



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	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	витамины	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	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 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:	359			8,98	11,69	46,65	328,64	1,77	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, йогурт)		155,00	150,00						
сахар		2,00	2,00						
Итого:	152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	
ОБЕД									
Капуста тушеная (доп. гарнир)	40			0,81	1,29	3,76	30,04		№139 сб шк 2017
капуста свежая		57,00	45,60						
масло растительное		1,60	1,60						
Морковь		3,00	2,40						
лук репчатый		3,84	3,20						
томатная паста		0,96	0,96						
мука пшеничная		0,40	0,40						
сахарный песок		1,20	1,20						
соль иодированная		0,25	0,25						
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)		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						
соль иодированная		0,10	0,10						
масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
масса готовых фрикаделек			10,00						
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)		36,57	35,00						
или фарш говяжий		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						
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						
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	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	555			18,10	17,84	66,73	510,39	20,26	
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						
масса готового омлета			130,00						
Хлеб пшеничный	15	15,00	15,00	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Чай с сахаром	150/5			0,06	0,02	5,01	19,95	0,03	№410,411 Дели2016
чай весовой		0,40	0,40						
Сахар		5,00	5,00						
Вода		150,00	150,00						
Кондитерское изделие вафик	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		Дели +, 2012
Итого:	320			14,03	27,76	27,18	414,73	0,28	
ВСЕГО:	1386			45,47	61,04	148,56	1336,76	23,36	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	рецептур
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 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 Дели2016
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		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
Батон нарезной		25,00	25,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	364			9,96	15,01	46,75	368,45	2,17	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (нектар) в инд упаковке	200	200,00	200,00	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД									
Икра морковная	30			0,60	0,03	6,17	27,36		№ 35 сб дошк 2016
морковь		31,30	25,00						
лук репчатый		6,00	5,00						
томатная паста		4,00	4,00						
масло растительное		1,50	1,50						
сахарный песок		0,30	0,30						
соль йодированная		0,30	0,30						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/5			1,26	4,00	6,81	73,58	6,43	№63,сбдошк2016
Капуста свежая		15,00	12,00						
Картофель		15,96	12,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
Свекла		30,72	24,00						
Сахар		1,80	1,80						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
Бульон		120,00	120,00						
Сметана		5,00	5,00						
Томатная паста		0,80	0,80						
Плов из отварной птицы	150			12,71	7,85	26,80	229,00	4,52	№321 сбдошк2016
цыплята-бройлеры с/м		58,50	55,20						
масса отварной птицы			24,00						
масло сливочное		5,00	5,00						
Лук репчатый		8,93	7,50						
Морковь		12,50	10,00						
Крупа рисовая		32,00	32,00						
вода		65,00	65,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
масса гарнира			126,00						
Компот из свежих яблок	150			0,12	0,12	20,91	85,95	2,85	342 сб шк 2017
яблоки свежие		28,50	25,00						
сахар		5,00	5,00						

вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	520			17,00	12,42	74,53	485,12	13,80	
ПОЛДНИК									
Слойка сладкая	50			4,22	4,81	25,22	151,00		национальных блюд и
Мука пшеничная		31,00	31,00						
Мука пшеничная		1,00	1,00						
дрожжи сухие		0,40	0,40						
соль иодированная		0,40	0,40						
Сахар		1,00	1,00						
Масло сливочное		2,50	2,50						
Яйцо		3,00	2,50						
молоко		12,50	12,50						
масса теста			50,00						
Сахар		5,00	5,00						
Масло сливочное		2,50	2,50						
масса пф			57,50						
яйцо		0,90	0,75						
Масло растительное		0,13	0,13						
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели2016
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 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:	310			4,72	5,23	40,20	219,78	12,24	
ВСЕГО:	1394			32,68	32,66	181,68	1157,79	32,21	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/4			4,71	5,52	23,38	178,07		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		4,00	4,00						
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 маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2016
Батон нарезной		25,00	25,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
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, ряженка, катык)		155,00	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:	170			5,85	5,71	21,18	159,40	0,45	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	30			0,89	1,55	1,88	25,08		№10 сб 2016
зеленый горошек к/с		48,10	28,50						
масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки, с мясом индейки	150/10			3,72	3,74	7,30	80,85	5,26	№86 сб дошк 2016
филе индейки с/м		14,00	14,00						
масса отварного филе индейки			10,00						
крупя 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						
Биточки рубленные из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами	40/20			5,46	4,70	8,85	99,98	0,74	ТТК №784 от 17.11.2023
рыба (минтай с/м БГ)		41,10	30,00						
или фарш рыбный		31,50	30,00						
хлеб пшеничный		4,00	4,00						
вода питьевая		6,50	6,50						
Лук репчатый		9,00	7,50						

