



Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с суточным пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным Крупа рисовая Крупа пшеничная Молоко Вода Сахар соль иодированная Масло сливочное	180/5	13,50 10,00 90,00 68,00 2,50 0,50 5	13,50 10,00 90,00 68,00 2,50 0,50 5	5,36	9,85	29,49	229,05	0,86	ТТК №7Д
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 сыром, маслом сливочным Батон нарезной Сыр Масло сливочное	30/5/5	30,00 5,10 5,00	30,00 5,00 5,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк2016
Итого:	411			11,82	18,09	55,33	432,40	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык) кисломолочный напиток сахар	180/3	185,00 3,00	180,00 3,00	5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром морковь сахар	60	75,00 0,60	60,00 0,60	0,79	0,06	4,55	21,80	2,94	№42 сб дошк 2016
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий Лук репчатый Яйцо Вода для фарша соль иодированная Масса полуфабриката масса готовых фрикаделек Картофель Морковь Лук репчатый вермишель Масло растительное соль иодированная Вода	180/10	11,97 11,97 1,19 0,96 1,00 0,10 14,30 10,00 79,80 10,00 9,52 8,00 4,00 0,70 140,00	11,40 11,40 1,00 0,80 1,00 0,10 14,30 10,00 60,00 8,00 8,00 8,00 4,00 0,70 140,00	4,93	3,80	12,68	114,56	6,18	№88, сб дошк2016
Котлеты рубленые из говядины говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий Лук репчатый Хлеб пшеничный вода питьевая сухари панировочные соль иодированная масса полуфабриката масло растительное	70	51,16 51,16 14,64 11,00 14,70 4,00 0,70 0,80	49,00 49,00 12,30 11,00 14,70 4,00 0,70 0,80	11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	СБ дошкольн. №299, 2016
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным крупа гречневая вода питьевая соль иодированная масса каши морковь лук репчатый масса каши с овощами масло сливочное	130/3	54,70 82,00 0,33 115,00 22,00 2,40 130,00 3,00	54,70 82,00 0,33 115,00 17,00 2,00 130,00 3,00	4,09	5,97	20,33	142,30	1,36	№180, сб дошк2016
Напиток из сухофруктов сухофрукты Сахар вода	180	15,30 6,00 183,00	15,00 6,00 183,00	0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	0,00	табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	703			27,07	23,74	96,02	709,18	11,97	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг рыбный	60/20			11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016

Пюре Картофельное	рыба (минтай с/м БГ)		68,34	50,25							
	масса отварной рыбы			39,75							
	Хлеб пшеничный		8,25	8,25							
	яйцо		6,3	5,25							
	молоко		12	12							
	масло сливочное		2,25	2,25							
	соль иодированная		0,4	0,4							
	Масло растительное		1	1							
	масса пудинга			60							
	Соус молочный										
	молоко		10	10							
	масло сливочное		1,1	1,1							
	Мука пшеничная		1,1	1,1							
	Вода		10	10							
	Сахар		0,2	0,2							
	соль иодированная		0,13	0,13							
	масса соуса			20							
Чай с сахаром	Картофель	140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№ 339 СБ дошк 2016	
	Молоко		22,12	21,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
	соль иодированная		0,52	0,52							
Кондитерское изделие	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410,411 Дели2016	
	сахар		6,00	6,00							
	Вода		180,00	180,00							
Хлеб пшеничный	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136,Дели +,2012 табл 6 стр 134,Дели + 2012 №386 СБ дошк.2016	
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00		
		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
Итого:			556		18,32	15,15	68,02	484,71	27,45		
ВСЕГО:			1853		62,44	61,48	229,57	1728,29	42,78		

