

Утверждено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"
Харинаева Э.Р.

Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной
организации

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

День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
			брутто	нетто	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		18,00	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 Дети 2016
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Булочка с сыром, маслом сливочным		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
	Булочка ватрушечной		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										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№120 Сб дошк 2016
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с		30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№10, сб дошк 2016
	кукуруза к/с		46,60	27,90						
	сахар		0,60	0,60						
	Масло растительное		1,80	1,80						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне		150			2,58	2,86	11,27	89,36	3,45	№91 сб дошк 2016
	картофель		66,60	50,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,20	6,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	бульон		112,50	112,50						
	клецки			15,00						
	мука пшеничная		4,60	4,60						
	масло сливочное		0,50	0,50						
	яйцо		1,60	1,32						
	вода		7,30	7,30						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса теста			13,50						
	масса готовых клецок			15,00						
Пюре из отварной птицы		150			12,71	7,85	26,80	229,00	4,52	№321, сб дошк
	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 йодированная		0,50	0,50						
	масса гарнира			126,00						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 Сб дошк
	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, Дети +, 2012
Итого:		515			18,96	13,05	68,33	477,38	11,30	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Фрукты свежие (яблоки или дыня, или банан или мандарин)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№101 Сб дошк 2016
Пудинг рыбный		45/15			8,98	2,93	4,40	80,00	0,32	№148 Сб дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		51,54	37,90						
	масса отварной рыбы			30,00						
	Хлеб ржаной		6,20	6,20						

Пюре картофельное	Масло растительное		0,80	0,80						
	масса пудинга			45,00						
	Соус молочный									
	молоко		7,50	7,50						
	масло сливочное		0,80	0,80						
	Мука пшеничная		0,80	0,80						
	Вода		7,50	7,50						
	Сахар		0,15	0,15						
	соль иодированная		0,09	0,09						
	масса соуса			15,00						
		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№339 СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром		150/5			0,06	0,02	5,01	19,95	0,03	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Итого:		455			13,41	7,35	45,40	303,75	24,90	
ВСЕГО:		1484			47,89	38,53	169,59	1233,04	38,56	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
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						
Какао с молоком	Масло сливочное		3,00	3,00						№416 Дели 2016
	Какао-порошок	180/6	2,00	2,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			9,35	13,67	46,75	351,28	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк табл 6 стр 136, Дели + 2012
		20	20,00	20,00	2,96	3,76	29,24	162,80	0,05	
Итого:		170			7,31	7,51	35,54	238,80	0,50	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		40			0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	№42, Сб дошк 2016
	морковь		48,00	38,40						
	сахар		2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб дошк 2016
	капуста свежая		15,00	12,00						
	картофель		15,96	12,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	свекла		30,72	24,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	сахар		1,80	1,80						
	томатная паста		0,80	0,80						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	бульон		120,00	120,00						
	сметана		5,00	5,00						
Гуляш из отварной говядины		30/30			8,73	10,07	1,73	132,60	0,56	№293 сб рецептов 2017
	говядина лопатка б/к		48,00	48,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса отварной говядины			30,00						
	морковь		13,13	10,50						
	лук репчатый		6,36	5,30						
	вода питьевая		22,50	22,50						
	томатная паста		0,90	0,90						
	мука пшеничная в/с		1,50	1,50						
	масло растительное		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,15	0,15						
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		110/2			6,45	3,13	29,16	170,14	
гречневая крупа			52,40	52,40						
вода питьевая			78,10	78,10						
соль йодированная			0,30	0,30						

