно сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни
мука пшеничная в/с		24,80	24,80						
мука пшеничная в/с		0,80	0,80						
яйцо куриное		2,52	2,10						
масло сливочное		2,10	2,10						
сахарный песок		0,80	0,80						
молоко		10,00	10,00						
дрожжи сухие		0,24	0,24						
соль йодированная		0,32	0,32						
масса теста говядина (котлетное мясо с...)		23,50	22,50						
или фарш говяжий		23,50	22,50						
крупа рисовая		4,80	4,80						
масса сваренного риса до			12,00						
лук репчатый		6,24	5,20						
масло сливочное		6,00	6,00						
соль йодированная		0,40	0,40						
выход фарша			40,00						
яйцо куриное		0,96	0,80						
масло сливочное		0,80	0,80						
масло растительное		0,20	0,20						
Чай с сахаром	150/5			0,06	0,02	5,01	19,95	0,03	№410, 411 Дели 2016
чай весовой		0,40	0,40						
сахар		5,00	5,00						
вода		150,00	150,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:	330			6,31	9,05	38,66	262,48	10,03	
ВСЕГО:	1414			43,04	41,11	164,70	1215,93	34,26	

День 2- ой

Наименование блюда и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
			брутто	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
крупа полбяная			18,00	18,00						
молоко			70,00	70,00						
вода			53,00	53,00						
сахар			2,00	2,00						
соль йодированная			0,40	0,40						
масло сливочное			3,00	3,00						
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
какао-порошок			2,00	2,00						
сахар			6,00	6,00						
молоко			110,00	110,00						
вода			80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
батон нарезной			25,00	25,00						
масло сливочное			5,00	5,00						
Итого:	2 - ой ЗАВТРАК	359			9,35	13,67	46,75	351,28	2,10	
Сок в инд.упаковке		125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016
Итого:		125			0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	
ОБЕД										
Салат картофельный с морковью и солеными огурцами		40			0,55	2,09	3,43	34,64	4,80	№23, сб дошк 2016
картофель			21,92	16,00						
огурцы соленые			21,84	12,00						
морковь			10,24	8,00						
лук репчатый			2,40	2,00						
масло растительное			2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб дошк 2016
капуста свежая			15,00	12,00						
картофель			15,96	12,00						
морковь			9,38	7,50						
лук репчатый			7,14	6,00						
свекла			30,72	24,00						
сахар			3,00	3,00						
томат-паста			0,15	0,15						
масло растительное			1,50	1,50						
соль йодированная			0,50	0,50						
бульон			120,00	120,00						
сметана			5,00	5,00						
Гуляш из отварной говядины		30/30			8,73	10,07	1,73	132,60	0,56	№293 сб рецептов 2017
говядина лопатка б/к			48,00	48,00						
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							
	соль йодированная		0,15	0,15							
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		110/2	52,40	52,40	6,45	3,13	29,16	170,14	0,00		№179 сб дошк 2016
	гречневая крупа		78,10	78,10							
	вода питьевая		0,30	0,30							
	соль йодированная		2,00	2,00							
	масло сливочное										
Компот из свежих яблок		150	28,50	25,00	0,12	0,12	20,91	85,95	2,85		№342 сб шк 2017
	яблоки свежие		5,00	5,00							
	сахар		152,00	152,00							
	вода										
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,05	0,00		табл 6 стр 134, Дели + 2017
Хлеб ржаной		30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,87	59,34	0		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		567			21,16	19,63	83,68	600,03	14,64		
ПОЛДНИК											
Королевская ватрушка		130			15,98	9,50	50,58	350,13			ТТК №816 от 15.02.2023
	посыпка низ:		9,00	9,00							
	масло сливочное		17,00	17,00							
	мука пшеничная		9,00	9,00							
	сахарный песок										
	творожная начинка:		68,00	68,00							
	творог		13,50	13,50							
	сахарный песок		16,20	13,50							
	яйцо куриное										
	посыпка верх:		3,50	3,50							
	масло сливочное		7,20	7,20							
	мука пшеничная		3,50	3,50							
	сахарный песок										
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5	0,40	0,40	0,10	0,02	5,18	21,78	2,24		№412 Дели 2016
	чай весовой		5,00	5,00							
	сахар		5,55	5,00							
	лимон		150,00	150,00							
	вода		100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00		табл 7 стр 146, дели +, 2012
Фрукты свежие (яблоки,лизи апельсин, или банан,лизи мандарин)		100									
Итого:		390			17,58	10,02	76,76	467,91	12,24		
ВСЕГО:		1441			48,71	43,32	219,81	1472,22	31,48		

