

Утверждено:
Директор ООО "Фудсоцсервис"
Харламова Э.В.

Согласовано

Руководитель дошкольной образовательной
организации

МБОУ "Первомайская
детская дошкольная
образовательная
организация"
ИНН 1640002537
КПП 164001001

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 - вторник

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Сборник	
		(в гр.) брутто	(в гр.) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	рецептур	
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						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Девч 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			2,33	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:	344			9,60	13,02	46,65	345,81	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, йогурт)		150	150						
сахар		2	2						
Итого:	152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	
ОБЕД									
Каша тушеная (доп. гарнир)	30			0,61	0,97	2,82	22,53		№139 сб шк 2017
кашута свежая		42,75	34,20						
масло растительное		1,20	1,20						
Морковь		2,19	1,75						
лук репчатый		3,00	2,40						
томатная паста		0,72	0,72						
мука пшеничная		0,30	0,30						
сахарный песок		0,90	0,90						
соль йодированная		0,20	0,20						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10			3,61	2,87	10,55	80,56	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 йодированная		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 йодированная		0,50	0,50						
Вода		105,00	105,00						
Котлеты рубленные 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 йодированная		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 йодированная		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 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:		560			19,04	17,64	73,17	538,13	20,26	
ПОЛДНИК										
Булочка дорожная		35			2,73	4,90	18,25	126,70		№453 сб доик 2016
	Мука пшеничная		21,35	21,00						
	мука пшеничная на подпыл		0,70	0,70						
	Сахар		4,20	4,20						
	Масло сливочное		4,55	4,55						
	соль иодированная		0,21	0,21						
	дрожжи сухие		0,14	0,14						
	вода		10,70	10,70						
	масса полуфабриката для крошки:			39,90						
	мука пшеничная		0,84	0,84						
	масло сливочное		0,70	0,70						
	масса крошки			1,40						
	масло растительное для смазки изделий		0,70	0,70						
Чай с сахаром		150/5			0,06	0,02	5,01	19,95	0,03	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Фрукты свежие:		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№396 СБ доик.2016
(апельсин, или апельсин, или банан, или мандарин)										
Итого:		290			3,19	5,32	33,06	193,65	10,03	
ВСЕГО:		1366			36,18	39,73	160,88	1160,59	33,18	

День 2-ой										
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										
Кашиа, полбяная молочная с маслом сливочным	140/3			3,76	6,13	22,96	162,00	0,67	ТТК №1Д	
		18	18							
Крупа полбяная		70	70							
Молоко		53	53							
вода		2	2							
Сахар		0,4	0,4							
соль иодированная		3	3							
Масло сливочное										
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016	
		2,00	2,00							
Какао-порошок		6,00	6,00							
Сахар		110,00	110,00							
Молоко		80,00	80,00							
Вода										
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016	
		25	25							
Батон нарезной		5	5							
Масло сливочное										
Итого:	359			9,35	13,67	46,75	351,28	2,10		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (нектар) в инд упаковке	200	200	200	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 с картофелем и соевыми огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56		№23 сб дошколь. 2016	
		21,92	16,00							
Картофель		10,24	8,00							
морковь		21,84	12,00							
огурцы соевые		2,40	2,00							
лук репчатый		2,00	2,00							
масло растительное										
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/5			1,26	4,00	6,81	73,58	6,43	№63, сб дошк 2016	
		15,0	12,0							
Капуста свежая		15,96	12,0							
Картофель		7,5	6,0							
Морковь		7,14	6,0							
Лук репчатый		30,72	24,0							
Свежая		1,8	1,8							
Сахар		3,0	3,0							
Масло растительное		0,5	0,5							
соль иодированная		120	120,0							
Бульон		5,0	5,0							
Сметана		0,8	0,8							
Томатная паста										
Плов из отварной птицы	150			12,71	7,85	26,80	229,00	4,52	№321 сб дошк 2016	
		58,50	55,2							
цыплята-бройлеры с/м			24,0							
масса отварной птицы		5,0	5,0							
масло сливочное		8,9	7,5							
Лук репчатый		12,5	10,0							
Морковь										

