

Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 12 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов		Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов	
				брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК											
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	Крупа геркулесовая Молоко Сахар соль иодированная Масло сливочное	180/3	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д	
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 дошк 2016	
Итого:			409			13,90	16,31	59,64	442,06	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК											
Кисломолочный напиток с сахаром (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	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	
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 130, Дели +, 2012	
Итого:			200			6,72	6,46	25,07	185,40	1,26	
ОБЕД											
Икра кабачковая	икра кабачковая	50	51,00	50,00	0,45	2,35	2,97	34,80		№54 дошк. СБ 2016	
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное соль иодированная бульон клецки: мука пшеничная Масло сливочное яйцо вода соль иодированная масса теста масса готовых клецек	180	79,80 9,00 8,60 1,80 0,60 135,00 18,00 5,50 0,60 1,92 8,80 0,16 16,20 18,00	60,00 7,20 7,20 1,80 0,60 135,00 18,00 5,50 0,60 1,60 8,80 0,16 16,20 18,00	3,10	3,44	13,53	107,24	4,14	№91сб дошк 2016	
Плов из отварной птицы	цыплята-бройлеры с/м масса отварной птицы масло сливочное Лук репчатый Морковь Крупа рисовая вода соль иодированная масса гарнира	200	78,00 8,00 11,90 16,25 55,00 86,00 0,80 168,00	73,60 8,00 10,00 13,00 55,00 86,00 0,80 168,00	11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб дошк 2016	
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		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Итого:			690			20,97	17,63	100,17	667,55	4,97	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Пудинг рыбный	рыба (минтай с/м БГ) масса отварной рыбы Хлеб пшеничный яйцо молоко масло сливочное соль иодированная Масло растительное масса пудинга Соус молочный молоко масло сливочное Мука пшеничная Вода	60/20	68,34 39,75 8,25 6,30 12,00 2,25 0,40 1,00 60,00 10,00 1,10 1,10 10,00	50,25 39,75 8,25 5,25 12,00 2,25 0,40 1,00 60,00 10,00 1,10 1,10 10,00	11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016	

Пюре Картофельное	Сахар	140	0,20	0,20	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016							
	соль йодированная		0,13	0,13													
	масса соуса		20,00														
	Картофель		159,60	119,70													
	Молоко		22,12	21,00													
Хлеб пшеничный	Масло сливочное	35	5,00	5,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012							
	соль йодированная		0,52	0,52													
	Чай с сахаром		180/6	35,00							35,00	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45													
	сахар		6,00	6,00													
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	Вода	100	180,00	180,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016							
Итого:			541		17,95	9,09	57,98	387,96	27,45								
ВСЕГО:			1840		59,54	49,49	242,87	1682,96	35,78								

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов			
			(в г)	г)				ценность	С				
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал					
ЗАВТРАК													
Каша полбяная молочная с маслом сливочным		180/3				4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ТТК №1Д		
	Крупа полбяная		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									
Какао с молоком	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00		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									
Бутерброд с маслом сливочным	Вода		80,00	80,00							№1 Дели 2010		
	Батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68					
	Масло сливочное		5,00	5,00									
Итого:		404				10,77	15,54	55,74	409,78	2,29			
2 - ой ЗАВТРАК													
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180				5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016		
	кисломолочный напиток		185,00	180,00									
Итого:		180				5,22	4,50	7,56	92,00	0,45			
ОБЕД													
Салат из моркови с сахаром		60				0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, сб shk 2017		
	морковь		72,00	57,60									
Борщ со свежей капустой, с картофелем, на мясном бульоне, со сметаной	сахар	180/7	3,00	3,00		1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 сб дошк 2016		
	Капуста свежая		20,00	16,00									
	Картофель		21,28	16,00									
	Морковь		12,50	10,00									
	Лук репчатый		9,52	8,00									
	Свекла		41,00	32,00									
	Сахар		0,20	0,20									
	Томат-паста		2,00	2,00									
	Масло растительное		4,00	4,00									
	соль йодированная		0,70	0,70									
	Бульон		140,00	140,00									
	Сметана		7,00	7,00									
	Гуляш из отварной говядины		40/40				11,64	13,43	2,31	176,80		0,74	№260 сб рецептов 2017
		говядина лопатка б/к		64,00	64,00								
соль йодированная			0,40	0,40									
масса отварной говядины				40,00									
морковь			17,50	14,00									
лук репчатый			8,50	7,10									
вода питьевая			30,00	30,00									
томатная паста			1,20	1,20									
мука пшеничная в/с			2,00	2,00									
масло растительное			2,70	2,70									
соль йодированная			0,20	0,20									
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным			130/3				7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб дошк 2016	
		гречневая крупа		61,90	61,90								
	вода питьевая		92,30	92,30									
	соль йодированная		0,40	0,40									
	масло сливочное		3,00	3,00									
Компот из свежих яблок		180				0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб shk 2017		
	яблоки свежие		34,00	30,00									
	сахар		6,00	6,00									
	вода		183,00	183,00									
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012 табл 6 стр 144, Дели +, 2012			
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19					
Итого:		720				27,27	23,20	112,01	773,99	12,14			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
Сырники из творога с повидлом		120/30				22,66	17,45	34,00	379,80	0,46	№4245 СБ дошк 2016		