	масло растительное		0,60	0,60						
	масса припущенного лука			3,75						
	яйцо куриное		0,72	0,60						
	соль йодированная		0,35	0,35						
	сухари панировочные		4,00	4,00						
	Масса полуфабриката			47,20						
	Масло растительное		1,00	1,00						
	масса готовых котлет			40,00						
соус томатный с овощами				20,00						
	лук репчатый		2,40	2,00						
	морковь		5,00	4,00						
	масло растительное		0,60	0,60						
	бульон или вода		20,00	20,00						
	Масло сливочное		0,90	0,90						
	мука пшеничная		0,90	0,90						
	морковь		1,50	1,20						
	лук репчатый		0,72	0,60						
	томатная паста		1,20	1,20						
	Масло сливочное		0,30	0,30						
	сахар		0,20	0,20						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	масса готового томатного соуса			18,00						
	масса томатного соуса с овощами			20,00						
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 йодированная		0,45	0,45						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из урюка		150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
	урюк		15,30	15,00						
	масса отварных сухофруктов			24,00						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		5,00	5,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		548			16,90	13,08	69,16	466,35	6,00	
ПОЛДНИК										
Рагу из овощей с мясным фаршем		110/40			11,21	18,94	9,15	253,56	14,34	№148 ,сб дошк 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		52,20	50,00						
	или фарш говяжий		52,50	50,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	масса готового мясного фарша			40,00						
	картофель		64,64	48,60						
	морковь		22,00	17,60						
	масса запеченной моркови			16,00						
	Лук репчатый		18,48	15,40						
	масса припущенного лука			12,32						
	капуста свежая		15,40	12,10						
	масса припущенной капусты			10,70						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соус:									
	вода		33,00	33,00						
	Масло сливочное		1,50	1,50						
	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	Морковь		2,50	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						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 144, 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						
Итого:		325			13,24	19,31	24,56	326,71	50,94	
ВСЕГО:		1403			45,65	50,37	161,68	1304,79	58,77	

День 4 - ый										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур	
		(в гр) брутто	(в гр) 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	
Крупа геркулесовая		18,00	18,00							
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	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							

Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
		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:		364			11,17	14,38	49,56	375,91	1,91	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (нектар) в вид упаковке		200	200,00	200,00	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД										
Салат из квашеной капусты		30			0,51	1,50	2,54	25,71	1,04	Согласно акту проработки №10 от 15.06.2016г
	капуста квашеная		34,32	24,00						
	лук репчатый		3,60	3,00						
	сахарный песок		1,50	1,50						
	масло растительное		1,50	1,50						
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне		150			3,29	3,16	9,92	88,95	3,50	СБ дошк.2016 №87
	Картофель		40,05	30,00						
	Горох колотый		12,15	12,00						
	Лук репчатый		7,20	6,00						
	Морковь		9,60	7,50						
	Соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	Бульон		105,00	105,00						
Фрикадельки из птицы		60			8,43	7,55	5,28	123	0,24	№325,СБ дошк 2016
	Цыпленок - бройлеры с/м		67,60	44,00						
	Хлеб пшеничный		11,00	11,00						
	Соль йодированная		0,40	0,40						
	Вода		14,00	14,00						
	Масса полуфабриката фрикаделек			69,00						
Картофель тушеный с овощами в соусе		120			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 иодированная		0,34	0,34						
	соус			20,00						
	сметана		5,00	5,00						
	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
	соль иодированная		0,16	0,16						
Напиток из 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	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		545			17,65	22,77	63,71	539,69	36,17	
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		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Чай с сахаром		150/5			0,053	0,015	5,02	20,08	0,02	№410,411 Дели2016
	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			0,90	0,20	8,10	43,00		№386 СБ дошк.2016
			100,00	100,00						
Итого:		410			14,93	21,94	27,71	372,86	0,27	
ВСЕГО:		1519			44,76	59,09	161,18	1372,90	42,35	

