

Утверждаю
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"
Харламова Э.Р.



Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной организации
№15 "Золотая рыбка"
город Азнавур
Азнавурский район
Республики Татарстан
16.04.2016
Э.А. Харламова

Примерное 10-дневное меню

организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 12- часовым пребыванием от 1 года до 3 лет

День 1 -ый

День 1 -ый		Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины	Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов			(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
			брутто	нетто				Ккал	С	
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,67	ТТК №7Д
	Крупа рисовая		10	10						
	Крупа пшеничная		7,5	7,5						
	Молоко		75	75						
	Вода		48	48						
	Сахар		2	2						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк, 2016
	Кофейный напиток		2,5	2,5						
	Сахар		6	6						
	Молоко		90	90						
	Вода		108	108						
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			8,99	11,69	46,65	328,64	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок		200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
в ассортименте в инд. упаковке										
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Капуста тушеная (доп. гарнир)		30			0,61	0,97	2,82	22,53		№139 сб шк 2017
	капуста 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 иодированная		0,20	0,20						
Суп картофельный с вермишелью, с мясными фрикадельками		150/10			3,61	2,87	10,55	90,56	5,190	№88 СБ дошк 2016
	говядина б/к (котлетное мясо)		11,97	11,4						
	или фарш говяжий		11,97	11,4						
	Лук репчатый		1,19	1						
	Яйцо		0,96	0,8						
	Вода для фарша		1	1						
	соль иодированная		0,1	0,1						
	масса полуфабриката			14,3						
	масса готовых фрикаделек			10						
	Картофель		59,50	45,00						
	вермишель		6,00	6,00						
	Морковь		7,50	6,00						
	Лук репчатый		7,20	6,00						
	Масло растительное		1,50	1,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Вода		105,00	105,00						
Котлеты рубленные из говядины с маслом сливочным		50/2			8,44	10,79	8,25	163,96	0,060	ТТК от 25.01.2023
	говядина (котлетное мясо б/к)		36,57	35,00						
	или фарш говяжий		36,75	35,00						
	лук репчатый		12,00	10,00						
	масло растительное		1,00	1,00						
	масса пассерованного лука репчатого			5,00						
	Хлеб пшеничный		9,00	9,00						
	Вода		7,00	7,00						
	сухари панировочные		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса полуфабриката			60,00						
	Масло растительное		0,60	0,60						
	масло сливочное		2,00	2,00						
Пюре Картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,40	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						
					0,50	0,07	14,00	60	0,540	№394 СБ дошк 2016

	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						табл 6 стр 144, День + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,23	20,32	
Итого:		547			17,92	18,96	65,83	516,08		
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	150/2	155	150	4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	сахар вафли	20	2	2	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, День + 2012
Итого:		172	20,00	20,00	5,10	9,85	20,50	191,50	1,05	
УЖИН										
Пудинг рыбный		45/15			8,98	2,93	4,40	80,00	0,12	№286 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		51,54	37,9						
	масса отварной рыбы			30						
	Хлеб пшеничный		6,2	6,2						
	яйцо		4,8	4						
	молоко		9	9						
	масло сливочное		1,7	1,7						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	Масло растительное		0,8	0,8						
	масса пудинга			45						
	Соус молочный									
	молоко		7,5	7,5						
	масло сливочное		0,8	0,8						
	Мука пшеничная		0,8	0,8						
	Вода		7,5	7,5						
	Сахар		0,15	0,15						
	соль иодированная		0,09	0,09						
	масса соуса			15						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		110/2			2,65	1,77	25,86	134,03		№304 СБ 2017
	Крупа рисовая		39,6	39,6						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	вода питьевая		240,0	240,0						
	масло сливочное		2,0	2,0						
Чай с сахаром		150/5			0,0325	0,015	5,02	20,08	0,02	№411 сб дошк 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, День + 2012
Итого:		352			13,58	4,92	47,58	292,86	0,14	
ВСЕГО:		1630			46,59	45,41	200,76	1413,89	27,35	

