



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	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	крупка геркулесовая молоко сахар соль йодированная масло сливочное	140/3	18,00 123,00 2,00 0,40 3,00	18,00 123,00 2,00 0,40 3,00	5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	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	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			11,17	14,38	49,56	375,91	1,91	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с	кукуруза к/с сахар масло растительное	30	46,60 0,60 1,80	27,90 0,60 1,80	0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№10, сб дошк 2016
Рассольник ленинградский на курином бульоне, с мясом птицы, со сметаной	цпльята-бройлеры потр с/м масса готовой мякоти птицы Картофель Крупа перловая Морковь Лук репчатый Масло растительное огурцы соленые соль йодированная бульон Сметана	150/10/6	24,30 66,50 6,00 7,50 3,57 2,00 18,20 0,50 114,00 6,00	23,40 50,00 6,00 6,00 3,00 2,00 10,00 0,50 114,00 6,00	3,71	5,81	7,44	100,27	5,29	№82 сбдошк 2016
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный хлеб пшеничный вода питьевая Лук репчатый масло растительное масса припущенного лука яйцо куриное соль йодированная сухари панировочные Масса полуфабриката Масло растительное масса готовых котлет	40/20	41,10 31,50 4,00 6,50 9,00 0,60 0,72 0,35 4,00 47,2 1,00 40,0	30,0 30,0 4,00 6,50 7,50 0,60 0,60 0,35 4,00 47,2 1,00 40,0	5,46	4,70	8,85	99,98	0,74	№275,366 Сб дошк 2016
соус томатный с овощами	лук репчатый морковь масло растительное бульон или вода Масло сливочное мука пшеничная морковь лук репчатый томатная паста Масло сливочное сахар соль йодированная		2,4 5,0 0,6 20,0 0,9 0,9 1,5 0,72 1,2 0,3 0,2 0,2	2,00 4,00 0,60 20,0 0,9 0,9 1,2 0,6 1,2 0,3 0,2 0,2						

	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса отварной говядины			30,00						
	морковь		13,13	10,50						
	лук репчатый		6,36	5,30						
	вода питьевая		22,50	22,50						
	томатная паста		0,90	0,90						
	мука пшеничная в/с		1,50	1,50						
	масло растительное		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,15	0,15						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		110/2			6,45	3,13	29,16	170,14	0,00	№179 сб дошк 2016
	гречневая крупа		52,40	52,40						
	вода питьевая		78,10	78,10						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масло сливочное		2,00	2,00						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 Сб дошк
	сухофрукты		12,75	12,50						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,87	59,34	0	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		547			20,06	17,37	69,23	518,07	9,36	
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	9,85	47,05	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
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						
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	табл 9 стр 100, Дели +, 2012
	(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)									
Итого:		410			15,20	22,20	38,32	415,86	12,49	
ВСЕГО:		1441			45,23	53,24	166,92	1338,21	26,45	

День 3 - ий										
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 "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 йодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
	батон нарезной		25,00	25,00						
	сыр		5,10	5,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			9,78	13,01	46,78	346,99	2,05	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
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	159,40	0,45	
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками		40			0,44	3,10	2,07	30,68	2,58	№36 дошк. 2016
	свекла		41,00	32,00						
	яблоки свежие		8,00	7,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Суп картофельный с горохом на курином бульоне, с гречками		150/10			4,54	3,32	17,53	125,77	3,50	№87 СБ дошк. 2016
	картофель		39,90	30,00						

	горох		12,24	12,00						
	морковь		9,37	7,50						
	лук репчатый		7,20	6,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	бульон		105,00	105,00						
	гренки :			10,00						
	хлеб пшеничный		18,75	15,75						
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			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 йодированная		0,45	0,45						
	масло сливочное		2,00	2,00						
Кисель		150			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		30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,87	59,34	0	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		552			19,18	20,66	68,31	543,38	8,88	
ПОЛДНИК										
Ватрушка с творогом		75			9,87	11,14	43,04	310,72		№410,466 сб шк 2017
	мука пшеничная в/с		39,75	39,75						
	яйцо куриное		2,52	2,10						
	масло сливочное		1,80	1,80						
	вода питьевая		16,00	16,00						
	сахар		2,10	2,10						
	дрожжи сухие		0,30	0,30						
	соль		0,60	0,60						
	мука пшеничная в/с		1,80	1,80						
	творог		30,00	29,25						
	яйцо куриное		1,62	1,35						
	сахар		1,65	1,65						
	мука пшеничная в/с		1,35	1,35						
	яйцо куриное		1,80	1,50						
	масло растительное		0,30	0,30						
	масло растительное		0,30	0,30						
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	36,60	№399 сб дошк
	шиповник		15,30	15,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Итого:		230			10,38	11,35	48,61	336,87	36,60	
ВСЕГО:		1311			45,20	50,73	184,88	1386,64	47,98	