День 2- ой

День 2-ой										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ТТК №1Д	
		22,50	22,50							
Крупа полбяная		90,00	90,00							
Молоко		68,00	68,00							
вода		2,50	2,50							
Сахар		0,50	0,50							
соль иодированная		3,00	3,00							
Масло сливочное										
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели2016	
		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	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010	
		30,00	30,00							
Батон нарезной		5,00	5,00							
Масло сливочное										
Итого:	404			10,77	15,54	55,74	409,78	2,29		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016	
кисломолочный напиток	180	185	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45		
Итого:										
ОБЕД										
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	60			1,18	3,15	5,87	56,52	1,04	№26,сбдошк2016	
		44,70	33,60							
картофель		11,25	9,00							
морковь		15,00	9,00							
зеленый горошек к/с		7,20	6,00							
лук репчатый		3,00	3,00							
масло растительное										
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,50	4,77	8,12	87,64	7,71	№63,сбдошк2016	
		18,75	15,00							
Капуста свежая		19,95	15,00							
Картофель		12,50	10,00							
Морковь		9,60	8,00							
Лук репчатый		38,40	30,00							
Свекла		1,80	1,80							
Сахар		1,00	1,00							
Томат-паста		3,60	3,60							
Масло растительное		0,80	0,80							
соль иодированная		140,00	140,00							
Бульон		7,00	7,00							
Сметана										
Плов из отварной птицы	200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сбдошк2016	
		78,00	73,6							
цыплята-бройлеры с/м			32,0							
масса отварной птицы		8,0	8,0							
масло сливочное		11,9	10,00							
Лук репчатый		16,3	13,00							
Морковь		55,0	55,0							
Крупа рисовая		86,0	86,0							
вода		0,8	0,8							
соль иодированная			168,0							
масса гарнира										
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	342 сб шк 2017	
		34,00	30,00							
яблоки свежие		6,00	6,00							
сахар										

	вода		183,00	183,00						табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		2012
Итого:		697			18,88	19,73	101,02	677,79	9,74	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Запеканка творожная с молоком сгущенным		130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сбдошк 2016
Творог			121,55	119,20						
Крупа манная			7,80	7,80						
Яйцо			6,50	5,42						
Сахар			10,40	10,40						
Сметана			5,20	5,20						
Масло сливочное			5,20	5,20						
Сухари панировочные			5,20	5,20						
соль иодированная			0,65	0,65						
молоко сгущенное			20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
чай весовой			0,45	0,45						
Сахар			6,00	6,00						
лимон			8,00	7,00						
Вода			180,00	180,00						
Булочка дорожная		50			3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк 2016
Мука пшеничная			30,50	30,00						
мука пшеничная на подпыл			1,00	1,00						
Сахар			6,00	6,00						
Масло сливочное			6,50	6,50						
соль иодированная			0,30	0,30						
дрожжи сухие			0,20	0,20						
вода			15,30	15,30						
масса полуфабриката для крошки:				57,00						
мука пшеничная			1,20	1,20						
масло сливочное			1,00	1,00						
масса крошки				2,00						
масло растительное для смазки изделий			1,00	1,00						
Сок (нектар) разливной		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		593			28,72	27,07	85,28	700,12	7,37	
ВСЕГО:		1874			63,59	66,84	249,60	1879,69	19,85	

День 3 - ий		Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
Наименование блюд и продуктов	(в гр)		(в гр)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
	брутто		нетто							
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5	22,50	22,50	6,06	6,99	30,07	228,00			ТТК №10Д
		90,00	90,00							
		68,00	68,00							
		2,50	2,50							
		0,50	0,50							
		5,00	5,00							
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38		№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45							
		6	6							
		92	90							
		90	90							
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68			№1 Дели2010
		30,00	30,00							
		5,00	5,00							
Итого:	406			11,38	13,89	56,04	415,44	1,38		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180		180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45		№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток	180	185		5,22	4,50	7,56	92,00	0,45		
Итого:	180									
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью	60			0,84	3,05	5,42	52,44	2,79		№21 сб дошк 2016
		69,38	55,50							
			50,00							
		7,50	6,00							
		1,00	1,00							
		3,00	3,00							
		0,30	0,30							
Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне	180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94		№86 сб дошк 2016
		12,00	12,00							
		80,00	60,00							
		10,00	8,00							
		9,52	8,00							
		2,00	2,00							
		0,70	0,70							
		120,00	120,00							
Гуляш из отварной говядины	40/40			10,69	11,26	2,62	131,20	0,74		№293 сб рецептур 2016
		64,00	64,00							
		0,40	0,40							
			40,00							
		17,50	14,00							
		8,50	7,10							
		30,00	30,00							
		1,20	1,20							