День 3 - пп

Наименование блюда и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,60	ТТК №7Д
	крупа рисовая		10,00	10,00						
	крупа пшеничная		7,50	7,50						
	молоко		75,00	75,00						
	вода		48,00	48,00						
	сахар		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное		3,00	3,00						
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		6,00	6,00						
	молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
	батон нарезной		25,00	25,00						
	сыр		5,10	5,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			9,78	13,01	46,78	346,99	2,05	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из припущенной моркови с курагой		40			0,59	0,04	5,73	25,68	1,83	№43, сб дошк 2016
	морковь		43,50	34,80						
	масса припущенной моркови			32,00						
	курага		4,50	4,50						
	масса набухшей кураги			7,00						
	сахарный песок		2,00	2,00						

Суп картофельный с куриными фрикадельками	150/10			2,83	2,96	10,92	88,60	7,41	№83 сб дошк 2016
		картофель	90,00	67,50					
		морковь	7,50	6,00					
		лук репчатый	7,14	6,00					
		масло растительное	1,50	1,50					
		бульон	105,00	105,00					
		соль иодированная	0,50	0,50					
		фрикадельки куриные:							
		цыплята-бройлеры потр с/м	17,56	11,40					
		или фарш куриный	11,97	11,40					
		лук репчатый	1,19	1,00					
		яйцо куриное	0,96	0,80					
		вода питьевая	1,00	1,00					
		соль йодированная	0,10	0,10					
		фрикаделек		14,30					
		масса готовых фрикаделек		10,00					
Птица тушенная с овощами по-татарски	30/30			7,72	9,04	3,92	128,16	1,97	ТТК №753 от 20.08.2022
		цыплята-бройлеры потр с/м	72,90	69,00					
		соль иодированная	0,30	0,30					
		масса отварной мякоти		30,00					
		лук репчатый	26,40	22,00					
		морковь	12,50	12,00					
		масло сливочное	2,50	2,50					
		бульон	10,00	10,00					
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110/2			4,06	4,76	19,42	136,73	0,00	№205 сб шк 2017
		макаронные изделия	38,50	38,50					
		вода питьевая	231,00	231,00					
		соль йодированная	0,45	0,45					
		масло сливочное	2,00	2,00					
Кисель	150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
		кисель-концентрат	17,50	17,50					
		сахар	5,00	5,00					
		вода	150,00	150,00					
Хлеб ржаной	30		30,00	30,00	1,98	0,36	11,87	0	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	552			17,62	17,24	65,36	501,21	12,04	
ПОЛДНИК									
Омлет натуральный	130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб дошк 2016
		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					
		масса готового омлета		130,00					
Хлеб пшеничный	20		20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника	150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	36,60	№399 сб дошк 2016
		шиповник	15,30	15,00					
		сахар	5,00	5,00					
		вода	150,00	150,00					
Кондитерское изделие	20		20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40	табл 6 стр 136, Дели +, 2012
		печенье							
Итого:	325			15,61	23,85	32,59	407,63	36,85	
ВСЕГО:	1386			47,36	57,84	151,03	1331,83	51,39	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		140/3			4,70	4,80	23,25	171,47		ТТК №10Д
	крупа ячневая		17,50	17,50						
	молоко		70,00	70,00						
	вода		53,00	53,00						
	сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 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 Дели 2016
	батон нарезной		25,00	25,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	2 - ой ЗАВТРАК	359			9,47	11,57	46,52	344,55	1,17	
Сок в инд упаковке		125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016
Итого:		125			0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	