День 5 - ый

День 5 - ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамина	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
ЗАВТРАК									
Суп молочный со звездочками	180			5,18	4,69	15,15	119,16	0,68	№100,сб дошк 2016
суповая заправка (звездочки)		14,40	14,40						
Сахар		1,40	1,40						

Какао с молоком	Молоко		126,00	126,00						
	Вода		54,00	54,00						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	Соль		0,80	0,80						
		180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		396			10,76	12,23	43,89	324,40	2,11	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток		150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, хатык)	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
	сахар		2,00	2,00						
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		Дели +, 2012
Итого:		172			5,10	9,85	20,50	191,50	1,05	
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						
Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной		150/10/5			3,34	4,98	7,44	92,06	5,10	№82 сБ дошк 2016
	Картофель		66,50	50,00						
	Крупа перловая		6,00	6,00						
	Морковь		7,50	6,00						
	Лук репчатый		3,57	3,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	огурцы соленые		18,20	10,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Бульон		114,00	114,00						
	Сметана		6,00	6,00						
	мясные фрикадельки:									
	говядина (котлетное мясо 5/к)		11,97	11,40						
	или фарш говяжий		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						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
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 5/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						
	сахари 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	12,00						
	изюм		7,65	7,50						
	масса отварных сухофруктов			12,00						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		5,00	5,00						
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		545			16,77	16,14	71,70	505,35	14,60	
ПОЛДНИК										
Ватрушка королевская		130			15,98	9,50	50,58	350,13		ТТК №810 от 15.02.2023
	посыпка низ:									
	Масло сливочное		9,00	9,00						
	Мука пшеничная		17,00	17,00						
	Сахарный песок		9,00	9,00						

Чай с сахаром и лимоном	творожная начинка:								
	Творог	150/5/5	68,00	68,00	0,10	0,02	5,18	21,78	2,24
	сахарный песок		13,50	13,50					
	Яйцо куриное		16,20	13,50					
	посыпка верх:								
	Масло сливочное		3,50	3,50					
	Мука пшеничная		7,20	7,20					
	Сахарный песок		3,50	3,50					
	чай весовой		0,40	0,40					
	Сахар		5,00	5,00					
	лимон		5,55	5,00					
	Вода		150,00	150,00					
Итого:		290			16,08	9,52	55,76	371,91	2,24
ВСЕГО:		1403			48,71	47,74	191,85	1393,16	20,00

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/4			3,84	3,06	19,47	123,94	0,00	ТТК №6Д
Крупа пшено		17,70	17,70						
Молоко		70,00	70,00						
Вода		53,00	53,00						
Сахар		2,00	2,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		4,00	4,00						
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 маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2016
Батон нарезной		25,00	25,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	360			8,79	9,81	42,87	298,20	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (нектар) в инд упаковке	200	200,00	200,00	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД									
Икра морковная	30			0,60	0,03	6,17	27,36		№ 35 сб дошк 2016
морковь		31,30	25,00						
лук репчатый		6,00	5,00						
томатная паста		4,00	4,00						
масло растительное		1,50	1,50						
сахарный песок		0,30	0,30						
соль иодированная		0,30	0,30						
Суп картофельный с мясом птицы	150/10			3,75	3,55	10,16	94,60	7,44	№104 сб шк 2017
цыплята-бройлер потр с/м		24,30	23,00						
масса отварной мякоти птицы			10,00						
картофель		79,80	60,00						
морковь		7,50	6,00						
лук репчатый		7,20	6,00						
томатная паста		0,60	0,60						
масло растительное		1,50	1,50						
Бульон		105,00	105,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
Котлеты рыбные	50			6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017
рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33,00						
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						
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 иодированная		0,50	0,50						
Вода питьевая		240,00	240,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Компот из урожая	150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
урюк		15,30	15,00						
масса отварных сухофруктов			24,00						
Вода		152,00	152,00						
сахар		5,00	5,00						
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012