	творог		122,40	120,00						
	мука пшеничная в/с		14,40	14,40						
	яйцо		6,00	5,00						
	масса полуфабриката			137,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	масса готовых сырников			120,00						
	повидло		30,60	30,00						
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						
Сок в индивидуальной упаковке		125	125,00	125,00	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016
Итого:		468			23,42	17,48	52,85	459,28	5,79	
ВСЕГО:		1772			66,67	60,72	228,16	1735,05	20,67	

День 3 - ий

День 3 - ИИ													
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 "Дружба" молочная с маслом сливочным			180/3			5,34	8,40	29,46	215,85	0,86	ТТК №7Д		
	Крупа рисовая			13,50	13,50								
	Крупа пшеничная			10,00	10,00								
	Молоко			90,00	90,00								
	Вода			68,00	68,00								
	Сахар			2,50	2,50								
	соль иодированная			0,50	0,50								
Чай с молоком, сахаром	Масло сливочное		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, маслом сливочным			30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016		
	Батон нарезной			30,00	30,00								
	Сыр			5,10	5,00								
	Масло сливочное			5,00	5,00								
Итого:			409			14,37	13,83	65,78	445,69	2,31			
2 - ой ЗАВТРАК													
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016		
				185,00	180,00								
Кондитерское изделие	вафли		20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012		
Итого:			200			5,97	10,60	20,06	200,50	0,45			
ОБЕД													
Салат из свежей капусты с морковью			60			0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	№21 сб дошк Дели2016		
	капуста свежая б/к			62,50	50,00								
	масса прогретой капусты				45,00								
	морковь			12,50	10,00								
	соль иодированная			0,60	0,60								
	сахарный песок			3,00	3,00								
	масло растительное			3,00	3,00								
Суп картофельный на курином бульоне, с рыбными фрикадельками			180/20			5,04	2,74	12,43	104,08	8,97	№106,107 сб шк 2017		
	картофель			95,76	72,00								
	морковь			9,00	7,20								
	лук репчатый			8,60	7,20								
	томатная паста			0,72	0,72								
	масло растительное			1,80	1,80								
	Бульон			126,00	126,00								
	соль иодированная			0,60	0,60								
	фрикадельки рыбные:				20								
	минтай ПБГ с/м			25,80	18,80								
	или фарш рыбный			19,00	18,80								
	яйцо куриное			2,88	2,40								
	лук репчатый			3,60	3,00								
	соль иодированная			0,24	0,24								
	вода питьевая			3,00	3,00								
	масса полуфабриката фрикаделек				25,00								
	масса готовых фрикаделек				20,00								
	Биточки "Домашние"			70			10,38	8,10	14,95	154,75		0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
		цыплята - бройлеры с/м			84,9	55,13							
		или фарш куриный			57,89	55,13							
морковь				16,53	13,12								
Лук репчатый				18	15								
Масло растительное				1,5	1,5								
масса припущенного лука					8								
соль иодированная				0,57	0,57								
яйцо				0,84	0,7								
Мука пшеничная				5,25	5,25								
масса полуфабриката					82,6								
масло растительное				2,6	2,6								
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным				130/3			4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 С6 дошк 2016	
	макаронные изделия			45,50	45,50								
	вода			275,00	275,00								
	соль иодированная			0,50	0,50								
Кисель	Масло сливочное		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК		

