

Примерное 10-дневное меню
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях
 с 8-10,5 - часовым пребыванием от 1 года до 3 лет

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
		крупка 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					
Чай без сахара	180			0,06	0,02	0,02	0,02	0,03	№410, 411 Дети 2016
		чай весовой	0,45	0,45					
		вода	180,00	180,00					табл 10 стр 198, Дети +, 2012.
Мармелад	12,5	мармелад	12,50	12,50	0,02		9,92	40,13	№1, Дети 2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	батон нарезной	25,00	25,00	1,92	4,36	12,92	98,50	
		масло сливочное	5,00	5,00					
Итого:	365,5			7,78	10,65	49,15	324,31	0,70	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
		кисломолочный напиток	155,00	150,00					
		сахар	2,00	2,00					
Итого:	152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	
ОБЕД									
Капуста тушеная	40			0,81	1,47	3,16	30,80	6,83	№139, С6 шк 2017
		капуста свежая	57,00	45,60					
		масло растительное	1,20	1,20					
		морковь	1,50	1,20					
		лук репчатый	1,92	1,60					
		томатная паста	1,00	1,00					
		мука пшеничная	0,40	0,40					
		соль йодированная	0,16	0,16					
		вода питьевая	12,00	12,00					
Суп картофельный с клецками на курином бульоне, с мясом птицы	150/10			4,92	4,72	11,30	115,56	3,69	№91 СБ дошк 2016
		цыплята-бройлеры потр с/м	24,30	23,00					
		масса отварной мякоти птицы		10,00					
		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 клецек		15,00					
Пудинг рыбный	45/15			8,98	2,93	4,40	80,00	0,32	№186 СБ дошк 2016
		рыба (минтай с/м БГ)	51,54	37,90					
		масса отварной рыбы		30,00					
		хлеб пшеничный	6,20	6,20					
		яйцо	4,80	4,00					
		молоко	9,00	9,00					
		масло сливочное	1,70	1,70					
		соль йодированная	0,30	0,30					
		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 йодированная	0,09	0,09					
		масса соуса		15,00					
Пюре картофельное	120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№319 СБ дошк 2016
		картофель	136,80	102,60					
		молоко	18,96	18,00					
		масло сливочное	4,20	4,20					
		соль йодированная	0,45	0,45					
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 СБ дошк 2016
		сухофрукты	12,75	12,50					
		сахар	5,00	5,00					
		вода	152,00	152,00					



Сок в инд упаковке	200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016 табл 6 стр 134, Дели +, 2012 табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,05	0,00	
Хлеб ржаной	30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,87	59,34	0	
Итого:	617			21,74	17,60	83,00	583,07	13,49	
ПОЛДНИК									
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	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
печенье									
Итого:	310			22,33	18,96	49,55	458,58	2,73	
ВСЕГО:	1491			55,03	51,57	199,50	1494,90	22,39	

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Квал	С	
ЗАВТРАК										
Каши "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						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
кофейный напиток			2,50	2,50						
сахар			6,00	6,00						
молоко			90,00	90,00						
вода			108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
батон нарезной			25,00	25,00						
масло сливочное			5,00	5,00						
Итого:		359			8,99	11,69	46,65	328,64	1,77	
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 картофельный с морковью и соевыми огурцами		40			0,55	2,09	3,43	34,64	4,80	№23, сб дошк 2016
картофель			21,92	16,00						
огурцы соевые			21,84	12,00						
морковь			10,24	8,00						
лук репчатый			2,40	2,00						
масло растительное			2,00	2,00						
Суп картофельный с горохом на курином бульоне		150/10			5,29	4,33	10,00	108,56	3,55	№87 СБ дошк. 2016
картофель			40,05	30,00						
горох колотый			12,24	12,00						
лук репчатый			7,20	6,00						
морковь			9,38	7,50						
соль иодированная			0,50	0,50						
масло растительное			3,00	3,00						
бульон			105,00	105,00						
Птица тушеная с овощами по- татарски		30/30			7,72	9,04	3,92	128,16	1,97	ТТК №753 от 20.08.2022
цыплята-бройлеры потр с/м			72,90	69,00						
соль иодированная			0,30	0,30						
масса отварной мякоти птицы				30,00						
лук репчатый			26,40	22,00						
морковь			12,50	12,00						
масло сливочное			2,50	2,50						
бульон			10,00	10,00						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/2			4,06	4,76	19,42	136,73	0,00	№205 сб шк 2017
макаронные изделия			38,50	38,50						
вода питьевая			231,00	231,00						
соль иодированная			0,45	0,45						
масло сливочное			2,00	2,00						