Компот из свежих яблок	масло сливочное	150	2,00	2,00	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	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	таол в стр 134, Попов + 2017 табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		
Итого:		572			21,44	17,64	86,87	596,15	11,78	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сок в индупаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Королевская ватрушка		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						
	творожная начинка:									
	Творог		68,00	68,00						
	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 с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Итого:		490			17,08	9,52	75,96	456,71	6,24	
ВСЕГО:		1591			55,18	48,34	245,12	1642,94	20,62	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	кол-во	кол-во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Кккал	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						
Чай с молоком,сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк
	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						
Итого:		359			9,17	11,67	46,78	329,82	1,98	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
(катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		таол в стр 130, Дели +, 2012
Итого:		170			5,10	9,85	18,50	183,50	1,05	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью		40			0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	№21 сб дошк Дели2016
	капуста свежая б/к		41,60	33,30						
	масса прогретой капусты			30,00						
	морковь		8,75	7,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	сахарный песок		2,00	2,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Суп картофельный с рыбными фрикадельками		150/20			4,76	2,40	10,41	90,40	7,53	№106,107 сб шк 2017
	картофель		80,00	60,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	томатная паста		0,60	0,60						

Салат из свеклы с яблоками	40	41,00	32,00	0,44	3,10	2,07	30,68	2,58	№36 дошк. 2016
свекла		41,00	32,00						
яблоки свежие		8,00	7,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Суп картофельный с гречневой крупой на бульоне из индейки	150			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№86 сб дошк 2016
крупa гречневая		5,00	5,00						
картофель		60,00	45,00						
морковь		7,50	6,00						
лук репчатый		7,14	6,00						
масло растительное		1,50	1,50						
соль иодированная		0,5	0,5						
бульон или вода		105,00	105,00						
Индейки тушеная с овощами -патаоски	30/30			10,03	8,30	17,97	101,63	16,41	ТТК №753 от 20.08.2022
филе индейки		42,00	42,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
масса отварного филе индейки			30,00						
лук репчатый		26,40	22,00						
морковь		12,50	12,00						
масло сливочное		2,50	2,50						
бульон		10,00	10,00						
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 иодированная		0,45	0,45						
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						
сахар		5,00	5,00						
Вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	575			18,28	17,46	81,17	466,62	38,47	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Сок в индивидуальной упаковке	200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Плов с сухофруктами	130			3,59	8,83	37,44	245,70	0,73	№195 СБ шк 2017
крупa рисовая		34,00	34,00						
вода питьевая		71,50	71,50						
соль йодированная		0,50	0,50						
масло сливочное		13,00	13,00						
курага		13,30	13,00						
морковь		32,50	26,00						
изюм		6,60	6,50						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром	150/5			0,053	0,015	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Дели 2016
чай весовой		0,40	0,40						
Сахар		5,00	5,00						
Вода		150,00	150,00						
Итого:	505			6,16	9,00	72,50	397,58	4,75	
ВСЕГО:	1589			37,80	41,58	205,85	1262,54	45,66	

День 5 - ый

день 3 - БП

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	кол-во	кол-во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов	
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
Суп молочный с макаронными изделиями	ЗАВТРАК		180			5,18	4,69	15,15	119,16	0,68	№100, сб дошк 2016
	суповая заправка (звездочки)/или вермишель			14,40	14,40						
	Сахар			1,40	1,40						
	Молоко			126,00	126,00						
	Вода			54,00	54,00						
	Масло сливочное			1,80	1,80						
	Соль			0,80	0,80						
Чай без сахара, с мармеладом	170/10				0,07	0,02	11,93	48,15	0,02	ТТК	
	чай весовой		0,40	0,40							
	вода питьевая		170,00	170,00							
	мармелад		15,00	15,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5				2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016	
	батон нарезной		25,00	25,00							
	сыр		5,10	5,00							
	масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		395			7,78	10,40	40,00	282,98	0,77		