Итого:	537			16,07	9,19	75,45	454,68	7,77	
ПОЛДНИК									
Запеканка творожная с молоком сгущенным	110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,49	№ 251 сб дошк 2016
Творог		103,20	101,20						
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						
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:	285			21,24	17,19	35,06	379,55	75,49	
ВСЕГО:	1382			47,10	36,19	173,58	1216,87	88,64	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества белки жиры угл-ды			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептур
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		140/3			4,71	4,80	23,38	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:		359			9,48	11,57	46,65	344,55	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кёфир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,81	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Ддели +, 2012
Итого:		170			5,85	5,56	21,18	159,40	0,45	
ОБЕД										
Салат из квашеной капусты		30			0,51	1,50	2,54	25,71	1,04	Согласно акту проработки №10 от 15.06.2016г
	капуста квашеная		34,32	24,00						
	лук репчатый		3,60	3,00						
	сахарный песок		1,50	1,50						
	масло растительное		1,50	1,50						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне		150			1,54	3,33	6,97	69,45	0,54	№94 сб дошк2016
	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						
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе		40/20			4,98	5,17	5,89	90,00	0,30	ТТК 1001 от 10.06.2024
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		40,00	26,00						
	хлеб пшеничный		27,30	26,00						
	Вода		6,00	6,00						
	Лук репчатый		8,00	8,00						
	Масло растительное		9,60	8,00						
	Масло растительное		1,50	1,50						
	Масса припущенного лука			6,00						
	Мука пшеничная		2,70	2,70						
	Масса полуфабриката			48,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						

	масса готовых тефтелей			40,00						
	сметанно-томатный соус			20,00						
	сметана		5,00	5,00						
	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
	томатная паста		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,16	0,16						
Каша гречневая рассычатая с овощами с маслом сливочным	110/2				3,21	1,62	22,36	116,60	0,41	№180, сб дошк 2016
	крупка гречневая		47,60	47,60						
	вода питьевая		71,00	71,00						
	соль иодированная		0,25	0,25						
	масса каши			100,00						
	морковь		16,50	13,20						
	лук репчатый		2,00	1,65						
	масса каши с овощами			110,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
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	35		35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	537				12,67	12,15	72,51	456,94	2,97	
ПОЛДНИК										
Макаронные изделия отварные с сыром	130				8,80	10,35	22,17	217,36		№204 СБ 2017
	Макаронные изделия		43,00	43,00						
	Вода		258,00	258,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Сыр голландский		8,16	8,00						
Хлеб пшеничный	25		25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Чай с мармеладом	160/10				0	0	19,32	72,89	0,02	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		160,00	160,00						
	мармелад		10,00	10,00						
Фрукты свежие	100		100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
(яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)										
Итого:	425				11,10	10,95	63,59	396,00	10,02	дошк. 2016
ВСЕГО:	1491				39,09	40,23	203,93	1356,89	14,61	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
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						
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 сыром, маслом сливочным	30/3/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	359			11,52	13,62	48,97	368,81	2,32	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (нектар) в инд упаковке	200	200,00	200,00	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
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						
Пш со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5			3,18	4,89	5,00	81,56	9,54	№73, сб дошк 2016
говядина (котлетное мясо б/к)		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						
соль иодированная		0,10	0,10						
Масса полуфабриката			14,30						