Кисель	кисель-концентрат сахар вода	150	17,50 5,00 150,00	17,50 5,00 150,00	0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
Хлеб ржаной		30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,87	59,34	0	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		552			20,04	20,66	62,13	530,13	11,15	
Вак: балиш с рисом и мясом	ПОЛДНИК мука пшеничная в/с мука пшеничная в/с яйцо куриное масло сливочное сахарный песок молоко дрожжи сухие соль йодированная масса теста говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий крупа рисовая масса сваренного риса до полуготовности лук репчатый масло сливочное соль йодированная выход фарша яйцо куриное масло сливочное масло растительное	75	24,80 0,80 2,52 2,10 0,80 10,00 0,24 0,32 40,00 19,70 19,70 4,80 12,00 6,24 6,00 0,40 40,00 0,96 0,80 0,20	24,80 0,80 2,10 2,10 0,80 10,00 0,24 0,32 40,00 18,75 18,75 4,80 12,00 5,20 6,00 0,40 40,00 0,80 0,80 0,20	5,85	8,63	23,85	195,53		Согласно сборника рецептов БКЛ и
Напиток из шиповника	шиповник сахар вода	150/5	15,30 5,00 150,00	15,00 5,00 150,00	0,51	0,21	5,57	26,15	36,60	№399 сб дошк 2016
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	2012
Итого:		330			7,86	9,34	50,42	317,68	46,60	
ВСЕГО:		1391			41,24	45,44	165,50	1252,45	59,97	

День 4 - й										
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 ячневая молочная с маслом сливочным	крупа ячневая молоко вода сахар соль йодированная масло сливочное	140/3	17,50 70,00 53,00 2,00 0,40 3,00	17,50 70,00 53,00 2,00 0,40 3,00	4,70	4,80	23,25	171,47		ТТК №10Д
Чай с молоком, сахаром	чай весовой сахар молоко Вода	180/6	0,45 6,00 92,00 90,00	0,45 6,00 90,00 90,00	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	батон нарезной сыр масло сливочное	25/5/5	25,00 5,10 5,00	25,00 5,00 5,00	2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
Итого:		364			10,26	12,89	46,65	362,90	1,45	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в индивидуальной упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками	свекла яблоки свежие масло растительное	40	41,00 8,00 2,00	32,00 7,00 2,00	0,44	2,43	4,48	41,56	2,58	№36 дошк. 2016
Суп картофельный с пшеничной крупой на мясном бульоне, с мясом говядины	говядина (лопатка б/к) масса отварной говядины крупа пшеничная картофель морковь лук репчатый масло растительное соль йодированная бульон или вода	150/10	16,00 10,00 9,00 60,00 7,50 7,14 1,50 0,5 105,00	16,00 10,00 9,00 45,00 6,00 6,00 1,50 0,5 105,00	3,99	2,00	7,32	66,28	5,00	№86 сб дошк 2016

Котлеты рыбные	рыба (минтай с/м БГ) соль иодированная хлеб пшеничный молоко сухари панировочные масса полуфабриката масло растительное	50	45,22 0,50 9,00 13,00 5,00 2,00	33,00 0,50 9,00 13,00 5,00 2,00	6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017
Пюре картофельное с маслом сливочным	картофель молоко масло сливочное соль иодированная масло сливочное	120/3	136,80 18,96 4,20 0,45 3,00	102,60 18,00 4,20 0,45 3,00	2,47	6,01	16,39	129,60	14,53	№339 СБ дошк 2016
Компог из свежих яблок	яблоки свежие сахар вода	150	28,50 5,00 152,00	25,00 5,00 152,00	0,12	0,12	20,91	85,95	2,85	№342 сб шк 2017
Хлеб ржаной		30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,87	59,34	0	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		553			15,41	14,33	66,55	455,36	25,29	
ПОЛДНИК										
Пудинг творожный с повидлом	творог манная крупа сахар яйцо куриное масло сливочное соль иодированная сухари панировочные сметана повидло	110/20	94,82 8,80 8,80 6,60 4,40 0,40 4,40 4,40 20,40	93,50 8,80 8,80 5,50 4,40 0,40 4,40 4,40 20,00	16,71	15,51	39,07	360,20	0,21	№249 СБ дошк 2016
Чай без сахара	чай весовой вода	180	0,45 180,00	0,45 180,00	0,06	0,02	0,02	0,02	0,03	№410, 411 Дели 2016
Кондитерское изделие	праники	35	35,00	35,00	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00	табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		345			18,84	17,17	65,34	488,32	0,24	
ВСЕГО:		1462			45,51	44,39	198,74	1391,39	30,98	