День 2- ой

День 2- ой									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		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		ТТК №1Д
Крупа полбяная		18	18						
Молоко		70	70						
вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 День 2016
Какао-порошок		2	2						
Сахар		6	6						
Молоко		110	110						
Вода		80	80						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3 сб дошк. 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		10,2	10						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	369			11,97	16,33	46,75	385,61	1,50	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоко, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат картофельный с соевыми огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56		№23 сб дошк. 2016
картофель		21,92	16,00						
морковь		10,24	8,00						
огурцы соевые		21,84	12,00						
		2,40	2,00						

Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной		150/7	15,6	12,5	1,26	4,00	6,81	73,58	6,43	№63 сб дошк 2016
	Капуста свежая		16,53	12,5						
	Картофель		11,25	9,0						
	Морковь		7,80	6,5						
	Лук репчатый		32	25,0						
	Свекла		1,5	1,5						
	Сахар		3,0	3,0						
	Масло растительное		0,65	0,7						
	соль иодированная		120	120,0						
	Бульон		7,0	7,0						
Фрикадельки куриные в молочном соусе	Сметана	40/20			5,99	7,13	5,16	109,04	0,47	№ 325 сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		45,6	29,3						
	или фарш куриный		30,77	29,3						
	Хлеб пшеничный		7,3	7,3						
	Вода		9,0	9,0						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	Масса полуфабриката			46,0						
	Масло растительное		0,6	0,6						
	Соус молочный:			20,0						
	Молоко		10,0	10,0						
	Масло сливочное		1,04	1,0						
	Мука пшеничная		1,04	1,0						
	Вода		10,0	10,0						
	Сахар		0,2	0,2						
	соль иодированная		0,2	0,2						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/3			4,17	2,66	23,45	134,38	0,00	№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия		38,5	38,5						
	вода		231,0	231,0						
	соль иодированная		0,45	0,45						
Кисель	масло сливочное		3	3						ТТК
		150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	
	Кисель-концентрат		17,5	17,5						
	Сахар		5	5						
Хлеб ржаной	вода		150	150						табл 6 стр 144, Дени + 2012
		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		
Итого:		555			14,68	17,43	66,35	493,49	7,73	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)		150			4,35	3,75	6,30	76,50	0,45	№386 Сб дошк 2017
	кисломолочный напиток		155	150						
Булочка дорожная		35			2,37	4,88	14,73	112,24		№453 сб дошк 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			39,90						
	для крошки:									
	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						
Итого:		185			6,72	8,63	21,03	188,74	0,45	
УЖИН										
Запеканка творожная с молоком сгущенным		110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,61	№251 сб дошк 2016
	Творог		103,2	101,2						
	крупка 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 иодированная		0,55	0,55						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№412 сб дошк Дени 2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
Хлеб пшеничный	Вода		150,0	150,0						табл 6 стр 134, Дени 2012
		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	
Итого:		315			22,73	17,20	46,96	433,93	2,63	
ВСЕГО:		1524			56,50	60,00	190,89	1548,78	22,31	

продуктов	порции	(в гр)		ценность					рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	.С	
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/3	18	18	5,31	4,87	35,49	207,40	0,67	ТТК № 2Д
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6	0,45	0,45	3,03	2,40	10,48	75,76	1,20	№ 413 сб дошк 2016
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	25	25	1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
		5	5						
Итого:	359			10,25	11,62	58,89	381,66	1,87	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
в ассортименте в инд.упаковке									
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
Салат из свеклы с яблоками	40	41	32	0,44	3,1	2,07	30,68		№36 дошк. 2016
		8	7						
		2,00	2,00						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне, с мясом птицы	150/10			4,26	2,19	7,27	68,25	0,06	№86 сб дошк 2016
		24,4	23,0						
			10,0						
		9	9						
		60	45						
		7,5	6						
		7,14	6						
		1,5	1,5						
		0,5	0,5						
		105,0	105,0						
Рагу из овощей с мясным фаршем	110/40			11,21	18,94	9,15	253,56	14,05	№148 ,сб дошк
		52,50	50,00						
		2,00	2,00						
			40,00						
		46,55	35,00						
		23,40	17,60						
			16,00						
		18,48	15,40						
			12,32						
		32,13	25,70						
			22,70						
		0,50	0,50						
		4,00	4,00						№366 ,сб дошк 2016
		33,00	33,00						
		1,50	1,50						
		1,50	1,50						
		2,66	2,00						
		1,20	1,00						
		2,00	2,00						
		0,50	0,50						
		0,33	0,33						
		0,33	0,33						
			33,00						
			150,00						
Компот из урюка	150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
		15,3	15,0						
			27,6						
		152	152,0						
		5	5						табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23	14,11	
Итого:	535			18,57	24,66	46,17	478,55		
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 СБ дошк 2016
печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели + 2012
Итого:									