	Кисель-концентрат Сахар вода			21,00 6,00 180,00	21,00 6,00 180,00							табл 6 стр 134, Дели +, 2012 табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный		30		30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00		
Хлеб ржаной		45		45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19			
Итого:		718				26,86	20,85	104,53	711,99	29,50		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
Омлет натуральный		150				13,94	24,83	2,64	289,66	0,28		№229, сб дошк 2016
	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							
Пирожок печеный с повидлом		50				2,92	3,13	28,98	155,83	0,03		№437 сб дошк 2016
	Мука пшеничная в/с			25,00	25,00							
	Мука пшеничная в/с			1,20	1,20							
	Масло сливочное			1,13	1,13							
	Сахарный песок			1,33	1,33							
	Яйцо куриное			1,60	1,33							
	соль иодированная			0,40	0,40							
	Дрожжи сухие			0,20	0,20							
	вода питьевая			10,00	10,00							
	Повидло			16,80	16,70							
	Масло растительное			0,17	0,17							
	Яйцо куриное			1,20	1,00							
Хлеб пшеничный		30		30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00		табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		180/6				0,61	0,25	6,68	31,38	43,92		№399 сб дошк 2016
	шиповник			18,40	18,00							
	сахар			6,00	6,00							
	вода			180,00	180,00							
Фрукты свежие		100		100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00		табл 9 стр 186, Дели +, 2012
	(яблоки, или апельсины, или банан, или мандарин)											
Итого:		216				21,25	28,95	74,06	643,37	54,23		
ВСЕГО:		1543				68,45	74,22	264,43	2001,55	86,49		

День 4 - ый

День 4 - ый																			
Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты		Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов								
				брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С									
ЗАВТРАК																			
Каша ячневая молочная с маслом сливочным			180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д								
	Крупа ячневая	22,50		22,50															
	Молоко	90,00		90,00															
	Вода	68,00		68,00															
	Сахар	2,50		2,50															
Кофейный напиток с молоком			180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016								
	соль иодированная	0,50		0,50															
	Масло сливочное	3,00		3,00															
	Кофейный напиток	2,50		2,50															
	Сахар	6,00		6,00															
Бутерброд с маслом сливочным			30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010								
	Молоко	90,00		90,00															
	Вода	108,00		108,00															
	Батон нарезной	30,00		30,00															
	Масло сливочное	5,00		5,00															
Итого:			404			11,18	12,45	55,88	401,06	1,17									
2 - ой ЗАВТРАК																			
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)			180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016								
	кисломолочный напиток			185,00	180,00														
Итого:			200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00									
ОБЕД																			
Салат из свеклы с яблоками			60			0,65	3,1	3,86	46,02		№36 дошк. 2016								
	свекла	61,50		48,00															
	яблоки	11,40		10,00															
	масло растительное	3,00		3,00															
Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки			180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб дошк 2016								
	крупа пшенная	11,00		11,00															
	картофель	80,00		60,00															
	морковь	9,00		7,20															
	лук репчатый	8,60		7,20															
	масло растительное	1,80		1,80															
	соль иодированная	0,60		0,60															
	бульон или вода	126,00		126,00															
	Индейка тушеная с овощами по-татарски				40/30									10,76	10,11	4,01	150,93	5,03	ТТК №753 от 20.08.2022
		индейка филе		56,00								56,00							
соль иодированная		0,40	0,40																
масса отварного филе индейки			40,00																
лук репчатый		26,40	22,00																
морковь		12,50	12,00																
Масло сливочное		2,50	2,50																
бульон		10,00	10,00																
Пюре картофельное				140				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 иодированная	0,52	0,52																

Компот из урюка	урюк Сахар вода	180	18,40 6,00 183,00	18,00 6,00 183,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№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		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		700			20,96	20,40	82,41	602,93	30,37	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Запеканка творожная с молоком сгущенным	Творог	130/20	121,55	119,20	24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016
	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	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№392 Дели 2010
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Сок в инд упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		536			25,26	20,08	59,00	517,10	4,57	
ВСЕГО:		1840			58,41	52,94	217,49	1605,89	40,11	