День 5 -ый										
Наименование блюд и продуктов	Ингриденты	Масса порции	Кал - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным	крупа манная молоко сахар соль иодированная масло сливочное	140/3	18,00 123,00 2,00 0,40 3,00	18,00 123,00 2,00 0,40 3,00	4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д
Какао с молоком	какао-порошок сахар молоко вода	180/6	2,00 6,00 110,00 80,00	2,00 6,00 110,00 80,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	батон нарезной масло сливочное	25/5	25,00 5,00	25,00 5,00	1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Итого:		359			7,91	7,79	33,48	240,04	2,25	
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	№429 СБ дошк 2016
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из квашенной капусты	капуста квашенная лук репчатый масло растительное сахар	30	34,30 3,60 1,50 1,50	24,00 3,00 1,50 1,50	0,51	1,50	2,54	25,71	5,95	№47 Дели 2017
Суп картофельный с мясными фрикадельками	картофель морковь лук репчатый масло растительное бульон соль иодированная фрикадельки мясные	150/10	90,00 7,50 7,14 1,50 105,00 0,50	67,50 6,00 6,00 1,50 105,00 0,50	2,83	2,96	10,92	88,60	7,41	№83 сб дошк 2016

Тофтели мясные	говядина (котлетное мясо б/к)	11,97	11,40							СБ дошк. №303, 2016		
	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 готовых фрикаделек		10,00									
50				5,79	5,21	5,62	92,46	0,04				
Рагу из овощей	говядина (котлетное мясо б/к)	33,30	31,70							№148, сб дошк 2016		
	или фарш говяжий	33,30	31,70									
	лук репчатый	12,00	10,00									
	масло растительное	1,50	1,50									
	масса пассерованного лука		5,00									
	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									
	120				2,02	12,56	9,83	162,29	14,30			
	Компот из свежих фруктов	картофель	53,20	40,00								№366, сб дошк 2016
		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:												
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									
150					0,17	0,09	7,44	32,89	6,16			
Хлеб ржаной	яблоки свежие	22,80	20,00							ТТК		
	апельсин	7,50	5,00									
	лимон	5,55	5,00									
	вода	152,00	152,00									
	сахар	5,00	5,00									
	30	30,00	30,00		1,98	0,36	11,87	59,34	0		табл 6 стр 144, Дели+, 2012	
Итого:	540			13,30	22,68	48,21	461,28	33,86				
Элеш с птицей	ПОЛДНИК									Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни		
	100			10,90	14,00	22,30	245,00					
	мука пшеничная	30,80	30,80									
	в том числе на подпыл	1,20	1,20									
	сахарный песок	0,80	0,80									
	масло сливочное	5,00	5,00									
	яйцо куриное	6,00	5,00									
	сметана	12,50	12,50									
	соль йодированная	0,40	0,40									
	масса теста		52,00									
	цыплята - бройлеры с/м	51,60	36,00									
	картофель	34,58	26,00									
	лук репчатый	7,20	6,00									
	масло сливочное	5,00	5,00									
	соль	0,80	0,80									
	масса фарша		72,00									
	изделия	1,20	1,00									
масло растительное	0,20	0,20										
150/5/5				0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016			
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой	0,40	0,40									
	сахар	5,00	5,00									
	лимон	5,55	5,00									
	вода	150,00	150,00									
100	100,00	100,00		0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели+, 2012			
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)												
Итого:	360			11,90	14,22	35,58	309,78	62,24				