		ОБЕД								
Салат из свеклы с яблоками	свекла	40	41,00	32,00	0,44	3,10	2,07	30,68	2,58	№36 дошк. 2016
	яблоки свежие		8,00	7,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне, с мясом говядины	говядина (лопатка б/к)	150/10	16,00	16,00	3,99	2,00	7,32	66,28	5,00	№86 сб дошк 2016
	масса отварной говядины			10,00						
	крупа пшенная		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 или вода		105,00	105,00						
	Котлеты рыбные	рыба (минтай с/м БГ)	50	45,22						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	хлеб пшеничный		9,00	9,00						
	молоко		13,00	13,00						
	сухари панировочные		5,00	5,00						
	масса полуфабриката			58,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Пюре картофельное с маслом сливочным	картофель	120/3	136,80	102,60	2,47	6,01	16,39	129,60	14,53	№339 сб дошк 2016
	молоко		18,96	18,00						
	масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из урюка	урюк	150	15,30	15,00	0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
	масса отварных сухофруктов			24,00						
	вода		152,00	152,00						
	сахар		5,00	5,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012 табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,87	59,34	0	
Итого:		573			17,16	15,06	66,90	462,36	22,44	
		ПОЛДНИК								
Запеканка творожная с молоком сгущенным	творог	110/20	103,20	101,20	20,73	16,98	29,49	353,40	0,49	№251 сб дошк 2016
	крупа манная		6,60	6,60						
	яйцо		5,28	4,40						
	сахар		8,80	8,80						
	сметана		4,40	4,40						
	масло сливочное		4,40	4,40						
	сухари панировочные		4,40	4,40						
	соль иодированная		0,55	0,55						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
	Чай с сахаром	чай весовой	150/5	0,40						
сахар			5,00	5,00						
вода			150,00	150,00						
Итого:		285			20,79	17,00	34,50	373,35	0,52	
ВСЕГО:		1342			48,04	43,62	160,54	1233,26	26,63	

День 5 - ый

Наименование блюда и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным		140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д
	крупа манная		18,00	18,00						
	молоко		123,00	123,00						
	сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
Чай без сахара, с мармеладом	масло сливочное	170/10	3,00	3,00	0,07	0,02	11,93	48,15	0,02	ТТК
	чай весовой		0,40	0,40						
	вода питьевая		170,00	170,00						
	мармелад		15,00	15,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016

Элеш с птицей	100				10,90	14,00	22,30	245,00			Сборник рецептов блюд и
мука пшеничная		30,80	30,80								
в том числе на подпыл		1,20	1,20								
сахарный песок		0,80	0,80								
масло сливочное		5,00	5,00								
яйцо куриное		6,00	5,00								
сметана		12,50	12,50								
соль йодированная		0,40	0,40								
масса теста			52,00								
цыплята - бройлеры с/м		51,60	36,00								
картофель		34,58	26,00								
лук репчатый		7,20	6,00								
масло сливочное		5,00	5,00								
соль		0,80	0,80								
масса фарша			72,00								
яйцо куриное для смазки		1,20	1,00								
масло растительное		0,20	0,20								
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5				0,10	0,02	5,18	21,78	2,24		№412 Дели 2016
чай весовой		0,40	0,40								
сахар		5,00	5,00								
лимон		5,55	5,00								
вода		150,00	150,00								
Фрукты свежие (абрикосы, или апельсины, или бананы, или мандарины)	100	100,00	100,00		0,90	0,20	8,10	43,00	60,00		2012
Итого:	360				11,90	14,22	35,58	309,78	62,24		
ВСЕГО:	1428				40,75	52,54	145,80	1226,47	87,65		