	соль йодированная		0,15	0,15						
	Масло растительное		3	3						
	Бульон		105	105						
Гуляш из отаарной птицы		30/30			9,56	5,30	2,04	92,63		ТТК
	Цыплята - бройлеры с/м		73,12	69,0						
	Морковь		12,5	10,0						
	Лук репчатый		6	5,0						
	Масло растительное		1,0	1,0						
	вода питьевая		20,0	20,0						
	Мука пшеничная в/с		1,5	1,5						
	Масло растительное		2	2,00						
	Соль		0,5	0,5						
	Томатная паста		0,9	0,9						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		110/2			3,21	1,62	22,36	116,60		№180, сб дошк 2016
	крупа гречневая		47,6	47,6						
	вода питьевая		71,0	71,0						
	соль йодированная		0,3	0,3						
	масса каши			100,0						
	морковь		16,5	13,2						
	лук репчатый		2,0	1,7						
	масса каши с овощами			110,0						
	масло сливочное		2,0	2,0						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	14,00	60,00	0,54	№394 СБ дошк 2016
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Делн + 2012
Итого:		537			19,98	15,37	78,90	472,51	4,04	
ПОЛДНИК										
Кисломолоочный напиток с сахаром		150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ржженка, катык)	кисломолоочный напиток		155	150						
	сахар		2	2						
Булочка с сахаром		50			3,80	2,60	24,46	136,67	0,15	№442 СБ шк 2017
	Мука пшеничная		30,00	30,00						
	Мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	Сахарный песок		3,90	3,90						
	масло сливочное		1,40	1,40						
	Яйцо		2,88	2,40						
	Дрожжи сухие		0,25	0,25						
	Молоко		13,00	13,00						
	Соль йодированная		0,35	0,35						
	Вода		11,80	11,80						
	Масса полуфабриката			59,00						
	Яйцо (на смазку изделий)		1,44	1,20						
	Масло растительное на смазку листов		1,00	1,00						
Итого:		202			8,15	6,35	32,45	219,67	1,20	
УЖИН										
Биточки рубленные из рыбы замоченные в томатном соусе с овощами		40/20			5,46	4,70	8,85	99,98	0,74	ТТК №784 от 17.11.2023
	рыба (минтай с/м БГ)		41,10	30,0						
	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						
	сахари пакировочные		4,00	4,00						
	Масса полуфабриката			47,2						
	Масло растительное		1,00	1,00						
	масса готовых котлет			40,0						
				20,0						
соус томатный с овощами										
	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						
					2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк 2016

Чай с сахаром	Молоко		18,96	18,00						№411 сб дошк Дели 2016
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
		150/5			0,053	0,015	5,018	20,085	0,02	
	чай весовой		0,4	0,4						табл 6 стр 134, Дели + 2012
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	
Итого:		360			9,86	8,75	42,52		15,29	
ВСЕГО:		1605			48,40	42,34	204,00	#ЗНАЧ!	32,45	