ВСЕГО:	1409		37,46	48,44	123,57	1087,10	98,80	
--------	------	--	-------	-------	--------	---------	-------	--

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюда и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов	
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК										
		140/3			3,83	2,34	19,46	117,34	0,00	ТТК №6Д	
	крупа пшено		17,70	17,70							
	молоко		70,00	70,00							
	вода		53,00	53,00							
	сахар		2,00	2,00							
Чай без сахара	соль иодированная		0,40	0,40							
	масло сливочное	180	3,00	3,00	0,06	0,02	0,02	0,02	0,03	№410, 411 Дели 2016	
	чай весовой		0,45	0,45							
Мармелад	вода		180,00	180,00						табл 10 стр 198, Дели +, 2012	
	мармелад	12,5	12,50	12,50	0,02		9,92	40,13		№3 сб дошк 2016	
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07		
	батон нарезной		25,00	25,00							
	сыр		5,10	5,00							
	масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:	2 - ой ЗАВТРАК	370,5			6,44	8,05	42,32	273,16	0,10		
Сок в индустковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016	
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00		
Салат из кукурузы к/с	ОБЕД										
		30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№10, сб дошк 2016	
	кукуруза к/с		46,60	27,90							
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	сахар		0,60	0,60							
	масло растительное		1,80	1,80	1,63	3,81	6,74	72,98	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							
	сахар		1,80	1,80							
	томатная паста		0,80	0,80							
	масло растительное		3,00	3,00							
	соль иодированная		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/в 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 иодированная		0,50	0,50							
	вода питьевая		18,80	18,80							
	Компот из урюка	150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016	
урюк		15,30	15,00								
Хлеб ржаной	масса отварных сухофруктов			24,00							
	вода		152,00	152,00							
	сахар		5,00	5,00							
Итого:		515			16,57	14,01	49,55	396,09	9,76		
Макаронные изделия отварные с сыром	ПОЛДНИК										
		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 иодированная		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, Дели +, 2012	
	Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	36,60	№399 СБ дошк 2016
		шиповник		15,30	15,00						
сахар			5,00	5,00							
Фрукты свежие	вода		150,00	150,00							
		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)											

Итого:	405		11,43	8,47	43,66	298,97	46,75	
ВСЕГО:	1491		35,44	30,53	155,72	1053,02	60,61	

День 7 - ой											
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов	
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК		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							
Кофейный напиток с молоком	масло сливочное		3,00	3,00							
			180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
	кофейный напиток		2,50	2,50							
	сахар		6,00	6,00							
	молоко		90,00	90,00							
вода		108,00	108,00								
Бутерброд с маслом сливочным			25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	батон нарезной		25,00	25,00							
	масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:	2 - ой ЗАВТРАК		359			4,77	6,77	23,27	173,08	1,17	
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)			150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		150	155,00	150,00						
Итого:			150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
Капуста тушеная	ОБЕД		40			0,81	1,47	3,16	30,80	6,83	№139, СБ шк 2017
	капуста свежая			57,00	45,60						
	масло растительное			1,20	1,20						
	морковь			1,50	1,20						
	лук репчатый			1,92	1,60						
	томатная паста			1,00	1,00						
	мука пшеничная			0,40	0,40						
	соль иодированная			0,16	0,16						
	вода питьевая			12,00	12,00						
	Суп картофельный с гречневой крупой, с мясом птицы			150/10			3,29	2,99	7,27	72,12	
крупа 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						
цыплята-бройлеры потр. с/м				24,30	23,00						
масса готовой макоти птицы					10,00						
Биточки рубленые из рыбы			50			6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный			51,00	37,50						
	крупа манная			39,40	37,50						
	яйцо			1,30	1,25						
	лук репчатый			0,90	0,75						
	вода			11,10	9,30						
	соль иодированная			7,00	7,00						
	сахар			0,35	0,35						
	сухари панировочные			0,14	0,14						
	масло растительное			5,00	5,00						
Пюре картофельное с маслом сливочным	масло полуфабриката				59,00						
			120/3			2,47	6,01	16,39	129,60	14,53	№339 СБ дошк 2016
	картофель			136,80	102,60						
	молоко			18,96	18,00						
масло сливочное			4,20	4,20							
Напиток из сухофруктов	соль иодированная			0,45	0,45						
	масло сливочное			3,00	3,00						
			150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 СБ дошк 2016
	сухофрукты			12,75	12,50						
сахар			5,00	5,00							
вода			152,00	152,00							
Хлеб ржаной			30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,87	59,34	0	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	ПОЛДНИК		553			15,15	14,78	60,03	440,86	27,01	
Сырники из творога с повидлом			100/30			18,90	14,54	31,68	329,00	0,46	№4245 СБ дошк 2016
	творог			102,00	100,00						
	мука пшеничная в/с			12,00	12,00						
	яйцо			4,80	4,00						
	сахар			5,00	5,00						
	соль иодированная			0,50	0,50						
	масса полуфабриката				114,00						