День 5 - ый

День 5 - ый											
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты		Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
				(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
				брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК											
Каша манная молочная с маслом сливочным			180/3			5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д
	Крупа манная	22,50		22,50							
	Молоко	158,00		158,00							
	Сахар	2,50		2,50							
	соль иодированная	0,50		0,50							
Чай без сахара, с мармеладом	Масло сливочное		180/20	3,00	3,00	0,09	0,02	23,84	96,30	0,03	ТТК
	чай весовой	0,45		0,45							
	вода питьевая	180,00		180,00							
	мармелад	30,00		30,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным			30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной	30,00		30,00							
	Сыр	5,10		5,00							
	Масло сливочное	5,00		5,00							
Итого:			423			9,15	11,15	68,41	411,37	1,15	
2 - ой ЗАВТРАК											
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
			185,00	180,00							
Кондитерское изделие	сушки		20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012
Итого:			200			7,40	4,76	21,32	158,20	0,45	
ОБЕД											
Салат из моркови с сахаром			60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, сб шк 2017
	морковь	72,00		57,60							
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	сахар		180/10	3,00	3,00	5,95	4,97	11,98	126,35	4,24	№87, 128 сб дошк 2016
	Картофель	53,20		40,00							
	Горох	16,20		16,00							
	Морковь	12,80		10,00							
	Лук репчатый	9,60		8,00							
	Масло растительное	4,00		4,00							
	соль иодированная	0,70		0,70							
	Бульон	140,00		140,00							
	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				70						
говядина (котлетное мясо б/к)		46,20	44,40								
или фарш говяжий		46,20	44,40								
Лук репчатый		16,80	14,00								
масло растительное		2,10	2,10								
Хлеб пшеничный		9,40	9,40								
вода питьевая		14,00	14,00								
соль иодированная		0,70	0,70								
Мука пшеничная в/с		4,80	4,80								
масса полуфабриката			84,00								
масло растительное		2,00	2,00								

Рагу из овощей	картофель	150	66,50	50,00	2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148, сб дошк 2016
	морковь		30,00	24,00						
	масса запеченной моркови			22,00						
	Лук репчатый		24,00	20,00						
	масса припущенного лука			16,00						
	капуста свежая		41,00	32,75						
	масса припущенной капусты			30,00						
	соль йодированная		0,75	0,75						
	Масло растительное		5,00	5,00						№366, сб дошк 2016
	соус:									
	вода		40,00	40,00						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	Мука пшеничная		1,80	1,80						
	Морковь		3,00	2,40						
	Лук репчатый		1,44	1,20						
	томатная паста		2,40	2,40						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	сахар		0,40	0,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса соуса			40,00						
	масса рагу			150,00						
Компот из свежих фруктов		180			0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК
	яблоки свежие		27,40	24,00						
	апельсин		9,00	6,00						
	лимон		6,66	6,00						
	Вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	сахар	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:			725		22,78	28,91	80,63	689,19	32,45	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Рыба, тушеная с овощами		50/25			9,75	4,95	3,80	105,00	3,75	№229 школьн. 2017
	минтай ПБГ		86,30	63,00						
	вода питьевая		10,00	10,00						
	морковь		12,50	10,00						
	томатная паста		2,00	2,00						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	лук репчатый		6,00	5,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	соль		0,20	0,20						
		130/2			3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		46,80	46,80						
Хлеб пшеничный	соль йодированная		0,60	0,60						
	Вода питьевая		281,70	281,70						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
		50			4,22	4,81	25,22	151,00	0,00	Сборник диетических блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Казань 1997
Булочка сладкая	Мука пшеничная		31,00	31,00						
	Мука пшеничная		1,00	1,00						
	дрожжи сухие		0,40	0,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	Сахар		1,00	1,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	Яйцо		3,00	2,50						
	молоко		12,50	12,50						
	масса теста			50,00						
	Сахар		5,00	5,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	масса пф			57,50						
	яйцо		0,90	0,75						
	Масло растительное		0,13	0,13						
		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:			580		19,92	15,89	92,37	591,99	16,58	
ВСЕГО:			1928		59,25	60,71	262,73	1850,75	50,63	