2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		40			0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	№42, СБ дошк
	морковь		48,00	38,40						
	сахар		2,00	2,00						
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками		150/10			5,29	4,33	10,00	108,56	3,55	№87 СБ дошк. 2016
	картофель		39,90	30,00						
	горох колотый		12,24	12,00						
	лук репчатый		7,20	6,00						
	морковь		9,38	7,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масло растительное		3,00	3,00						
	вода питьевая		105,00	105,00						
	говядина (котлетное мясо 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						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса полуфабриката фрикаделек			10,00						
Тефтели мясные		50			5,79	5,21	5,62	92,46	0,04	СБ дошкольн. №303, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		33,30	31,70						
	или фарш говяжий		33,30	31,70						
	лук репчатый		12,00	10,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	хлеб пшеничный		6,70	6,70						
	вода питьевая		10,00	10,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	мука пшеничная в/с		3,40	3,40						
	масса полуфабриката			60,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
Рагу из овощей		120			2,02	12,56	9,83	162,29	14,30	2016
	картофель		53,20	40,00						
	морковь		24,00	19,20						
	масса запеченной моркови			18,00						
	Лук репчатый		20,40	16,80						
	масса припущенного лука			13,20						
	капуста свежая		32,75	26,20						
	масса припущенной капусты			24,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соус:									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 свежих фруктов		150			0,17	0,09	7,44	32,89	6,16	ТТК
	яблоки свежие		22,80	20,00						
	апельсин		7,50	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		5,00	5,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	таол 6 стр 134, Питт + 2012 табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,84	79,20		
Итого:		580			17,93	22,87	63,21	543,31	25,97	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)										
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						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012
Итого:		410			23,41	17,66	58,23	488,38	12,73	
ВСЕГО:		1535			53,48	54,68	167,73	1390,67	39,92	

День 6 - ый

	ЗАВТРАК	порошок	бруно	печко	бенки	жиры	угл-ды	ккал	С	
Каша жидкая молочная гречневая, с-маслом сливочным		140/3			6,33	6,19	24,57	180,10	1,15	№183, сб.шк 2017
	крупa гречневая		28,00	28,00						
	сахар		3,00	3,00						
	молоко		98,00	98,00						
	вода питьевая		21,00	21,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб.дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		92,00	90,00						
	вода		90,00	90,00						
Бутерброд с сыром и 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						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		364			11,89	14,28	47,97	371,53	2,60	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 сб.дошк 2016
	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
	ОБЕД									
Салат из кукурузы к/с		30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№10, сб.дошк 2016
	кукуруза к/с		46,60	27,90						
	сахар		0,60	0,60						
	масло растительное		1,80	1,80						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином		150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб.дошк 2016
	капуста свежая		15,00	12,00						
	картофель		15,96	12,00						
	морковь		9,38	7,50						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	свекла		30,72	24,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	сахар		0,15	0,15						
	томатная паста		1,50	1,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	бульон		120,00	120,00						
	сметана		5,00	5,00						
Жаркое по-домашнему из отварной птицы		150			11,75	7,98	14,70	177,15	0,54	ТТК 580/а от 24.06.2020
	цыплята - бройлеры с/м		80,50	76,00						
	масса готовой мякоти птицы			33,00						
	картофель		144,70	108,80						
	лук репчатый		11,30	9,40						
	морковь		5,90	4,70						
	масло сливочное		3,80	3,80						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	вода питьевая		18,80	18,80						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 Сб.дошк
	сухофрукты		12,75	12,50						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,
Итого:		540			18,75	14,18	61,53	453,48	10,30	