	масса готовых фрикаделек			10,00						
	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 водированная	0,50		0,50						
	Вода	120,00		120,00						
	Сметана	5,00		5,00						
Биточки рубленные из рыбы		50			6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ)		51,00	37,50						
	или фарш рыбный		39,40	37,50						
	Крупа манная		1,30	1,25						
	яйцо		0,90	0,75						
	Лук репчатый		11,10	9,30						
	вода		7,00	7,00						
	соль водированная		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		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 водированная		0,45	0,45						
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	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		560			15,11	15,54	59,87	447,15	27,44	
ПОЛДНИК										
Ватрушка с творогом		75			6,12	7,48	19,18	177,20	2,89	№410, сб лнк 2017 Дели +
	мука пшеничная в/с		37,20	37,20						
	яйцо куриное		2,40	2,00						
	масло сливочное		1,70	1,70						
	вода питьевая		15,00	15,00						
	сахарный песок		2,00	2,00						
	дрожжи сухие		0,30	0,30						
	соль водированная		0,60	0,60						
	масса теста			58,00						
	мука пшеничная в/с		1,70	1,70						
	творог		23,00	23,00						
	яйцо куриное		1,20	1,00						
	сахарный песок		1,25	1,25						
	мука пшеничная в/с		1,00	1,00						
	масса фарша			25,00						
	яйцо куриное (для смазки)		1,80	1,50						
	масло растительное (для смазки)		0,30	0,30						
Чай с сахаром		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410,411 Дели2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы или мандарины)		100			0,90	0,20	8,10	43,00		№386 СБ дошк.2016
			100,00	100,00						
Итого:		330			7,07	7,70	32,30	240,28	2,91	
ВСЕГО:		1449			34,70	36,85	161,34	1140,68	36,67	

День 9- ый

День 9- БИ									
Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник
		(в гр)	(в гр)				ценность		рецептур
		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 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 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						

ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		18,00	18,00						
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	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Деся 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
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:	364			11,17	14,38	49,56	375,91	1,91	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (нектар) в инд упаковке	200	200,00	200,00	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Деся 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	30			0,89	1,55	1,88	25,08		№10 сб 2016
зеленый горошек к/с		48,10	28,50						
масло растительное		1,50	1,50						
Суп из овощей на бульоне из индейки, со сметаной	150/5			1,08	3,74	5,67	65,25	6,25	№99 сб шк 2017
Картофель		63,84	48,00						
Капуста свежая		26,25	21,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
Бульон		112,50	112,50						
Сметана		5,00	5,00						
Гуляш из отварной индейки	30/30			9,56	5,30	2,04	92,63	0,55	№293 сб реценсур 2016
филе индейки с/м		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	12,00						
изюм		7,65	7,50						
масса отварных сухофруктов			12,00						
Вода		152,00	152,00						
сахар		5,00	5,00						
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Деся + 2012
Итого:	540			17,24	14,38	68,63	443,57	8,00	
ПОЛДНИК									
Гребешок с повидлом	60			5,51	8,48	30,18	219,00		№445 СБ 2016
Мука пшеничная в/с		38,50	38,50						
Мука пшеничная в/с на подпыл		1,20	1,20						
Сахарный песок		2,00	2,00						
Масло сливочное		1,74	1,74						
Яйцо куриное		2,40	2,00						
Соль йодированная		0,60	0,60						
Дрожжи сухие		0,30	0,30						
Вода питьевая		15,50	15,50						
Повидло		15,30	15,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
Яйцо для смазки изделия		1,00	1,00						
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		150,00	150,00						
Итого:	215			6,01	8,69	35,75	245,15	75,00	
ВСЕГО:	1319			35,43	37,45	174,14	1149,07	88,91	
ИТОГО за 10 дней	14118			529,54	566,82	1819,69	12774,71	527,01	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника	1412			52,95	56,68	181,97	1277,47	52,70	

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 (ДОО) были использованы следующие нормативно - технические документы:

1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных

учреждений, 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 1 категория 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%