День 5 - ый

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									
Каши геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66		ТТК №5Д
крупа геркулесовая		18	18						
молоко		70	70						
вода		42	42						
сахарный песок		2	2						
соль		0,4	0,4						
масло сливочное		3	3						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№416 Дели 2016
Какао-порошок		2	2						
Сахар		6	6						
Молоко		110	110						
Вода		80	80						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3, сб дошк 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		10,2	10						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	364			14,00	16,48	55,03	425,23	1,50	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
в ассортименте в инд.упаковке									
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
Винегрет овощной с соевыми огурцами	40			0,56	4,02	2,92	50,04		№46 дошк. 2016
Картофель		13,76	10,00						
Свекла		10,20	8,00						
морковь		7,56	6,00						
огурцы соевые		14,56	8,00						
лук репчатый		7,14	6,00						
масло растительное		2,40	2,40						
Суп из овощей, на курином бульоне, со сметаной	150/5			1,08	3,74	5,67	65,25	6,25	ТТК 535 23,12,2020
картофель		57,19	43,00						
капуста свежая		23,75	19,00						
морковь		9,40	7,50						
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						
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	40/20			4,98	5,17	5,89	90,00		ТТК
Цыпленок - бройлеры с/м		40,00	26,00						
хлеб пшеничный		6,00	6,00						
вода питьевая		8,00	8,00						
лук репчатый		9,60	8,00						
масло растительное		1,50	1,50						
мука пшеничная		2,70	2,70						
масло растительное		2,00	2,00						
сметанно-томатный соус			20,00						
сметана		5,00	5,00						
мука пшеничная		1,50	1,50						
вода питьевая		15,00	15,00						
томатная паста		1,00	1,00						
соль йодированная		0,16	0,16						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110/3			4,17	2,66	23,45	134,38	0,00	№219 Сб дошк
макаронные изделия		38,5	38,5						
вода		231,0	231,0						
соль йодированная		0,45	0,45						
масло сливочное		3	3						
Итого:	160			0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	342 сб шк 2017

	вода		152,0	152,0						
	сахар		5,0	5,0						табл 6 стр 144, Делн + 2012
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,20	6,93	
Итого:		558			13,56	16,19	74,68	504,82		
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 Сб дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Делн + 2012
Итого:		170			5,85	5,71	22,08	163,65	1,95	
УЖИН										
Омлет с сыром		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,22	№229, сб дошк 2016
	яйцо		102	85						
	молоко		51	51						
	сыр		13,26	13						
	масло сливочное		2,6	2,6						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	масса готового омлета			130						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№412 сб дошк Делн 2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Хлеб пшеничный		20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00		табл 6 стр 134, Делн + 2012
Итого:		310			13,70	21,70	17,29	319,82	2,24	
ВСЕГО:		1602			48,11	60,08	189,28	1498,32	16,62	

2 недели

День 6 - ый

День 6 - ый									
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	
ЗАВТРАК									
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	140/3			3,92	6,85	22,39	166,76	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		3	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,20	№ 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:	359			8,87	13,61	45,79	341,02	1,20	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
(яблоки, или апельсины, или банан, или мандарины)									
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Икра кабачковая	30			0,27	1,41	1,78	20,88		№54 дошк. СБ 2016
икра кабачковая		30,60	30,00						
Рассольник ленинградский на курином бульоне, со сметаной	150/5			1,34	3,80	7,37	72,45	0,06	№82 сб дошк 2016
Картофель		66,5	50						
крупа перловая		6	6						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		3,57	3						
Огурцы соленые		18,2	10						
Масло растительное		3	3						
вода питьевая		114	114						
соль иодированная		0,5	0,5						
Сметана		5	5						
Курица тушеная с овощами по-татарски	40/20			9,70	9,52	1,77	131,85	3,33	ТТК
цыплята - бройлеры с/м		96,6	92,0						
соль иодированная		0,3	0,30						
масса отварной мякоти птицы			40,0						
лук репчатый		18,00	15,00						
морковь		10,00	8,00						
Масло сливочное		1,60	1,60						
бульон		6,70	6,70						