2 недели

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Суп молочный с пшеном	крупка пшено	180	14,00	14,00	2,67	3,21	5,52	64,08	0,59	№101, сб дошк 2016
	сахар		1,44	1,44						
	молоко		126,00	126,00						
	вода		54,00	54,00						
	масло сливочное		1,80	1,80						
	соль йодированная		0,90	0,90						
Чай с молоком, сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		92,00	90,00						
	вода		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным	батон нарезной	25/5	25,00	25,00	1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		396			7,62	9,96	28,92	238,34	1,97	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в инд упаковке		125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016
Итого:		125			0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с	кукуруза к/с	30	46,60	27,90	0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№10, сб дошк 2016
	сахар		0,60	0,60						
	масло растительное		1,80	1,80						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	капуста свежая	150/5	15,00	12,00	1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб дошк 2016
	картофель		15,96	12,00						
	морковь		9,38	7,50						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	свекла		30,72	24,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	сахар		0,15	0,15						
	томатная паста		1,50	1,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	бульон		120,00	120,00						
	сметана		5,00	5,00						
Жаркое по-домашнему из отварной птицы	цыплята - бройлеры с/м	150	80,50	76,00	11,75	7,98	14,70	177,15	0,54	ТТК 580/а от 24.06.2020
	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		0,50	0,50						
	вода питьевая		18,80	18,80						
Напиток из сухофруктов	сухофрукты	150	12,75	12,50	0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 Сб дошк 2016
	сахар		5,00	5,00						

Хлеб ржаной	вода	30	152,00	152,00	1,98	0,36	11,87	59,34	0	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		515			16,90	13,96	49,71	396,59	10,30	
Омлет натуральный	ПОЛДНИК яйцо молоко масса омлетной смеси масло сливочное соль иодированная масса готового омлета	130	96,00 55,00 2,00 0,30	80,00 55,00 135,00 2,00 0,30 130,00	12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб дошк 2016
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели -, 2012
Чай с сахаром, с яблоками	чай весовой сахар яблоки свежие вода	150/5/10	0,40 5,00 11,40 150,00	0,40 5,00 10,00 150,00	0,09	0,06	5,99	24,70	1,02	№412 Дели 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		335			15,19	23,70	33,00	406,13	1,27	
ВСЕГО:		1371			40,33	47,61	124,26	1094,06	16,04	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	крупа ячневая молоко вода сахар соль иодированная масло сливочное	140/3	17,50 70,00 53,00 2,00 0,40 3,00	17,50 70,00 53,00 2,00 0,40 3,00	4,70	4,80	23,25	171,47		ТТК №10Д
Кофейный напиток с молоком	кофейный напиток сахар молоко вода	180/6	2,50 6,00 90,00 108,00	2,50 6,00 90,00 108,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	батон нарезной масло сливочное	25/5	25,00 5,00	25,00 5,00	1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Итого:		359			4,77	6,77	23,27	173,08	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из квашеной капусты	капуста квашенная лук репчатый масло растительное сахар	30	34,30 3,60 1,50 1,50	24,00 3,00 1,50 1,50	0,51	1,50	2,54	25,71	5,95	№47 Дели 2017
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками	крупа рисовая картофель морковь лук репчатый масло растительное томатная паста соль иодированная бульон или вода цыплята-бройлеры потр. с/м или фарш куриный лук репчатый яйцо вода для фарша соль иодированная масса полуфабриката масса готовых фрикаделек	150/10	5,00 60,00 7,50 7,14 1,50 1,80 0,5 105,00 17,56 11,97 1,19 0,96 1,00 0,10	5,00 45,00 6,00 6,00 1,50 1,80 0,5 105,00 11,40 11,40 1,00 0,80 1,00 0,10 14,30 10,00	2,61	2,89	8,06	71,65	5,16	№86 сб дошк 2016
Биточки рубленые из рыбы	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный крупа манная яйцо лук репчатый вода	50	51,00 39,40 1,30 0,90 11,10 7,00	37,50 37,50 1,25 0,75 9,30 7,00	6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ТТК №3