	Крупа рисовая		32,0	32,0						
	вода		65,0	65,0						
	соль модифицированная		0,5	0,5						
	масса гарнира			126,0						
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 пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Деян +, 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Деян +, 2012
Итого:		550			18,41	15,69	81,78	549,32	13,80	
ПОДДНИК										
Запеканка творожная с молоком сгущенным		110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,49	№251 сб вошк 2016
	Творог		103,2	101,2						
	крупа манная		6,6	6,6						
	Яйцо		5,28	4,4						
	Сахар		8,8	8,8						
	Сметана		4,4	4,4						
	Масло сливочное		4,4	4,4						
	Сухари панировочные		4,4	4,4						
	соль модифицированная		0,55	0,55						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Деян 2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Итого:		290			20,83	17,00	34,67	375,18	2,73	
ВСЕГО:		1399			49,59	46,36	183,40	1360,22	22,63	

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
			(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
			брутто	нетто						
ЗАВТРАК										
Каша ачневая молочная с маслом сливочным		140/4			4,71	5,52	23,38	178,07		ТТК №10Д
	Крупа ачневая		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 Дели 2016
	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, ряженка, катык)	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		№39 дошк. СБ 2016
	морковь		38,12	30,50						
	яблоки		11,40	10,00						
	сахар		2,00	2,00						
Суп жартофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки, с мясом индейки		150/10			3,72	3,74	7,30	80,85	5,00	№86 сб дошк 2016
	индейка филе (грудок или бедра)		14,00	14,00						
	масса отварного филе индейки			16,00						
	крупка 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		105,00	105,00						
Биточки рубленные из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами		40/20			5,46	4,70	8,85	90,98	0,74	ТТК №784 от 17.11.2023
	рыба (минтай с/м БГ)		41,10	30,0						

	или фарш рыбный		31,50	30,0						
	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			47,2						
	Масло растительное		1,00	1,00						
	масса готовых котлет			40,0						
соус томатный с овощами				20,0						
	лук репчатый		2,4	2,00						
	морковь		5,0	4,00						
	масло растительное		0,6	0,60						
	бульон или вода		20,0	20,0						
	Масло сливочное		0,9	0,9						
	мука пшеничная		0,9	0,9						
	морковь		1,5	1,2						
	лук репчатый		0,72	0,6						
	томатная паста		1,2	1,2						
	Масло сливочное		0,3	0,3						
	сахар		0,2	0,2						
	соль йодированная		0,2	0,2						
	масса готового томатного соуса			18,0						
	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						
Кнесь	Масло сливочное	150	3,00	3,00	0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
	Кнесь-концентрат		17,5	17,5						
	Сахар		5	5						
	вода		150	150						
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,32	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:		578			18,06	11,83	80,24	510,30	6,57	
Эч-почмак с мясным фаршем	ПОЛДНИК	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 полдны		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						
	говядина (котлетное мясо б/к)		17,85	17,00						
	фарш говяжий с/м		17,85	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						
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						
Итого:		230			8,91	4,97	34,00	227,15	36,60	
ВСЕГО:		1318			40,98	32,82	167,32	1165,78	45,00	

День 4 - й

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
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						

Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Вода	25/5/5	108,00	108,00	2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		25	25						
	Сыр		5,1	5						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		364			11,17	14,38	49,56	375,91	1,91	
2-ой ЗАВТРАК										
Сок (нектар) в инд упаковке		200	200	200	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 зеленого горошка и/с		30			0,89	1,55	1,88	25,08		№10 СБ дошк. 2016
	зеленый горошек и/с		48,10	28,50						
	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						
	Горох колотый		12,15	12						
	Лук репчатый		7,2	6						
	Морковь		9,6	7,5						
	Соль йодированная		0,5	0,5						
	Масло растительное		3	3						
	Бульон		105	105						
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						
Рагу из овощей		120			2,02	12,56	9,83	162,29	14,30	№148, сб дошк 2016
	картофель		53,20	40,00						
	морковь		24,00	19,20						
	масса запеченной моркови			18,00						
	Лук репчатый		20,40	16,80						
	масса притушенного лука			13,20						
	капуста свежая		32,75	26,20						
	масса притушенной капусты			24,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соус:									№366, сб дошк 2016
	вода		35,00	35,00						
	Масло сливочное		1,58	1,58						
	Мука пшеничная		1,58	1,58						
	Морковь		2,63	2,10						
	Лук репчатый		1,26	1,05						
	томатная паста		2,10	2,10						
	Масло сливочное		0,53	0,53						
	сахар		0,35	0,35						
	соль йодированная		0,35	0,35						
	масса соуса			35,00						
	масса рагу			120,00						
Компот из урюка		150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
	урюк		15,3	15,0						
	масса отварных сухофруктов			24,0						
	Вода		152	152,0						
	сахар		5	5						
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		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Д