Напиток из сухофруктов	индейки филе б/к	33,60	33,60							
	масса отварного филе индейки		24,00							
	масло сливочное	5,00	5,00							
	Лук репчатый	8,93	7,50							
	Морковь	12,50	10,00							
	Крупа рисовая	32,00	32,00							
	вода	65,00	65,00							
	соль иодированная	0,50	0,50							
	масса гарнира		126,00							
	сухофрукты	12,75	12,50	0,50	0,07	14,00	60,00	0,54	№394 С6 дошк 2016	
Хлеб ржаной	Сахар	5,00	5,00							
Итого:	вода	152,00	152,00							табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		530	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23	14,11	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток с сахаром		150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 С6 дошк 2016
(Кефир, ряженка, хатык)	кисломолочный напиток		155	150						
	сахар		2	2						
Ватрушка с творогом		50			6,15	3,65	19,45	134,67	0,03	№410,468 шк 2017
	мука пшеничная		26,50	26,50						
	Яйцо куриное		1,68	1,40						
	Масло сливочное		1,20	1,20						
	вода питьевая		10,70	10,70						
	сахарный песок		1,40	1,40						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	мука пшеничная		1,20	1,20						
	творог		19,70	19,50						
	Яйцо куриное		1,08	0,90						
	сахарный песок		1,1	1,1						
	мука пшеничная		0,9	0,9						
	Яйцо куриное		1,2	1						
	Масло растительное		0,2	0,2						
	Масло растительное		0,2	0,2						
Итого:		202			10,50	7,40	27,45	217,67	1,08	
УЖИН										
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		1,25	1,3						
	яйцо		9,00	7,50						
	Лук репчатый		11,10	9,30						
	вода		3,75	3,8						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	сахар		0,1	0,1						
	сахари папировочные		3,8	3,8						
	Масло растительное		1,3	1,3						
	Масса полуфабриката			59,0						
Пюре Картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 С6 дошк 2016
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
Чай с мармеладом		170/10			0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 с6 дошк 2016
	чай ароматизированный		0,5	0,5						
	вода питьевая		170	170						
	мармелад		10	10						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		375			10,52	7,94	46,73	300,89	14,71	
ВСЕГО:		1676			45,06	42,67	210,73	1413,75	35,96	

День 8 - ой

День 8 - ой									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	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		ТТК №5Д
		18	18						
крупя геркулесовая		70	70						
молоко		42	42						
вода		2	2						
сахарный песок									

Какао с молоком	Какао-порошок	180/6	2	2	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	Сахар		6	6						
	Молоко		110	110						
	Вода		80	80						
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной	25/5	25	25	1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		359			11,37	13,82	50,08	374,94	1,43	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№186 СБ дошк. 2016
(яблоки, или яблочки, или бананы, или мандарины)										
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка в/с	зеленый горошек в/с	30	48,10	28,50	0,89	1,55	1,88	25,08		№10 СБ дошк. 2016
	масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с гречневой крупой на курином бульоне	картофель	150	59,85	45	1,18	1,63	7,27	51,45	0,05	№86 сб дошк 2016
	крупка гречневая		12	12						
	лук репчатый		7,14	6						
	морковь		7,5	6						
	масло растительное		1,5	1,5						
	соль йодированная		0,65	0,65						
	бульон		105	105						
Суфле куриное с рисом	курица/цыпленок	55	92,34	92,34	9,47	9,02	2,52	129,00		№328 СБ 2016
	масса отварной мякоти птицы			38,00						
	крупка рисовая		3,50	3,50						
	вода		12,90	12,90						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	Масса датской рисовой каши			15,00						
	Яйцо		7,20	6,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
	сир		1,53	1,50						
Рагу из овощей	картофель	120	53,20	40,00	2,02	12,56	9,83	162,29	14,30	№148 сб дошк
	морковь		24,00	19,20						
	масса запеченной моркови			18,00						
	Лук репчатый		20,40	16,80						
	масса припущенного лука			13,20						
	капустка свежая		32,75	26,20						
	масса припущенной капусты			24,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	Масло растительное		4,00	4,00						№366 сб дошк 2016
	соус:		35,00	35,00						
	вода		1,58	1,58						
	Масло сливочное		1,58	1,58						
	Мука пшеничная		2,63	2,10						
	Морковь		1,26	1,05						
	Лук репчатый		2,10	2,10						
	томатная паста		0,53	0,53						
	Масло сливочное		0,35	0,35						
	сахар		0,35	0,35						
	соль йодированная			35,00						
	масса соуса			120,00						
	масса рагу									
Компот из урока	урок	150	15,3	15,0	0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
	масса отварных сухофруктов			27,6						
	Вода		152	152,0						
	сахар	35	5	5	2,31	0,42	13,85	69,23		2012
Хлеб ржаной		35	35	35						
Итого:		550			16,22	25,20	49,18	493,88	14,35	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, закваска)	кисломолочный напиток	150	155	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Гребешок из дрожжевого теста		40			3,67	5,65	20,12	146	0,11	№445 сб дошк 2016
	Мука пшеничная в/с		25,64	25,64						
	мука пшеничная в/с на подпыл		0,8	0,8						
	Сахар		1,36	1,36						
	Масло сливочное		1,16	1,16						
	айс куриное		1,63	1,36						
	соль йодированная		0,4	0,4						
	Дрожжи сухие		0,2	0,2						
	Вода питьевая		10,32	10,32						
	повидло		10,2	10						
	Масло растительное		1,25	1,25						
			0,75	0,75						