	мука пшеничная в/с		2,00	2,00						
	масло растительное		2,70	2,70						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		130/3			4,91	3,13	27,60	158,16		№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кисель		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,05	0,00	табл 6 стр 144,Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
Итого:		698			22,89	20,18	88,23	615,02	10,46	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами		50/25			6,83	5,88	11,06	124,98	0,93	ТТК №784 от 17.11.2023
	рыба (минтай с/м БГ)		51,50	37,5						
	или фарш рыбный		39,40	37,5						
	хлеб пшеничный		5,00	5,00						
	вода питьевая		8,10	8,10						
	Лук репчатый		11,40	9,50						
	масло растительное		0,75	0,75						
	масса припущенного лука			4,75						
	яйцо куриное		0,90	0,75						
	соль иодированная		0,42	0,42						
	сухари панировочные		5,00	5,00						
	Масса полуфабриката			59,0						
	Масло растительное		1,00	1,00						
	масса готовых котлет			50,0						
				25,0						
соус томатный с овощами			3,0	2,50						
	лук репчатый		6,25	5,00						
	морковь		0,75	0,75						
	масло растительное		25,0	25,0						
	бульон или вода		1,125	1,125						
	Масло сливочное		1,125	1,125						
	мука пшеничная		1,875	1,5						
	морковь		0,90	0,75						
	лук репчатый		1,50	1,50						
	томатная паста		0,40	0,40						
	Масло сливочное		0,25	0,25						
	сахар		0,25	0,25						
	соль йодированная			22,50						
	масса готового томатного соуса			25,00						
Картофель запеченный		140			3,8	8,25	29,53	212,8	20,3	№147 сб шк 2017
	картофель		270	203						
	масло растительное		5	5						
	соль йодированная		0,35	0,35						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
	вода		180	180						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Ддели +,2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)		100	100	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	табл 9 стр 186,Дели + 2012
Итого:		551			16,52	17,08	97,93	618,06	75,15	
ВСЕГО:		1835			56,02	55,65	249,75	1740,52	87,44	

Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД										ТТК согласно акту проработки
Салат из моркови с маслом растительным	морковь масло растительное	60	71,25 3,00	57,00 3,00	0,81	3,92	4,44	56,96		
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне	Картофель Горох Морковь Лук репчатый Масло растительное соль йодированная Бульон	180	53,2 16,2 12,8 9,6 4 0,7 140	40 16 10,00 8,00 4 0,7 140	3,95	3,79	11,91	106,74	4,19	№87, сб дошк2016
Фрикадельки из птицы	Цыпленок - бройлеры с/м Хлеб пшеничный Соль йодированная Вода	80	90,90 15,00 0,50 18,00	59,00 15,00 0,50 18,00	11,24	10,07	7,04	164	0,32	№325, Сб дошк 2016
Рагу из овощей	Масса полуфабриката фрикаделек	150		92,00	2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148 ,сб дошк 2016
	картофель морковь масса запеченной моркови Лук репчатый масса припущенного лука капуста свежая масса припущенной капусты соль йодированная Масло растительное соус: вода Масло сливочное Мука пшеничная Морковь Лук репчатый томатная паста Масло сливочное сахар соль йодированная масса соуса масса рагу		66,50 30,00 24,00 24,00 41,00 0,75 5,00 40,00 1,80 1,80 3,00 1,44 2,40 0,60 0,40 0,40 40,00 150,00	50,00 24,00 22,00 20,00 16,00 32,75 30,00 0,75 5,00 40,00 1,80 1,80 2,40 1,20 2,40 0,60 0,40 0,40 40,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
Компот из урюка	урюк Сахар вода	180	18,4 6 183	18,0 6,0 183,0						табл 6 стр 134, Дели + 2012 табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
Итого:		720			23,80	34,24	82,41	746,70	24,82	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										ТТ по АП от 23.05.2022
Эч-почмак с говядиной	Мука пшеничная мука пшеничная на подпыл яйцо куриное Масло сливочное Сахарный песок Молоко Дрожжи сухие соль йодированная масса теста говядина (попатка б/к) картофель Лук репчатый Масло сливочное соль йодированная масса фарша яйцо куриное масло растительное для смазки изделий масло растительное для смазки листа	100	31,00 1,00 3,12 2,60 1,00 12,50 0,30 0,40 23,00 37,50 10,38 4,50 0,53 65,00 1,92 0,30 1,00	31,00 1,00 2,60 2,60 1,00 12,50 0,30 0,40 23,00 30,00 8,65 4,50 0,53 65,00 1,60 0,30 1,00	11,20	6,35	37,90	268,00		
Чай с сахаром	чай весовой сахар Вода	180/6	0,45 6,00 180,00	0,45 6,00 180,00	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010
Сок (нектар) разливной		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:		486			12,26	6,37	64,12	376,54	4,03	
ВСЕГО:		1797			55,21	62,87	213,76	1670,50	31,40	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный со звездочками	200	16,00 1,60 140,00 60,00	16,00 1,60 140,00 60,00	5,75	5,21	16,83	132,40	0,76	№100,сб дошк 2016

Какао с молоком	Масло сливочное	180/6	2,00	2,00	3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010
	соль иодированная		1,00	1,00						
	Какао-порошок	30/5	2,00	2,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной	30/5	30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		421			11,71	12,90	48,14	350,82	2,19	
2 - ой ЗАВТРАК		180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
	сахар		3,00	3,00						
Итого:		183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД		60			0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 сб дошк 2016
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	свекла		72,96	57,00						
	масло растительное		3,60	3,60						
Рассольник домашний, с мясными фрикадельками и со сметаной		180/10/5			3,63	5,59	9,39	110,15	9,52	№81 сб дошк 2016
	Картофель		71,82	54,00						
	капуста свежая		18,00	14,40						
	Морковь		9,00	7,20						
	Лук репчатый		8,64	7,20						
	Масло растительное		3,60	3,60						
	огурцы соленые		19,66	10,80						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	Бульон		126,00	126,00						
	Сметана		5,00	5,00						
	Говядина (лопатка б/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						
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом		150/30			17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СБ дошк 2016
	говядина (котлетное мясо)		39,00	37,50						
	или фарш говяжий		39,40	37,50						
	Масло растительное		2,80	2,80						
	масса готового мясного фарша			30,00						
	Картофель		190,70	143,45						
	масса отварного протертого картофеля			136,60						
	Лук репчатый		12,72	10,60						
	масло растительное		1,80	1,80						
	масса припущенного лука			7,70						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	сахари панировочные		3,20	3,20						
	масса полуфабриката			175,00						
	выход готовой запеканки			150,00						
	Соус сметанный :			30,00						
	Сметана		7,50	7,50						
	Мука пшеничная		2,00	2,00						
	вода		22,50	22,50						
Компот из изюма и яблок	яблоки свежие	180	16,53	14,50	0,35	0,12	26,2	108	1,44	ТТК
	изюм		9,18	9,00						
	масса отварных сухофруктов			14,40						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	20,09	табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		660			25,70	28,75	79,98	681,67		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
Омлет натуральный	яйцо		114,00	95,00						
	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:		473			16,75	25,50	33,44	433,71	13,11	
ВСЕГО:		1737			59,38	71,65	171,75	1568,20	36,65	