Гороховое пюре	масса готового соуса	110		15,00	2,96	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						
Сок в индивидуальной упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Хлеб ржаной		30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,87	59,34	0	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		605			15,06	15,51	72,33	521,91	18,04	
ПОЛДНИК										
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 йодированная		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
Чай без сахара		150			0,05	0,02	0,02	0,02	0,03	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода		150,00	150,00						
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		+ 2012
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 бананы, или макарони)									
Итого:		420			15,90	28,30	45,65	502,55	10,28	
ВСЕГО:		1384			42,34	57,63	168,06	1399,40	30,42	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МЯСОМ СЛИВОЧНЫМ	ЗАВТРАК	140/3			3,83	2,34	19,46	117,34	0,00	ТТК №6Д
	крупа пшено		17,7	17,7						
	молоко		70	70						
	вода		53	53						
	сахар		2	2						
	соль йодированная		0,4	0,4						
	масло сливочное		3	3						
ЧАЙ С МОЛОКОМ, САХАРОМ		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	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:		349			8,78	9,09	42,86	291,60	1,38	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (НАТЫК, КЕФИР, РИЖЕНКА)	2 - ой ЗАВТРАК	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	
Икра морковная	ОБЕД	40			1,10	1,84	4,35	37,48		№35 сб дошк 2016
	морковь		40,84	32,00						
	лук репчатый		7,74	6,50						
	томатная паста		4,50	4,50						
	масло растительное		2,00	2,00						
	сахарный песок		0,48	0,48						
	соль йодированная		0,50	0,50						
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ		150			1,54	3,33	6,97	69,45	0,30	№24 сб дошк 2016
	мука пшеничная		11,30	11,30						
	яйцо		3,60	3,00						
	вода		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						
БИТОЧКИ "ДОМАШНИЕ"		50			7,41	5,79	10,68	110,54	0,05	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м		60,68	39,40						
	или фарш куриный		41,37	39,40						
	морковь		11,85	9,40						

Картофель запеченный	лук репчатый	14,40	12,00							
	масло растительное	1,00	1,00							
	масса припущенного лука		6,00							
	соль иодированная	0,40	0,40							
	яйцо	0,60	0,50							
	мука пшеничная	3,75	3,75							
Компот из урюка	масса полуфабриката	2,00	2,00							17,4
	масло растительное									147 сб шк 2017
	картофель	231,60	174,00							
Хлеб ржаной	масло растительное	5,00	5,00							
	соль иодированная	0,30	0,30							
	урюк	15,30	15,00							
	масса отварных сухофруктов		24,00							
	вода питьевая	152,00	152,00							
Итого:	сахар	5,00	5,00							
		30	30,00							0
										абл 6 стр 144, Делн +, 012
Итого:		540				15,64	18,40	73,01	516,04	17,75
ПОЛДНИК										
Закусочка овощная	картофель	130				4,87	11,07	23,02	211,53	11,20
	масса готового отварного картофеля		91,00	67,60						
	капуста свежая		36,40	28,60						
	масса припущенной капусты			26,00						
	морковь		35,10	27,30						
	масса припущенной моркови			26,00						
	горошек зеленый к/с		21,71	13,00						
	лук репчатый		15,60	13,00						
	масса пассерованного лука			6,50						
	масло растительное		9,00	9,00						
	яйцо куриное		9,36	7,80						
	манная крупа		6,50	6,50						
	сухари панировочные		6,50	6,50						
	сметана		3,50	3,50						
	масса полуфабриката			152,00						
	масса готовой заправки		5,00	5,00						
Масло сливочное			130,00							
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00		1,90	0,20	12,30	58,75	0,00
	Чай с сахаром и лимоном	150/5/5				0,10	0,02	5,18	21,78	2,24
Кондитерское изделие	чай весовой		0,40	0,40						
	сахар		5,00	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Итого:	печенье	20	20,00	20,00		1,50	1,96	14,88	83,40	
		335				8,37	13,25	55,38	375,46	13,44
ВСЕГО:		1384				37,14	44,49	177,55	1259,10	33,02