УЖИН		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,22	№229,сб дошк 2016
Омлет натуральный	яйцо		84	70						
	молоко		65	65						
	масса омлетной смеси			135						
	масло сливочное		2	2						
	соль йодированная		0,3	0,3						
	масса готового омлета			130						
Чай с сахаром		150/5			0,053	0,015	5,018	20,085	0,02	№411,сб дошк Дели 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, Дели 2012
Итого:		310			14,03	21,73	19,60	329,87	0,24	
ВСЕГО:		1509			50,05	70,55	155,08	1467,69	26,58	

День 9-ый

День 9-ый		Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
Наименование блюд и продуктов	Кол - во (в гр)		Кол - во (в гр)	белки	жиры	угл-ды				
	брутто		нетто							
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д	
		18	18							
		70	70							
		53	53							
		2	2							
		0,4	0,4							
		3	3							
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,20	№ 413 сб дошк 2016	
		0,45	0,45							
		6	6							
		92	90							
		90	90							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3,сб дошк 2016	
		25	25							
		10,2	10							
		5	5							
Итого:	369			13,59	14,25	54,37	400,55	1,94		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в ассортименте в инд.упаковке	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели2016	
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00		
ОБЕД										
Салат из припущенной моркови с яблоком	40			0,43	0,07	3,45	16,16		№39 сб дошк 2016	
		38,12	30,50							
		11,40	10,00							
		2,00	2,00							
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с мясными фрикадельками	150/10			5,63	5,02	9,96	115,15	0,14	СБ дошк.2016 №87	
		40,00	30							
		12,15	12							
		7,2	6							
		9,6	7,5							
		0,5	0,5							
		3	3							
		105	105							
		11,9	11,4							
		11,97	11,4							
		1,19	1							
		0,96	0,8							
		1	1							
		0,1	0,1							
			14,3							
			10							
Тефтели мясные	50			5,79	5,21	5,62	92,46	0,04	№303 сб дошк 2016	
		33,30	31,70							
		33,30	31,70							
		0,50	0,50							
		10,00	10,00							
		10,00	10,00							
		12,00	10,00							
		1,50	1,50							
			5							

Вермишель отварная с маслом сливочным	масло растительное	110/3	1,50	1,50	4,17	2,66	23,45	134,38		№219 СБ дошк.2016
	вермишель		38,5	38,5						
	вода		231	231						
	соль иодированная		0,4	0,4						
Кисель	масло сливочное	150	3	3	0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		548			18,78	13,46	69,83	490,08	1,01	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, уттык)	кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,50	0,45	№386 СБ дошк. 2016
			155,00	150,00						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели + 2012
Итого:		170			5,85	5,71	21,18	159,90	0,45	
УЖИН										
Запеканка творожная с молоком густым		110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,61	№251 сб дошк 2016
	Творог		103,2	101,2						
	крупя 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 иодированная		0,55	0,55						
	молоко густое		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№412 сб дошк Дели 2016
	чай десовой		0,8	0,8						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150	150						
Итого:		290			20,83	17,00	34,66	375,18	2,63	
ВСЕГО:		1577			60,05	50,42	200,24	1510,52	10,03	