2 неделя

День 6 - ый	Масса	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамин	Сборник
Наименование блюд и							

продуктов	порции	(в гр)		ценность			Ккал	С	рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 5	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 5	5,19	6,78	24,95	197,44		ТТК № 6Д
Чай с молоком,сахаром	180/6	0,45 6 92 90	0,45 6 90 90	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	30,00 5,10 5,00	30,00 5,00 5,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк2016
Итого:	411			11,83	15,01	50,92	401,97	1,45	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	180	185	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	60	44,70 11,25 15,00 7,20 3,00	33,60 9,00 9,00 6,00 3,00	1,18	3,15	5,87	56,52	1,04	№26,сбдошк2016
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне , со сметаной	180/7	20,00 21,28 12,50 9,52 41,00 2,40 1,00 4,00 0,70 140,00 7,00	16,00 16,00 10,00 8,00 32,00 2,40 1,00 4,00 0,70 140,00 7,00	1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63,сбдошк2016
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	50/25	50,00 34,20 7,50 10,00 12,00 2,00 7,50 3,50 60,00 2,00 50,00 25,00 6,25 1,88 18,75 1,25 0,20	32,50 32,50 7,50 10,00 10,00 2,00 7,50 3,50 60,00 2,00 50,00 25,00 6,25 1,88 18,75 1,25 0,20	6,23	6,46	7,36	112,50	0,38	ТТК 1001 от 10.06.2024
Вареники отварная	130	45,50 0,35 275,00 2,00	45,50 0,35 275,00 2,00	3,72	1,26	27,63	141,76		№219, сб дошк2016
Напиток из сухофруктов	180	15,30 6,00 183,00	15,00 6,00 183,00	0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
Хлеб ржаной	45	45	45	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	677			16,17	16,08	83,63	557,46	9,78	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Биточки рубленые из рыбы	80	82,20 63,00 2,10 1,44 18,00 11,20 0,65 0,16 8,00 2,00	60,00 60,00 2,10 1,20 15,00 11,20 0,65 0,16 8,00 2,00	9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3
Рис отварной рассыпчатый с	130/3	46,80 0,60 98,00	46,80 0,60 98,00	3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017

Чай с мармеладом	Масло сливочное	160/10	3,00	3,00	0	0	19,32	72,89	0,02	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		160	160						
	мармелад		10	10						табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Кондитерское изделие	печенье	20	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,28	0,24	14,77	70,57	4,00	№418 Дели2016
Сок (нектар) разливной		200	200	200	1,00		20,20	84,44		
Итого:		633			17,68	13,87	113,47	645,71	4,27	
ВСЕГО:		1901			50,90	49,46	255,58	1697,14	15,95	