Чай с сахаром и лимоном	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						
	чай весовой	0,4	0,4						
	Сахар	5	5						
	лимон	5,55	5						
	Вода	150,0	150,0						
Итого:		290		2,00	0,22	17,48	80,53	2,24	
ВСЕГО:		1383		33,92	32,34	141,50	997,63	22,85	

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			(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			17,7	17,7						
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 сыром, маслом сливочным		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
Батон нарезной			25	25						
Сыр			5,1	5						
Масло сливочное			5	5						
Итого:		365			9,40	11,15	42,87	315,37	1,45	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (нектар) в инд упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД										
Икра морковная		30			0,60	0,03	6,17	27,36		ТТК №135 от 26.02.2019
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 из овощей на курином бульоне, с мясом птицы, со сметаной		150/10/5			3,42	5,60	5,70	91,45	6,48	№99 сб шк 2017
цыплята - бройлеры с/м			24,30	23,10						
масса отварной мякоти птицы				10,00						
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 иодированная			0,50	0,50						
Бульон			112,50	112,50						
Сметана			5,00	5,00						
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 иодированная			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 рассычатый 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						
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						
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
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		642			16,30	11,69	80,96	501,70	17,35	

ПОЛДНИК									
Макаронные изделия отварные с сыром		130			8,80	10,35	22,17	217,36	№204 СБ 2017
	Макаронные изделия		43,0	43,0					
	Вода		258,0	258,0					
	Масло сливочное		2,00	2,0					
	соль иодированная		0,40	0,40					
	Сыр голландский		8,16	8,00					
Чай с мармеладом		160/10			0	0	19,32	72,89	0,02
	чай весовой		0,45	0,45					
	вода питьевая		160	160					
	мармелад		10	10					
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00
Итого:		325			10,70	10,35	41,49	290,25	0,02
ВСЕГО:		1532			37,40	33,19	185,52	1191,76	22,82

2 неделя

День 7 - ой

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	
			брутто	нетто				Ккал		
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	70						
	Вода		53	53						
	Сахар		2	2						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180/5			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 марочный		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		359			9,48	11,57	46,65	344,55	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
(кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток		155	150						
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД										
Салат картофельный с зеленым горошком и/с		40			0,78	2,09	3,91	37,68		№26 сб дошк. 2016
	картофель		29,79	22,40						
	морковь		7,50	6,00						
	зеленый горошек и/с		10,02	6,00						
	лук репчатый		4,80	4,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне		150			2,13	2,75	11,28	86,55	3,45	№91, 128 сб дошк 2016
	картофель		66,6	50						
	Морковь		7,5	6,00						
	Лук репчатый		7,2	6,00						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	бульон		112,5	112,5						
	клецки:			15						
	мука пшеничная		4,6	4,6						
	Масло сливочное		0,5	0,5						
	яйцо		1,60	1,32						
	вода		7,30	7,3						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса теста			13,50						
	масса готовых клецек			15,00						
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						
	Масса припущенного лука		1,50	1,50						
	Мука пшеничная			6,00						
	Масса полуфабриката		2,70	2,70						
	Масло растительное			48,00						
	масса готовых тефтелей		2,00	2,00						
	сметанно-томатный соус:			40,00						
	сметана			20,00						
	Мука пшеничная		5,00	5,00						
			1,50	1,50						

	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						
Биточки рубленные из рыбы		50			6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ)		51,0	37,5						
	или фарш рыбный		39,4	37,5						
	Крупа манная		1,30	1,3						
	яйцо		0,90	0,75						
	Лук репчатый		11,10	9,30						
	вода		7,00	7,0						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	сахар		0,1	0,1						
	сухари панировочные		5,0	5,0						
	Масло растительное		1,3	1,3						
	Масса полуфабриката			59,0						
Пюре Картофельное		120			2,45	3,84	16,35	106,80	14,53	№339 СБ доиск 2016
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
Компот из урюка		150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ доиск 2016
	урюк		15,30	15,00						
	масса отварных сухофруктов			24,00						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Деми +, 2012
Итого:		560			14,96	15,49	59,70	443,98	26,90	
ПОЛДНИК										
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, СБ доиск 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						
Чай с сахаром		130/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Деми 2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Деми +, 2012
Итого:		310			14,03	21,74	19,61	329,86	0,27	
ВСЕГО:		1429			39,82	49,36	145,91	1196,82	33,42	

День 2-й									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каши 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						
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 сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
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	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
(кефир, ряженка, сметана)		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		№39 дошк. СБ 2016
морковь		38,12	30,50						