День 10 - ый

Наименование блюд и продукции		Масса порции	Кол - во (в гр.) брутто	Кол - во (в гр.) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
					белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	140/3			4,17	4,59	30,01	179,36	0,67	ТТК №8Д	
Крупа рисовая		17,7	17,7							
Молоко		70	70							
Вода		53	53							
Сахар		2	2							
соль йодированная		0,4	0,4							
Масло сливочное		3	3							
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк.2016	
Кофейный напиток		2,5	2,5							
Сахар		6	6							
Молоко		90	90							
Вода		108	108							
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016	
Батон мясной		25	25							
Масло сливочное		5	5							
Итого:	359			8,93	11,46	53,28	352,44	1,84		
2 - ой ЗАВТРАК										
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:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
ОБЕД										
Салат из свежей отварной с растительным маслом	40			0,57	2,44	3,34	37,56		№34 сб дошк.сбк. 2016	
Свежая		48,64	38,00							
масло растительное		2,40	2,40							
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	150			1,54	3,33	6,97	69,45	0,03	№94 сб дошк.2016	
Мука пшеничная		11,3	11,3							
Яйцо		3,6	3							
бульон		2,1	2,1							
Соль		0,18	0,18							
Масса лапши			12							
Морковь		7,50	6,0							
Лук репчатый		7,1	6,0							
Масло растительное		3	3							
		143	143,00							

Биточки "Домашние"		50			7,61	11,07	7,66	161,00	0,52	Акт проработки от 25.12.2018 № 509
	пшеница - бройлеры с/м		59,5	39,38						
	или фарш куриный		41,4	39,38						
	морковь		11,75	9,4						
	Лук репчатый		9	7,5						
	соль поваренная		0,4	0,4						
	яйцо		0,6	0,5						
	Мука пшеничная		3,75	3,75						
Картофель запеченный	масло растительное		1,9	1,9						
		120	231,60	174,00	3,26	7,07	25,31	182,40		№147 СБ 2017
	картофель		0,30	0,30						
Компот из свежих яблок	соль поваренная		5,00	5,00						
	масло растительное				0,12	0,12	11,00	46,05	0,68	342 сб шк 2017
	яблоки свежие	150	27,4	24,0						
Хлеб ржаной	вода		152,0	152,0						
	сахар		5,0	5,0						
		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		535			15,41	24,45	68,13	565,69	1,23	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое		150			4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 СБ дошк 2016
(молоко)	молоко	20	158	150				83,40		
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88			+2012
Итого:		170			5,85	5,71	22,08	163,65	1,95	
УЖИН										
Рассетай с рыбой		100			11,50	9,50	25,00	220,00	0,15	ТТК
Напиток из шиповника	мука пшеничная		50,0	50,0						
	мука пшеничная на подпыл		2,0	2,0						
	Сахар		2,50	2,5						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	соль поваренная		0,50	0,50						
	дрожжи сухие		0,20	0,2						
	вода		21,5	21,5						
	Масса теста			75,0						
	минтай ПБГ с/м		57,0	41,0						
	масса готовой рыбы			33,6						
	Лук репчатый		6,0	5,0						
	Масса пассированного лука			2,5						
	Мука пшеничная		0,4	0,4						
	масло сливочное		4,0	4,0						
	соль поваренная		0,50	0,50						
	Масса фарша рыбного			40,0						
	Масса полуфабриката			115,0						
	смазки листов		0,4	0,4						
Итого:		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
Итого:	вода		150	150						
		255			12,01	9,71	30,57	246,15	75,15	
		1419,00			42,60	51,72	183,86	1374,93	90,17	
ВСЕГО:		15540,00			496,38	528,36	1946,18	13749,3	374,52	
ИТОГО за 10 дней		1554			49,64	52,84	194,62	1374,93	37,45	
В среднем на 1 ребенка в день										

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.
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 Принт 2012 г.
 - 1.4 Справочник рецептов блюд 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 производство питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории утилитарности;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная;
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы;
 - куриные расфасованы условно при массе брутто 45г- массой нетто 40г;
 - картофель расфасован по закладке продуктов с 1,09(25% отходы) морковь, свекла расфасованы с 1,09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сыр с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%