2 неделя

День 6 - ый										
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 жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		180/3			8,13	7,34	31,58	225,90	1,48	№183, сб шк 2017
	крупа гречневая		36,00	36,00						
	сахар		3,80	3,80						
	молоко		126,00	126,00						
	вода питьевая		27,00	27,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	соль йодированная	180/6	0,50	0,50	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						

Бутерброд с маслом сливочным	Сахар		6,00	6,00							
	Молоко		92,00	90,00							
	Вода		90,00	90,00							
	Батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016	
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:			404		13,46	14,23	57,55	413,34	2,86		
2 - ой ЗАВТРАК											
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016	
	кисломолочный напиток		185,00	180,00							
Итого:			180		5,22	4,50	7,56	92,00	0,45		
ОБЕД											
Салат из кукурузы к/с		50			1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	№10, сб дошк 2016	
	кукуруза к/с		77,60	46,50							
	сахар		1,00	1,00							
	Масло растительное		3,00	3,00							
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63, сб дошк 2016	
	Капуста свежая		20,00	16,00							
	Картофель		21,28	16,00							
	Морковь		12,50	10,00							
	Лук репчатый		9,52	8,00							
	Свекла		41,00	32,00							
	Сахар		0,20	0,20							
	Томат-паста		2,00	2,00							
	Масло растительное		4,00	4,00							
	соль иодированная		0,70	0,70							
	Бульон		140,00	140,00							
	Сметана		7,00	7,00							
		200			18,79	20,97	19,22	342,00	5,88	АКТ проработки 25.12.2022	
	Говядина (лопатка б/к)		64	64							
	соль иодированная		0,4	0,4							
	Масса отварной говядины			40							
Азу-по-татарски с отварной говядиной	Картофель		180	135							
	Лук репчатый		24	20							
	Огурцы соленые		45,5	25							
	Томатная паста		5	5							
	Масло растительное		10	10							
	Масса овощей			160							
		180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016	
	сухофрукты		15,30	15,00							
	Сахар		6,00	6,00							
	вода		183,00	183,00							
Итого:			45	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Итого:			662		25,28	29,27	66,01	638,33	18,89		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016	
	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							
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,31	58,81	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Чай с сахаром, с яблоком		180/6/10			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							
Булочка дорожная	Вода	50	180,00	180,00	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			57,00							
	для крошки:										
	мука пшеничная		1,20	1,20							
	масло сливочное		1,00	1,00							
	масса крошки			2,00							
	масло растительное для смазки		1,00	1,00							
Сок в индивидуальной упаковке		125	125,00	125,00	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016	
Итого:			546		19,97	32,07	60,63	611,17	3,81		
ВСЕГО:			1792		63,92	80,07	191,75	1754,84	26,01		

День 7- ой

День 7- ой											
Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты		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	
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК										
		180/3				6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
	Крупа ячневая		22,50	22,50							
	Молоко		90,00	90,00							
	Вода		68,00	68,00							
	Сахар		2,50	2,50							

День 8 - ой										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды			
			брутто	нетто				Ккал	С	
ЗАВТРАК										