Сок в индивидуальной упаковке	200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дети 2016
Вак балиш с рисом и мясом	75			5,85	8,63	23,85	195,53		Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни
мука пшеничная в/с		24,80	24,80						
мука пшеничная в/с		0,80	0,80						
яйцо куриное		2,52	2,10						
масло сливочное		2,10	2,10						
сахарный песок		0,80	0,80						
молоко		10,00	10,00						
дрожжи сухие		0,24	0,24						
соль йодированная		0,32	0,32						
масса теста			40,00						
говядина (котлетное мясо б/к)		19,70	18,75						
или фарш говяжий		19,70	18,75						
крупа рисовая		4,80	4,80						
масса сваренного риса до полуготовности			12,00						
лук репчатый		6,24	5,20						
масло сливочное		6,00	6,00						
соль йодированная		0,40	0,40						
выход фарша			40,00						
яйцо куриное		0,96	0,80						
масло сливочное		0,80	0,80						
масло растительное		0,20	0,20						
Чай с сахаром, с яблоками	150/5/10			0,09	0,06	5,99	24,70	1,02	№412 Дети 2016
чай весовой		0,40	0,40						
сахар		5,00	5,00						
яблоки свежие		11,40	10,00						
вода		150,00	150,00						
Итого:	440			6,94	8,69	50,04	305,03	5,02	
ВСЕГО:	1494			41,93	40,89	165,84	1206,04	18,37	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		140/3			4,70	4,80	23,25	171,47		ТТК №10Д
	Крупа ячневая		17,50	17,50						
	Молоко		70,00	70,00						
	Вода		53,00	53,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное	3,00	3,00								
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дети 2016
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дети 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			4,77	6,77	23,27	173,08	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 Сб дошк 2016
			158,00	150,00						
Кондитерское изделие	печенье (или крекер)	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дети +, 2012
Итого:		170			6,08	6,04	22,46	168,40	2,05	
ОБЕД										
Салат из квашенной капусты		30			0,51	1,50	2,54	25,71	5,95	№47 Дети 2017
	капуста квашенная		34,30	24,00						
	лук репчатый		3,60	3,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
сахар	1,50	1,50								
Суп картофельный с пшениной крупой, с куриными фрикадельками		150/10			2,61	2,89	8,06	71,65	5,16	№86 сб дошк 2016
	крупа пшениная		9,00	9,00						
	картофель		60,00	45,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	бульон или вода		105,00	105,00						
	цыплята-бройлеры потр. с/м		17,56	11,40						
	или фарш куриный		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	вода для фарша		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката			14,30						

Биточки рубленые из рыбы	масса готовых фрикаделек	50		10,00	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 иодированная		0,35	0,35						
	сахар		0,14	0,14						
	сухари панировочные		5,00	5,00						
	масло растительное		1,25	1,25						
	масса полуфабриката			59,00						
Пюре картофельное		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						
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 +, 201
Итого:		545			14,10	12,65	69,05	451,34	26,48	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)										дошк. 2016
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб дошк 2016
	яйцо		96,00	80,00						
	молоко		55,00	55,00						
	масса омлетной смеси			135,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масса готового омлета			130,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,30	15,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Итого:		405			14,51	22,29	27,50	371,18	85,25	
ВСЕГО:		1479			39,45	47,74	142,28	1164,00	114,95	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
	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						
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			11,38	13,82	50,08	374,94	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром	морковь сахар	40	48,00 2,00	38,40 2,00	0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	№42, Сб дошк
Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной		150/10/5			3,18	4,89	5,00	81,56	9,54	
	капуста свежая		37,50	30,00						№73, сб дошк 2016
	картофель		23,94	18,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						