	соль иодированная		0,35	0,35							
	сахар		0,14	0,14							
	сухари панировочные		5,00	5,00							
	масло растительное		1,25	1,25							
	масса полуфабриката			59,00							
Пюре картофельное с маслом сливочным		120/3			2,47	6,01	16,39	129,60	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							
	масло сливочное		3,00	3,00							
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	№342 сб шк 2017	
	яблоки свежие		28,50	24,00							
	сахар		5,00	5,00							
	вода		153,00	153,00							
Хлеб ржаной		30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,87	59,34	0	табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Итого:		543			13,79	14,76	67,11	461,25	26,48		
ПОЛДНИК											
Макаронные изделия отварные с сыром		130			9,00	7,70	18,45	178,82	0,15	№204 Сб дошк 2016	
	макаронные изделия		43,00	43,00							
	вода		258,00	258,00							
	соль иодированная		0,40	0,40							
	сыр голландский		10,20	10,00							
	Масло сливочное		2,00	2,00							
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016	
	шиповник		15,30	15,00							
	сахар		5,00	5,00							
	вода		150,00	150,00							
Итого:		305			11,03	8,07	33,86	251,97	75,15		
ВСЕГО:		1357			33,93	33,34	130,54	962,30	103,25		

День 8 - ой

Наименование блюда и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		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
	крупка геркулесовая		18,00	18,00						
	молоко		123,00	123,00						
	сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	какао-порошок		2,00	2,00						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		110,00	110,00						
	вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	батон нарезной		25,00	25,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			11,38	13,82	50,08	374,94	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в инд. упаковке		125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016
Итого:		125			0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	
ОБЕД										
Винегрет овощной		40			0,55	2,46	3,37	37,92	4,10	№46 сб дошк 2016
	картофель		13,70	10,00						
	свекла		12,80	10,00						
	морковь		8,82	7,00						
	зеленый горошек к/с		6,68	4,00						
	огурцы соленые		7,28	4,00						
	лук репчатый		4,02	3,35						
	масса бланшированного лука			3,00						
	масло растительное		2,40	2,40						
Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными		150/10/5			3,18	4,89	5,00	81,56	9,54	№73, сб дошк 2016
	капуста свежая		37,50	30,00						
	картофель		23,94	18,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	вода питьевая		120,00	120,00						
	говядина (котлетное мясо)		11,97	11,40						
	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						

Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016	
батон нарезной		25,00	25,00							
сыр		5,10	5,00							
масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:	359			9,73	12,78	53,41	370,83	2,12		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016	
кисломолочный напиток		155,00	150,00							
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	2,5	№39, сб дошк 2016	
морковь		41,25	33,00							
яблоки		9,12	8,00							
масло растительное		2,00	2,00							
сахарный песок		0,80	0,80							
Суп-паша домашняя	150			1,54	3,33	6,97	69,45	0,30	№94 сб дошк 2016	
мука пшеничная		11,30	11,30							
яйцо		3,60	3,00							
вода		2,10	2,10							
соль иодированная		0,20	0,20							
масса подсушенной 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 иодированная		0,65	0,65							
Биточки "Домашние"	50			7,41	5,79	10,68	110,54	0,05	Акт проработки от 25.12.2018 №569	
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		60,68	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 иодированная		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							
Картофель запеченный	120			3,26	7,07	25,31	182,4	17,4	№147 сб шк 2017	
картофель		231,60	174,00							
масло растительное		5,00	5,00							
соль иодированная		0,30	0,30							
Компот из свежих фруктов	150			0,17	0,09	7,44	32,89	6,16	ТТК	
яблоки свежие		22,80	20,00							
апельсин		7,50	5,00							
лимон		5,55	5,00							
вода		152,00	152,00							
сахар		5,00	5,00							
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Делн +, 2012	
Хлеб ржаной	30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,87	59,34	0	табл 6 стр 144, Делн	
Итого:	560			16,31	16,87	75,56	517,78	26,41		
ПОЛДНИК										
Сметанник	75			3,99	8,34	19,85	171,28	0,148	вспомогател. табл к каталогам с/двой стр 165 Киев, 1997	
мука пшеничная		22,5	22,5							
мука пшеничная на подпыл		2,25	2,25							
яйцо куриное		3,6	3							
масло сливочное		2	2							
молоко		7,5	7,5							
сахарный песок		0,75	0,75							
дрожжи		0,23	0,23							
соль иодированная		0,3	0,3							
сметана		37,5	37,5							
сахарный песок		6	6							
яйцо куриное		14,4	12							
яйцо куриное		1,8	1,5							
масло растительное		0,25	0,25							
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Делн 2016	
чай весовой		0,40	0,40							
сахар		5,00	5,00							
лимон		5,55	5,00							
вода		150,00	150,00							
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)	100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016	
Итого:	335			4,49	8,76	34,83	240,06	12,39		
ВСЕГО:	1 404			34,88	42,15	170,10	1204,67	41,37		