День 10 - 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-дн			
Каша манная молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК		140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82
	крупа манная			18,00	18,00					
	молоко			123,00	123,00					
	сахар			2,00	2,00					
	соль иодированная			0,40	0,40					
	масло сливочное			3,00	3,00					
Яйцо вареное	яйцо куриное	40	48,00	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	0,60	№127 Дели 2016
	Кофейный напиток с молоком	180/6			2,83	2,41	10,35	74,58	1,17	№14 Дели 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	кофейный напиток		2,50	2,50						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		90,00	90,00						
	вода		108,00	108,00						
Итого:	батон нарезной	25/5/5		25,00	25,00	2,53	5,69	12,92	115,67	0,07
	сыр		5,10	5,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		364			14,70	17,30	46,16	402,51	2,05	
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	2 - ой ЗАВТРАК		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45
	кисломолочный напиток			155,00	150,00					
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№120 СБ дошк 2016
Салат из зеленого горошка к/с	ОБЕД		30			0,89	1,55	1,88	25,08	
	зеленый горошек к/с			48,10	28,50					
	масло растительное			1,50	1,50					

Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/10			2,83	2,96	10,92	88,60	7,41	13 сб доик 2016
картофель		90,00	67,50						
морковь		7,50	6,00						
лук репчатый		7,14	6,00						
масло растительное		1,50	1,50						
бульон		105,00	105,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
фрикадельки мясные:									
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			14,30						
масса готовых фрикаделек			10,00						
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	110/20			8,88	9,20	18,73	179,14	0,50	314 сб доик 2016
капуста свежая		83,4	66						
говядина б/к (котлетное мясо)		43,85	42						
или фарш говяжий		42	42						
крупя рисовая		5,5	5,5						
масса отварного риса			15,6						
лук репчатый		10,71	9						
масло растительное		2,75	2,75						
масса припущенного лука			9						
яйцо		5,40	4,50						
соль иодированная		0,55	0,55						
масса полуфабриката			127,00						
масло растительное		0,90	0,90						
мука пшеничная			20,00						
вода		1,50	1,50						
сметана		15,00	15,00						
томатная паста		5,00	5,00						
соль йодированная		0,80	0,80						
масса соуса сметанно-		0,20	0,20						
Кисель	150			0,45	0,08	13,5	63	0,83	ТК
кисель-концентрат		17,50	17,50						
сахар		5,00	5,00						
вода		150,00	150,00						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,05	0,00	табл 9 стр 134, Деия т. 2012
Хлеб ржаной	30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,87	59,34	0	табл 6 стр 144, Деия т. 2012
Итого:	520			16,55	14,31	66,75	461,91	8,74	
ПОЛДНИК									
Эч-пючмак с курицей	75			8,40	4,76	28,43	201,00		Т по АП от 23.05.202
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						
цыплята-бройлеры потр с/м		26,20	17,00						
картофель		29,30	22,00						
лук репчатый		7,80	6,50						
масло сливочное		3,40	3,40						
соль йодированная		0,40	0,40						
масса фарша			49,00						
яйцо куриное		1,44	1,20						
масло растительное для смазки изделий		0,23	0,23						
масло растительное для смазки		0,75	0,75						
Напиток из шиповника	150/5			0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	№199 сб доик 2016
шиповник		15,30	15,00						
сахар		5,00	5,00						
вода питьевая		150,00	150,00						
Фрукты свежие	100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Деия т. 2012
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)									
Итого:	330			9,80	5,17	42,10	270,15	135,00	
ВСЕГО:	1364			45,40	40,53	161,31	1210,57	146,25	
ИТОГО за 10 дней	14250			431,77	454,10	1638,87	12509,28	549,49	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника	1425			43,18	45,41	163,89	1250,93	54,95	

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 И.П. Москва Деия 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 производство 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 категория 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%