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/3			7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
	Молоко		158,00	158,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Какао с молоком	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	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		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			13,40	15,76	60,16	441,17	2,29	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток с сахаром (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
	сахар		3,00	3,00						
Итого:		183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, СБ дошк 2016
	морковь		72,00	57,60						
	сахар		3,00	3,00						
Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной		180/10/7			3,24	5,19	5,07	84,80	9,54	№73, сб дошк 2016
	капуста свежая		45,00	36,00						
	картофель		28,73	21,60						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,57	7,20						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	вода питьевая		140,00	140,00						
	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		7,00	7,00						
Тефтели мясные в томатном соусе		60/20			7,18	7,09	8,34	125,85	0,53	СБ дошкольн. №303, 366, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		39,90	38,00						
	или фарш говяжий		39,90	38,00						
	лук репчатый		24,00	20,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	масса пассерованного лука репчатого			10,00						
	хлеб пшеничный		8,00	8,00						
	вода питьевая		12,00	12,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	мука пшеничная в/с		4,00	4,00						
	масса полуфабриката			72,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	масса готовых тефтелей			60,00						
	соус томатный:									
	вода питьевая		20,00	20,00						
	масло сливочное		0,90	0,90						
	мука пшеничная в/с		0,90	0,90						
	морковь		1,50	1,20						
	лук репчатый		0,72	0,60						
	томатная паста		1,25	1,25						
	масло растительное		0,30	0,30						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	сахар		0,20	0,20						
	масса готового соуса			20,00						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		130/3			7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб дошк 2016
	гречневая крупа		61,90	61,90						
	вода питьевая		92,30	92,30						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,40	18,00						
	масса отварных сухофруктов			28,80						
	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		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		695			22,16	17,07	89,28	604,69	15,39	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Пудинг творожный запеченный с повидлом		130/20			16,71	15,51	39,07	360,20	0,34	№222 СБ дошк 2016
	Творог		121,20	120,00						
	Манная крупа		10,40	10,40						
	Сахар		10,40	10,40						
	Яйцо куриное		6,24	5,20						

	Масло сливочное			5,00	5,00						
	Соль йодированная			0,50	0,50						
	Сухари панировочные			5,20	5,20						
	Сметана			5,20	5,20						
	Повидло			20,40	20,00						
Чай с сахаром		180/6				0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№392 Дели 2010
	чай весовой			0,45	0,45						
	сахар			6,00	6,00						
	Вода			180,00	180,00						
Сок в инд упаковке		200		200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		536				17,77	15,53	65,29	469,10	4,37	
ВСЕГО:		1818				58,56	52,85	224,93	1616,95	23,31	

День 9- ййй

День 9-ый											
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты		Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
				брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК											
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным			180/3			5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д
	крупка пшеничная			22,50	22,50						
	Молоко			90,00	90,00						
	Вода			68,00	68,00						
	Сахар			2,50	2,50						
	соль иодированная			0,50	0,50						
	Масло сливочное			3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром			180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	чай весовой			0,45	0,45						
	Сахар			6,00	6,00						
	Молоко			92,00	90,00						
	Вода			90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным			30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	Батон нарезной			30,00	30,00						
	Масло сливочное			5,00	5,00						
Итого:			404			10,49	12,23	50,89	371,68	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК											
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
				185,00	180,00						
Итого:			180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	
ОБЕД											
Винегрет овощной			60			0,84	6,02	4,37	75,06		№46 сб дошк 2016
	картофель			20,64	15,00						
	свекла			15,30	12,00						
	морковь			11,40	9,00						
	капуста квашенная			17,25	12,00						
	лук репчатый			10,71	9,00						
	масло растительное			3,60	3,60						
Суп крестьянский с пшениной крупой, с мясом индейки			180/10			3,61	5,65	4,42	84,30	7,42	№86 сб дошк 2016
	филе индейки (филе грудок или бедра)			14,00	14,00						
	масса отварной индейки				10,00						
	капуста свежая			27,50	22,00						
	картофель			23,94	18,00						
	крупка пшеничная			3,60	3,60						
	морковь			9,00	7,20						
	лук репчатый			8,57	7,20						
	масло растительное			3,60	3,60						
	соль иодированная			0,60	0,60						
	бульон или вода			144,00	144,00						
Котлеты рубленые из индейки с маслом сливочным			70/2			11,70	15,00	11,53	228,80	0,13	СБ дошкольн, №322, 2016
	филе индейки (филе грудок или бедра)			52,00	52,00						
	Хлеб пшеничный			14,00	14,00						
	Вода			18,00	18,00						
	соль иодированная			0,70	0,70						
	сухари панировочные			5,00	5,00						
	масса полуфабриката				87,50						
	масло растительное			2,00	2,00						
	масло сливочное			2,00	2,00						
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным			130/3			4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№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						
Хлеб ржаной			45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:			680			194,33	184,89	728,28	5410,27	75,21	
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	46,20						
	соль иодированная			0,70	0,70						
	хлеб пшеничный			12,60	12,60						
	молоко			18,20	18,20						
	сухари панировочные			7,00	7,00						
	масса полуфабриката				81,00						
	масло растительное			3,00	3,00						