День 7- ой

День 7- ой									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 5,00	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 5,00	6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №10Д
Крупа ячневая		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль йодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	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
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	30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	406			11,20	13,90	55,91	414,26	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	180	185	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	60	69,38 7,50 1,00 3,00 0,30	55,50 50,00 6,00 1,00 3,00 0,30	0,84	3,05	5,42	52,44	2,79	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		69,38	55,50						
масса прогретой капусты		7,50	6,00						
морковь		1,00	1,00						
Сахар		3,00	3,00						
Масло растительное		0,30	0,30						
соль йодированная									
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	180	79,8 9 8,6 1,8 0,6 135 18 5,5 0,6 1,92 8,8 0,16	60 7,20 7,20 1,8 0,6 135 18 5,5 0,6 1,6 8,8 0,16 16,20 18,00	3,77	4,26	13,55	117,36	4,14	№91,128 сб дошк 2016
картофель		79,8	60						
Морковь		9	7,20						
Лук репчатый		8,6	7,20						
Масло растительное		1,8	1,8						
соль йодированная		0,6	0,6						
бульон		135	135						
клецки:			18						
мука пшеничная		5,5	5,5						
Масло сливочное		0,6	0,6						
яйцо		1,92	1,6						
вода		8,8	8,8						
соль йодированная		0,16	0,16						
масса теста			16,20						
масса готовых клецек			18,00						
Бефстроганов из отварной говядины	40/40	64,00 0,40 9,00 2,70 27,00 0,32 9,60 0,80	64,00 0,40 9,00 2,70 27,00 0,32 8,00 0,80	11,55	9,80	3,02	144,80	0,30	№294,374 СБ дошк 2016
Говядина лопатка б/к		64,00	64,00						
Соль йодированная		0,40	0,40						
Сметана		9,00	9,00						
Мука пшеничная в/с		2,70	2,70						
вода питьевая		27,00	27,00						
Соль йодированная		0,32	0,32						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Масло сливочное		0,80	0,80						
Пюре Картофельное	140	159,60 22,12 5,00 0,52	119,70 21,00 5,00 0,52	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
Картофель		159,60	119,70						
Молоко		22,12	21,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
соль йодированная		0,52	0,52						
Компот из свежих яблок	180	34,00 6,00 183,00	28,00 6,00 183,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	342 сб шк 2017
яблоки свежие		34,00	28,00						
сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	25,00	табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	685			22,14	22,27	84,00	635,03	25,00	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг творожный запеченный с повидлом	130/20	121,20 10,00 5,00 6,24	120,00 10,00 5,00 5,20	16,71	15,51	39,07	360,20	0,34	№222 СБ дошк 2016
Творог		121,20	120,00						
Манная крупа		10,00	10,00						
Сахар		5,00	5,00						
Яйцо куриное		6,24	5,20						

Напиток из шиповника	Масло сливочное	180	5,00	5,00	0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	сахари панировочные		5,20	5,20						
	Сметана		5,20	5,20						
	Повидло		20,40	20,00						
	шиповник		18,40	18,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	сахар	120	6,00	6,00	1,08	0,24	9,72	51,60	18,00	табл 9 стр 186, Дели + 2012
	вода		180,00	180,00						
			120	120						
			30	30						
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		480			20,68	16,24	70,24	513,75	108,34	
ВСЕГО:		1751			59,24	56,92	217,71	1655,04	134,96	

День 8 - ой

День 8 - ой		Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов			(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
		брутто	нетто							
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным		180/5	22,50	22,50	5,47	6,75	29,10	199,50	1,05	ТТК №4Д
	Крупа манная		158,00	158,00						
	Молоко		2,50	2,50						
	Сахар		0,50	0,50						
	соль иодированная		5,00	5,00						
	Масло сливочное									
Какао с молоком		180/6	2,00	2,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№397 Дели2010
	Какао-порошок		6,00	6,00						
	Сахар		110,00	110,00						
	Молоко		80,00	80,00						
	Вода									
Бутерброд с маслом сливочным		30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
	Батон нарезной		5,00	5,00						
	Масло сливочное									
Итого:		406			11,43	14,44	55,46	401,96	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)		180/3	185,00	180,00	5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		3,00	3,00						
	сахар									
Итого:		183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками		60	61,50	48,00	0,65	3,10	3,86	46,02	3,86	№36 СБ дошк. 2016
	свекла		11,40	10,00						
	яблоки свежие		3,00	3,00						
	масло растительное									
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, со сметаной		180/7	45,00	36,00	1,36	4,59	4,77	70,02	8,00	№73, сб дошк 2016
	Капуста свежая		28,73	21,60						
	Картофель		9,00	7,20						
	Морковь		8,57	7,20						
	Лук репчатый		4,00	4,00						
	Масло растительное		0,60	0,60						
	соль иодированная		140,00	140,00						
	Вода		7,00	7,00						
	Сметана									
Биточки "Домашние"		70	84,9	55,13	10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м		57,89	55,13						
	или фарш куриный		16,53	13,12						
	морковь		18	15						
	Лук репчатый		1,5	1,5						
	Масло растительное									
	масса припущенного лука		0,57	0,57						
	соль иодированная		0,84	0,7						
	яйцо		5,25	5,25						
	Мука пшеничная			82,6						
	масса полуфабриката		2,6	2,6						
	масло растительное									
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		130/3	54,70	54,70	4,09	5,97	20,33	172,30	1,36	№180, сб дошк2016
	крупа гречневая		82,00	82,00						
	вода питьевая		0,33	0,33						
	соль иодированная			115,00						
	масса каши		22,00	17,00						
	морковь		2,40	2,00						
	лук репчатый			130,00						
	масса каши с овощами		3,00	3,00						
	масло сливочное									
Компот из урожая		180	18,40	18,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		6,00	6,00						
	Сахар		183,00	183,00						
	вода									
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	15,73	табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		675			19,85	22,32	78,35	600,48		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Омлет натуральный		150	114,00	95,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк2016
	яйцо		60,00	60,00						
	молоко									