День 10 - ый

Наименование блюд и	Изображение	Масса	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
---------------------	-------------	-------	----------------	----------------	------------------	-------------------------	----------	------------------

продуктов	порции	брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
крупа пшеничная		18,00	18,00						
молоко		70,00	70,00						
вода		53,00	53,00						
сахар		2,00	2,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с сахаром, с яблоком	170/6/10			0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
чай весовой		0,45	0,45						
сахар		6,00	6,00						
яблоки		11,40	10,00						
вода		170,00	170,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
батон нарезной		25,00	25,00						
масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	359			8,05	9,26	50,88	319,16	1,70	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в индивидуальной упаковке	125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016
Итого:	125			0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	30			0,89	1,55	1,88	25,08		№10 СБ дощ. 2016
зеленый горошек к/с		48,10	28,50						
масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с гречневой крупой, с куриными фрикадельками	150/10			2,61	2,89	8,06	71,65	5,16	№86 СБ дощ 2016
крупа гречневая		5,00	5,00						
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 или вода		105,00	105,00						
цыплята-бройлеры потр. с/м		17,56	11,40						
или фарш куриный		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			14,30						
масса готовых фрикаделек			10,00						
Капуста тушеная с мясом	150			7,18	9,00	13,39	169,20	20,50	ТТК №647 от 24.08.2022
капуста свежая		138,00	110,00						
вода питьевая		24,00	24,00						
масса тушеной капусты			100,00						
лук репчатый		10,80	9,00						
масло растительное		1,00	1,00						
масса пассерованного лука			4,50						
говядина (котлетное мясо б/к)		39,50	37,50						
или фарш говяжий		39,50	37,50						
масса готового фарша			30,00						
мука пшеничная в/с		3,00	3,00						
масса соуса:			15,00						
вода питьевая		15,00	15,00						
масло сливочное		0,70	0,70						
мука пшеничная в/с		0,70	0,70						
морковь		1,25	1,00						
лук репчатый		0,36	0,30						
томатная паста		0,90	0,90						
масло растительное		0,20	0,20						
соль иодированная		0,15	0,15						
сахар		0,15	0,15						
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 пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели № 2012
Хлеб ржаной	30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,87	59,34	0	табл 6 стр 144, Дели № 2012
Итого:	540			14,62	14,04	58,54	434,97	26,49	
ПОЛДНИК									
Эч-почмак с мясным фаршем	75			8,40	4,76	28,43	201,00		ТТ по АП от 23.05.2022
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 иодированная		0,30	0,30						

	масса теста			37,50							
	говядина (котлетное мясо б/к)		17,85	17,00							
	или фарш говяжий		17,85	17,00							
	картофель		29,30	22,00							
	лук репчатый		7,80	6,50							
	масло сливочное		3,40	3,40							
	соль поваренная		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		0,75	0,75							
Напиток из шиповника		150/5			0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	№399	сб дошк 2016
	шиповник		15,30	15,00							
	сахар		5,00	5,00							
	вода питьевая		150,00	150,00							
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Деш +, 2012	
	(блоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)										
Итого:		330			9,80	5,17	42,10	270,15	135,00		
ВСЕГО:		1354			33,09	28,46	164,15	1077,28	165,69		
ИТОГО за 10 дней		13941			423,36	431,88	1635,23	12233,49	586,62		
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1394			42,34	43,19	163,52	1223,35	58,66		

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 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 соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%