Пиоре картофельное	Картофель Молоко Масло сливочное соль йодированная	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
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой Сахар лимон Вода	180/6/7	0,45 6,00 8,00 180,00	0,45 6,00 7,00 180,00	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№393 Дели 2010
Ватрушка с повидлом	мука пшеничная в/с дрожжи сухие соль йодированная сахарный песок масло сливочное яйцо куриное вода питьевая мука пшеничная в/с повидло яйцо куриное масло растительное	50	25,30 0,20 0,40 1,30 1,13 1,56 10,00 1,20 20,20 1,20 0,20 100,00	25,30 0,20 0,40 1,30 1,13 1,30 10,00 1,20 20,00 1,00 0,20 100,00	2,97	1,98	21,2	121,33	0	ТТК
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан или мандарин)		100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
Итого:		583			18,13	11,19	77,20	491,20	80,25	
ВСЕГО:		1847			228,18	212,81	863,93	6365,15	157,38	

День 10 - ый

День 10 - ый											
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 пшеничная молочная с маслом сливочным			180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
	Крупа пшеничная			22,50	22,50						
	Молоко			90,00	90,00						
	Вода			68,00	68,00						
	Сахар			2,50	2,50						
	соль иодированная			0,50	0,50						
Чай с сахаром, с яблоком	Масло сливочное		180/6/10	3,00	3,00	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			180,00	180,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010	
	Батон нарезной			30,00							30,00
	Масло сливочное			5,00							5,00
Итого:			414			10,13	10,16	62,29	381,54	1,89	
2 - ой ЗАВТРАК											
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
				185,00	180,00						
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:			218			7,29	6,15	33,81	220,10	0,54	
ОБЕД											
Салат из зеленого горошка к/с			50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 СБ дошколь. 2016
	зеленый горошек к/с			80,16	48,00						
	масло растительное			2,50	2,50						
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками			180/10			4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб дошк 2016
	крупа рисовая			6,00	6,00						
	картофель			80,00	60,00						
	морковь			9,00	7,20						
	лук репчатый			9,52	8,00						
	масло растительное			1,80	1,80						
	томатная паста			2,20	2,20						
	соль иодированная			0,60	0,60						
	бульон			120,00	120,00						
	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						
Капуста тушеная с мясом			185			8,58	10,87	16,41	205,10	25,62	ТТК №647 от 24.08.2022
	капуста свежая			165,60	132,00						
	вода питьевая			30,00	30,00						
	масса тушеной капусты				120,00						
	лук репчатый			13,20	11,00						
	масло растительное			1,20	1,20						
	масса пассерованного лука				5,50						
	говядина (котлетное мясо б/к)			45,70	43,75						
	или фарш говяжий			45,70	43,75						
	масса готового фарша				35,00						
	мука пшеничная в/с			3,60	3,60						

	масса соуса:			18,00						
	вода питьевая			18,00						
	масло сливочное			0,840						
	мука пшеничная в/с			0,840						
	морковь			1,500						
	лук репчатый			0,43						
	томатная паста			1,08						
	масло растительное			0,24						
	соль иодированная			0,18						
	сахар			0,18						
Компот из свежих фруктов		180			0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК
	яблоки свежие			27,40						
	апельсин			9,00						
	лимон			6,66						
	Вода			183,00						
	сахар			6,00						
Хлеб ржаной		45		45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		650			17,46	16,44	55,08	452,13	39,01	
Омлет натуральный с сыром	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	150			11,12	13,08	25,64	237,07	0,35	№229,сб дошк2016
	яйцо		120	100						
	молоко		57	57						
	сыр		15,3	15						
	масло сливочное		3	3						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	масса готового омлета			150						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	Шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода питьевая		180,00	180,00						
Сок в инд.упаковке		125	125,00	125,00	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016
Итого:		491			14,64	13,57	59,72	392,02	46,77	
ВСЕГО:		1 773			49,52	46,31	210,90	1445,79	88,21	
ИТОГО за 10 дней		18043			767,38	749,27	2968,15	21888,96	693,45	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1804			76,74	74,93	296,82	2188,90	69,35	

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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептур 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 рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6. Сборник рецептур 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%