Чай с сахаром	масса омлетной смеси		155,00						№ 392 Дели 2010
	масло сливочное	2,50	2,50						
	соль иодированная	0,40	0,40						Сборник национальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Елсин 1997
	масса готового омлета		150,00						
		180/6		0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	
Булочка сладкая	чай весовой		0,45	0,45					табл 6 стр 134, Дели + 2012
	сахар		6,00	6,00					
	Вода	50	180,00	180,00	4,22	4,81	25,22	151,00	
Хлеб пшеничный	Мука пшеничная		31,00	31,00					№418 Дели2016
	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					
Сок (нектар) разливной	яйцо		0,90	0,75					табл 6 стр 134, Дели + 2012
	Масло растительное		0,13	0,13					
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00
		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00
Итого:		616			21,51	29,90	68,85	619,77	4,31
ВСЕГО:		1880			58,01	71,16	212,85	1724,21	23,78

День 9- ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	22,50	22,50	7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
Крупа пшеничная		90,00	90,00						
Молоко		68,00	68,00						
Вода		2,50	2,50						
Сахар		0,50	0,50						
соль иодированная		3,00	3,00						
Масло сливочное	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
Чай с молоком, сахаром		0,45	0,45						
чай весовой		6	6						
Сахар		92	90						
Молоко		90	90						№3 сб дошк2016
Вода									
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	
Батон нарезной		5,10	5,00						
Сыр		5,00	5,00						
Масло сливочное									
Итого:	409			14,37	13,83	65,78	445,69	2,28	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	180	189,00	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016
молоко	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	
Итого:	180								
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	60	75	60	0,80	0,06	4,55	21,80	2,88	№42,сб дошк2016
морковь		0,6	0,6						
сахар									
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	180/7	79,80	60,00	2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сбдошк 2016
Картофель		8,00	8,00						
Крупа перловая		10,00	8,00						
Морковь		4,76	4,00						
Лук репчатый		3,00	3,00						
Масло растительное		21,84	12,00						
огурцы соленые		0,70	0,70						
соль иодированная		132,00	132,00						
Бульон		7,00	7,00						
Сметана									
Говядина тушеная с овощами по-татарски	40/30	64	64,0	11,81	3,18	4,07	92,66	3,99	
говядина лопатка		0,4	0,40						
соль иодированная			40,0						№219 СБ дошк 2016
масса отварной говядины		26,40	22,00						
лук репчатый		12,50	12,00						
морковь		2,50	2,50						
Масло сливочное		10,00	10,00						
бульон	130	45,50	45,50	3,92	3,36	27,64	145,06		
макаронные изделия		275,00	275,00						
вода		0,50	0,50						
соль иодированная		2,00	2,00						ТТК
Масло сливочное	180	21,00	21,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	
Кисель		6,00	6,00						
Кисель-концентрат		180,00	180,00						
Сахар									
вода									