яблоки	11,40	10,00							
сахар	2,00	2,00							
Рассольник ленинградский на бульоне из индейки, со сметаной	150/6			2,51	6,73	21,51	166,84	5,13	№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 йодированная		0,50	0,50						
Бульон		114,00	114,00						
Сметана		6,00	6,00						
Гуляши из отварной индейки	30/30			10,16	6,05	2,04	102,23	0,55	№260 сб рецептур 2017
филе индейки (грудок или бедра)		42,00	42,00						
Соль йодированная		0,30	0,30						
мясо отварного филе индейки			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						
Макаронные изделия отварные	110			3,12	3,27	23,42	101,42		№205 сб инк 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						
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, Деми +, 2012
Итого:	551			18,98	16,62	77,77	518,58	6,51	
ПОЛДНИК									
Слойка сладкая	35			2,95	3,36	14,64	123,78		Сб нид, блонд и кулинарных рецептов стр. 150 СБ Качань 1997
мука пшеничная в/с		21,7	21,7						
Мука пшеничная в/с на подпыл		0,7	0,7						
яйцо куриное		2,1	1,75						
масло сливочное		1,75	1,75						
молоко		8,75	8,75						
сахарный песок		0,7	0,7						
дрожжи сухие		0,28	0,28						
Соль йодированная		0,28	0,28						
масса теста			35,00						
сахарный песок		3,50	3,50						
масло сливочное		1,75	1,75						
масса полуфабриката			40,25						
яйцо для смазки изделий		0,60	0,50						
масло растительное для смазки личиков		0,10	0,10						
Чай с сахаром и лимоном	150/3/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Деми 2016
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
лимон		5,55	5						
Вода		150,0	150,0						
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или бананы или мандарины)	120	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	№386 СБ дошк 2016
Итого:	315			3,53	3,86	31,58	201,96	14,24	
ВСЕГО:	1380			38,45	37,16	170,02	1179,93	23,32	

День 10 - май

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		18	18						
Молоко		123	123						
Сахар		2	2						
Соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Деми 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						

Воля		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			10,56	13,05	49,56	358,74	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (нектар) в индивидуальной упаковке	200	200	200	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 зеленого горошка к/с	30			0,89	1,55	1,88	25,08		№10 Сб дошкольн. 2016
зеленый горошек к/с		48,10	28,50						
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 ложк 2016
Мука пшеничная		11,30	11,30						
Яйцо		3,60	3,00						
Воля		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	6,05	Акт проработки от 25.12.2018 №569
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		60,68	39,40						
морковь		41,37	39,40						
Лук репчатый		11,85	9,40						
Масло растительное		14,40	12,00						
масса припущенного лука		1,00	1,00						
соль иодированная			6,00						
яйцо		0,40	0,40						
Мука пшеничная		0,60	0,50						
масса полуфабриката		3,75	3,75						
масло растительное			59,00						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/3	2,00	2,00	2,66	4,62	27,55	162,47		№104 сб шк 2017
Крупа рисовая		39,30	39,30						
соль иодированная		0,50	0,50						
Воля питьевая		82,50	82,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из яблок и абрикосов	150			0,29	0,10	21,77	89,96	1,20	ТТК
яблоки свежие		13,68	12,0						
кислм		7,65	7,5						
масса отварных сухофруктов			12,0						
Воля		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:	528			15,09	15,81	82,70	526,73	1,79	
ПОЛДНИК									
Жаркое из индейки	150			14,55	16,34	14,21	263,53	0,45	ТТК 580/в по АП от 24.06.2020
филе индейки (грудка или бедра)		42,00	42,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
масло растительное		1,00	1,00						
масса готового филе индейки			30,00						
картофель		144,70	108,00						
лук репчатый		11,90	10,00						
морковь		6,25	5,00						
томатная паста		1,50	1,50						
масло растительное		1,50	1,50						
соль иодированная		0,20	2,00						
воля питьевая		20,00	20,00						
Напиток из шиповника	150/5			0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб ложк 2016
шиповник		15,3	15						
сахар		5	5						
воля		150	150						
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
печенье									
Итого:	325			16,55	18,51	34,66	373,08	75,45	
ВСЕГО:	1412			43,20	47,37	187,12	1342,99	83,08	
ИТОГО за 10 дней	14149			397,05	414,17	1675,82	12149,82	415,98	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника	1415			39,70	41,42	167,58	1214,98	41,60	

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. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях, Тутельян В.А. Москва 2004 г.