	вода питьевая		120,00	120,00						
	говядина (котлетное мясо)		11,97	11,40						
	или фарш говяжий		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	вода для фарша		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
	сметана		5,00	5,00						
Тефтели мясные в томатном соусе		45/15			5,39	5,32	6,26	94,39	0,40	СБ дошкольн. №303, 366, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		29,93	28,50						
	или фарш говяжий		29,93	28,50						
	лук репчатый		18,00	15,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	масса пассерованного лука			7,50						
	хлеб пшеничный		6,00	6,00						
	вода питьевая		9,00	9,00						
	соль иодированная		0,45	0,45						
	мука пшеничная в/с		3,00	3,00						
	масса полуфабриката			54,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	масса готовых тефтелей			45,00						
	соус томатный:									
	вода питьевая		15,00	15,00						
	масло сливочное		0,68	0,68						
	мука пшеничная в/с		0,68	0,68						
	морковь		1,13	0,90						
	лук репчатый		0,54	0,45						
	томатная паста		0,95	0,95						
	масло растительное		0,20	0,20						
	соль иодированная		0,15	0,15						
	сахар		0,15	0,15						
	масса готового соуса			15,00						
Гороховое пюре		110			9,96	2,48	25,64	163,9		№199 сб шк 2017
	горох		56,10	55,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	вода питьевая		138,00	138,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
Компот из урюка		150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№2374 СБ дошкольн. 2016
	урюк		15,30	15,00						
	масса отварных сухофруктов			24,00						
	вода питьевая		152,00	152,00						
	сахар		5,00	5,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 9 стр 134, табл 10 стр 135, табл 11 стр 136, табл 12 стр 137, табл 13 стр 138, табл 14 стр 139, табл 15 стр 140, табл 16 стр 141, табл 17 стр 142, табл 18 стр 143, табл 19 стр 144, табл 20 стр 145, табл 21 стр 146, табл 22 стр 147, табл 23 стр 148, табл 24 стр 149, табл 25 стр 150, табл 26 стр 151, табл 27 стр 152, табл 28 стр 153, табл 29 стр 154, табл 30 стр 155, табл 31 стр 156, табл 32 стр 157, табл 33 стр 158, табл 34 стр 159, табл 35 стр 160, табл 36 стр 161, табл 37 стр 162, табл 38 стр 163, табл 39 стр 164, табл 40 стр 165, табл 41 стр 166, табл 42 стр 167, табл 43 стр 168, табл 44 стр 169, табл 45 стр 170, табл 46 стр 171, табл 47 стр 172, табл 48 стр 173, табл 49 стр 174, табл 50 стр 175, табл 51 стр 176, табл 52 стр 177, табл 53 стр 178, табл 54 стр 179, табл 55 стр 180, табл 56 стр 181, табл 57 стр 182, табл 58 стр 183, табл 59 стр 184, табл 60 стр 185, табл 61 стр 186, табл 62 стр 187, табл 63 стр 188, табл 64 стр 189, табл 65 стр 190, табл 66 стр 191, табл 67 стр 192, табл 68 стр 193, табл 69 стр 194, табл 70 стр 195, табл 71 стр 196, табл 72 стр 197, табл 73 стр 198, табл 74 стр 199, табл 75 стр 200, табл 76 стр 201, табл 77 стр 202

Чай с молоком, сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	2016
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
	Батон нарезной	25/5	25,00	25,00	1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			10,97	11,59	54,37	366,22	2,05	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД										
Винегрет овощной	картофель	40	13,76	10,00	0,56	4,02	2,92	50,04		№46 сб дошк 2016
	свекла		10,20	8,00						
	морковь		7,56	6,00						
	капуста квашенная		11,50	8,00						
	лук репчатый		7,16	6,00						
	масло растительное		2,40	2,40						
Суп-лапша домашняя на бульоне из индейки, с мясом индейки	филе индейки (филе грудок или бедр индейки с/м)	150/10	14,00	14,00	4,08	5,43	7,01	98,85	0,61	№94 сб дошк 2016
	масса отварного филе индейки			10,00						
	мука пшеничная		11,30	11,30						
	яйцо		3,60	3,00						
	вода питьевая		2,10	2,10						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	масса подсушенной лапши			12,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	бульон		143,00	143,00						
	соль йодированная		0,65	0,65						
Котлеты рыбные	рыба (минтай с/м БГ)	50	45,22	33,00	6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017
	соль йодированная		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	Крупа рисовая	110/2	39,60	39,60	2,69	5,39	26,93	166,98	0,02	№304 сб шк 2017
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Вода питьевая		240,00	240,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Кисель	Кисель-концентрат	150	17,50	17,50	0,45	0,08	13,5	63	0,83	ТТК
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,
Итого:		547			16,50	18,76	69,79	520,43	1,79	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Эч-почмак с мясным фаршем		75			8,40	4,76	28,43	201,00		ТТ по АП от 23.05.2022
	мука пшеничная		23,25	23,25						
	мука пшеничная на подпыл		0,75	0,75						
	яйцо куриное		2,34	1,95						
	масло сливочное		1,95	1,95						
	сахарный песок		0,75	0,75						
	молоко		9,40	9,40						
	дрожжи сухие		0,23	0,23						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса теста			37,50						
	говядина (котлетное мясо б/к)		17,85	17,00						
	или фарш говяжий		17,85	17,00						
	картофель		29,30	22,00						
	лук репчатый		7,80	6,50						
	масло сливочное		3,40	3,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса фарша			49,00						
	яйцо куриное		1,44	1,20						
	масло растительное для смазки		0,23	0,23						
	масло растительное для смазки		0,75	0,75						

Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
чай весовой		0,40	0,40						
сахар		5,00	5,00						
лимон		5,55	5,00						
вода		150,00	150,00						
Итого:	335			8,90	5,18	43,41	269,78	12,24	
ВСЕГО:	1 391			40,72	39,28	173,87	1232,43	16,53	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во брутто	Кол - во нетто	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
					белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк
	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, с яблоком		170/6/10			0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	Вода		170,00	170,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	батон нарезной		25,00	25,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		366			15,97	29,25	22,55	416,86	1,31	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 сб дошк 2016
Кондитерское изделие	пряники	35	35,00	35,00	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00	табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		185			6,42	5,40	34,25	211,10	1,05	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с	зеленый горошек к/с	30	48,10	28,50	0,89	1,55	1,88	25,08		№10 сб дошк 2016
	масло растительное		1,50	1,50						
Рассольник ленинградский на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной		150/10/5			2,70	5,13	8,16	93,05	5,15	№82 сб дошк 2016
	цыплята-бройлеры потр с/м		24,30	23,40						
	масса отварной мякоти птицы			10,00						
	картофель		66,50	50,00						
	крупа перловая		6,00	6,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		3,57	3,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	огурцы соленые		18,20	10,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	бульон		114,00	114,00						
	цыплята-бройлеры потр. с/м		17,56	11,40						
	или фарш куриный		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	вода для фарша		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
	сметана		5,00	5,00						
Капуста тушеная с мясом		150			7,18	9,00	13,39	169,20	20,50	118 сб дошк 2016
	капуста свежая		138,00	110,00						
	вода питьевая		24,00	24,00						
	масса тушеной капусты			100,00						
	лук репчатый		10,80	9,00						
	масло растительное		1,00	1,00						
	масса пассерованного лука			4,50						
	говядина (котлетное мясо б/к)		39,50	37,50						
	или фарш говяжий		39,50	37,50						
	масса готового фарша			30,00						
	мука пшеничная в/с		3,00	3,00						
	масса соуса:			15,00						
	вода питьевая		15,00	15,00						
	масло сливочное		0,70	0,70						
	мука пшеничная в/с		0,70	0,70						
	морковь		1,25	1,00						
	лук репчатый		0,36	0,30						
	томатная паста		0,90	0,90						
	масло растительное		0,20	0,20						
	соль иодированная		0,15	0,15						
	сахар		0,15	0,15						
Компот из свежих фруктов	яблоки свежие	150	22,80	20,00	0,17	0,09	7,44	32,89	6,16	ТТК

	апельсин		7,50	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	вода		152,00	152,00						
	сахар		5,00	5,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		550			14,77	16,35	54,56	436,45	31,81	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сок в индивидуальной упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Макаронные изделия отварные с сыром		130			9,00	7,70	18,45	178,82	0,15	№204 Сб дошк 2016
	макаронные изделия		43,00	43,00						
	вода		258,00	258,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	сыр голландский		10,20	10,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,
Напиток из шиповника		150/5			0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк
	шиповник		15,30	15,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Итого:		505			12,02	8,07	54,06	336,77	79,15	
ВСЕГО:		1606			49,17	59,06	165,42	1401,18	113,32	
ИТОГО за 10 дней		15234			471,76	472,26	1811,58	13391,11	497,85	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1523			47,18	47,23	181,16	1339,11	49,78	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6. Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории упитанности;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%