		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной		672			23,03	15,24	95,88	622,49	13,97
Итого:									
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20	121,55	119,20	24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сбдошк 2016
Творог		7,80	7,80						
Крупа манная		6,50	5,42						
Яйцо		10,40	10,40						
Сахар		5,20	5,20						
Сметана		5,20	5,20						
Масло сливочное		5,20	5,20						
Сухари панировочные		0,65	0,65						
соль иодированная		20,40	20,00						
молоко сгущенное	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели2010
Чай с сахаром и лимоном		0,45	0,45						
чай весовой		6,00	6,00						
Сахар		8,00	7,00						
лимон		180,00	180,00						
Вода									
Фрукты свежие	120	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40	10,00	№386 СБ
(яблоки, или апельсины, или банан, или мандарин)									дошк.2016
Итого:		463		24,81	20,57	50,77	491,08	13,37	
ВСЕГО:		1724		67,69	54,52	221,50	1661,26	31,96	

День 10 - ый

День 10 - ый		Масса порции	Кол - во		Глищисе вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
Наименование блюд и продуктов			(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
			брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК										
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/5	22,50	22,50	7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		158,00	158,00						
	Молоко		2,50	2,50						
	Сахар		0,50	0,50						
	соль иодированная		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№395 Дели2010
	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		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		406			12,60	16,43	59,67	438,17	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185	180						
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью		60			0,84	3,05	5,42	52,44	2,79	№21 сб дошк 2016
	капуста свежая		69,38	55,50						
	масса прогретой капусты			50,00						
	морковь		7,50	6,00						
	Сахар		1,00	1,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы		180/10			3,96	5,35	8,37	104,00	0,60	№94 сб дошк2016
	цыплята-бройлеры с/м		24,30	23,00						
	масса отварной мякоти птицы			10,00						
	Мука пшеничная		15,00	15,00						
	Яйцо		4,80	4,00						
	вода		2,80	2,80						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	Масса лапши			16,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	бульон		170,00	170,00						
	соль иодированная		0,80	0,80						
Жаркое из филе птицы		200			15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	24.06.2020
	цыплята - бройлеры с/м		107,3	101,2						
	масса готовой мякоти птицы			44						
	картофель		193	145,1						
	лук репчатый		15	12,5						
	морковь		7,9	6,3						
	Масло сливочное		5,1	5,1						
	соль йодированная		0,8	0,8						
	вода питьевая		25,1	25,1						
Компот из изюма и яблок		180			0,35	0,12	26,2	108,00	1,44	ТТК
	яблоки свежие		16,53	14,50						
	изюм		9,18	9,00						
	масса отварных сухофруктов			14,40						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели-2012
Итого:		675			23,79	19,70	77,43	589,83	5,55	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Котлеты рыбные		70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017

	рыба (минтай с/м БГ)		63,30	46,2					
	соль иодированная		0,7	0,7					
	хлеб пшеничный		12,6	12,6					
	молоко		18,20	18,2					
	сухари панировочные		7,0	7,0					
	масса полуфабриката			81,0					
	масло растительное		3,0	3,0					
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2			3,13	2,48	31,72	161,79	№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		46,80	46,80					
	соль иодированная		0,60	0,60					
	Вода питьевая		281,70	281,70					
	Масло сливочное		2,00	2,00					
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	№399 сб дошк 2016
	Шиповник		18,4	18					
	сахар		6	6					
	Вода питьевая		180	180					
Кондитерское изделие	печенье	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80	таол о стр 130,Дели +,2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Сок (нектар) разливной		200	200	200	1,00		20,20	84,44	№418 Дели2016
Итого:		658			19,01	11,14	110,95	616,70	48,38
ВСЕГО:		1919			60,62	51,78	255,61	1736,70	56,41
ИТОГО за 10 дней		18271			593,10	602,32	2277,69	17061,54	481,18
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1827			59,31	60,23	227,77	1706,15	48,12

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., МогильныйМ.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 блюддля 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., МогильныйМ.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории унитанности ;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%