День 4 - ый										
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		140/3			4,70	4,80	23,25	171,47		ТТК №10Д
	крупа ячневая		17,50	17,50						
	молоко		70,00	70,00						
	вода		53,00	53,00						
	сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 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			9,47	11,57	46,52	344,55	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в индукпакетке		125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016
Итого:		125			0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	
ОБЕД										
Салат из квашенной капусты		30			0,51	1,50	2,54	25,71	5,95	№47 Дели 2017
	капуста квашенная		34,30	24,00						
	лук репчатый		3,60	3,00						

Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне, с мясом говядины	масло растительное		1,50	1,50							
	сахар		1,50	1,50							
		150/10			3,99	2,00	7,32	66,28	5,00	№86 сб дошк 2016	
	говядина (лопатка б/к)		16,00	16,00							
	масса отварной говядины			10,00							
	крупя пшенная		9,00	9,00							
	картофель		60,00	45,00							
	морковь		7,50	6,00							
	лук репчатый		7,14	6,00							
	масло растительное		1,50	1,50							
Котлеты рыбные	соль иодированная		0,5	0,5							
	бульон или вода		105,00	105,00							
		50			6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017	
	рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33,00							
	соль иодированная		0,50	0,50							
	хлеб пшеничный		9,00	9,00							
	молоко		13,00	13,00							
	сухари панировочные		5,00	5,00							
	масса полуфабриката			58,00							
	масло растительное		2,00	2,00							
Пюре картофельное с маслом сливочным		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							
	соль иодированная		0,45	0,45							
	масло сливочное		3,00	3,00							
Компот из урюка		150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016	
	урюк		15,30	15,00							
	масса отварных сухофруктов			24,00							
	Вода		152,00	152,00							
	сахар		5,00	5,00							
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012		
Хлеб ржаной	30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,87	59,34	0	табл 6 стр 144, Дели +, 2012		
Итого:		573			17,23	13,46	67,37	457,39	25,81		
ПОЛДНИК											
Вак балиш с рисом и мясом		75			5,85	8,63	23,85	195,53		Согласно оборотной рецептур б/д и кулинарных изделий татарской кухни	
	мука пшеничная в/с		24,80	24,80							
	мука пшеничная в/с		0,80	0,80							
	яйцо куриное		2,52	2,10							
	масло сливочное		2,10	2,10							
	сахарный песок		0,80	0,80							
	молоко		10,00	10,00							
	дрожжи сухие		0,24	0,24							
	соль йодированная		0,32	0,32							
	масса теста			40,00							
	говядина (котлетное мясо б/к)		19,70	18,75							
	или фарш говяжий		19,70	18,75							
	крупя рисовая		4,80	4,80							
	масса сваренного риса до полуготовности			12,00							
	лук репчатый		6,24	5,20							
	масло сливочное		6,00	6,00							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	выход фарша			40,00							
	яйцо куриное		0,96	0,80							
масло сливочное		0,80	0,80								
масло растительное		0,20	0,20								
Чай с сахаром		150/5			0,06	0,02	5,01	19,95	0,03	№410, 411 Дели 2016	
	чай весовой		0,40	0,40							
	сахар		5,00	5,00							
Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан или мандарин)	вода		150,00	150,00							
		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016	
Итого:		330			6,31	9,05	38,66	262,48	10,03		
ВСЕГО:		1387			33,63	34,07	165,17	1117,42	39,51		

День 5 - йй										
Наименование блюда и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	

ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д
		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					
Чай без сахара, с мармеладом	170/10			0,07	0,02	11,93	48,15	0,02	ТТК
		чай весовой	0,40	0,40					
		вода питьевая	170,00	170,00					
		мармелад	15,00	15,00					
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
		батон нарезной	25,00	25,00					
		сыр	5,10	5,00					
		масло сливочное	5,00	5,00					
Итого:	358			6,84	10,31	47,46	313,08	0,91	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (ацидофильный, ряженка)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 сб дошк 2016
		кисломолочный напиток	155,00	150,00					
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	30			0,89	1,55	1,88	25,08		№10 сб дошколь. 2016
		зеленый горошек к/с	48,10	28,50					
		масло растительное	1,50	1,50					
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/10			3,40	2,87	10,20	88,01	7,25	№83 сб дошк 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 фрикаделек		14,30					
		масса готовых фрикаделек		10,00					
Тефтели мясные с геркулесом	50			6,42	6,12	14,25	88,66	0,04	ТТК №758 от 23.11.23
		говядина (котлетное мясо б/к)	19,95	19,00					
		или фарш говяжий	19,95	19,00					
		цыплята-бройлеры потр с/м	29,26	19,00					
		вода питьевая	5,00	5,00					
		крупа геркулесовая	5,50	5,50					
		масса набухшей крупы		11,00					
		лук репчатый	18,00	15,00					
		масло растительное	1,50	1,50					
		масса припущенного лука		11,00					
		соль иодированная	0,15	0,15					
		масса полуфабриката		60,00					
		масло растительное	1,00	1,00					
Рагу из овощей	120			2,02	12,56	9,83	162,29	14,30	2016
		картофель	53,20	40,00					
		морковь	24,00	19,20					
		масса запеченной моркови		18,00					
		лук репчатый	20,40	16,80					
		масса припущенного лука		13,20					
		капуста свежая	32,75	26,20					
		масса припущенной капусты		24,00					
		соль йодированная	0,60	0,60					
		масло растительное	4,00	4,00					
		соус:							
		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					

Компот из свежих фруктов	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	ТТК
Хлеб пшеничный	яблоки свежие		22,80	20,00						
	апельсин		7,50	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	вода		152,00	152,00						
	сахар		5,00	5,00						
Хлеб ржаной		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
		30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,87	59,34	0	Дели +, 2012
Итого:		560			16,40	23,71	65,30	503,27	27,75	
ПОЛДНИК										
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, со 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 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						
Сок в инд.упаковке		125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016
Итого:		435			14,33	21,70	29,93	372,81	4,99	
ВСЕГО:		1503			41,92	59,47	148,99	1265,16	34,10	

2 неделя

День 6 - 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 с маслом сливочным		140/3			3,83	2,34	19,46	117,34	0,00	ТТК №БД
	крупа пшено		17,70	17,70						
	молоко		70,00	70,00						
	вода		53,00	53,00						
	сахар		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		92,00	90,00						
	вода		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	батон нарезной		25,00	25,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			8,78	9,09	42,86	291,60	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в инд.упаковке		125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016
Итого:		125			0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с		30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№10, сб дошк 2016
	кукуруза к/с		46,60	27,90						
	сахар		0,60	0,60						
	масло растительное		1,80	1,80						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной		150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб дошк 2016
	Капуста свежая		15,00	12,00						
	Картофель		15,96	12,00						
	Морковь		9,38	7,50						
	Лук репчатый		7,14	6,00						
	Свекла		30,72	24,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	Сахар		0,15	0,15						
	Томатная паста		1,50	1,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Бульон		120,00	120,00						

Плов из отварной птицы	Сметана	150	5,00	5,00	12,71	7,85	26,80	229,00	4,52	№321, сб дошк 2016
	цыплята-бройлеры с/м		58,50	55,20						
	масса отварной птицы			24,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	Лук репчатый		8,93	7,50						
	Морковь		12,50	10,00						
	Крупа рисовая		32,00	32,00						
	вода		65,00	65,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Напиток из сухофруктов	масса гарнира	150		126,00	0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 Сб дошк
	сухофрукты		12,75	12,50						
	сахар		5,00	5,00						
Хлеб ржаной	вода	30	152,00	152,00	1,98	0,36	11,87	59,34	0	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
			30,00	30,00						
Итого:		515			17,86	13,83	61,81	448,44	14,28	
ПОЛДНИК										
Сметанник		75			3,99	8,34	19,85	171,28	0,148	Сборник зап. биол и кулинарных изданий стр 165 Казань 1997
	мука пшеничная		22,5	22,5						
	Мука пшеничная на подпыл		2,25	2,25						
	яйцо куриное		3,6	3						
	масло сливочное		2	2						
	молоко		7,5	7,5						
	сахарный песок		0,75	0,75						
	дрожжи		0,23	0,23						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	сметана		37,5	37,5						
	сахарный песок		6	6						
	яйцо куриное		14,4	12						
	яйцо куриное		1,8	1,5						
Чай с сахаром, с яблоками	масло растительное	150/5/10	0,25	0,25	0,09	0,06	5,99	24,70	1,02	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	сахар		5,00	5,00						
	яблоки свежие		11,40	10,00						
	вода		150,00	150,00						
Итого:		240			4,08	8,40	25,84	195,98	1,17	
ВСЕГО:		1239			31,34	31,31	143,13	989,02	19,33	

День 7 - ой

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 ячневая молочная с маслом сливочным		140/3			4,70	4,80	23,25	171,47		ТТК №10Д
	крупа ячневая		17,50	17,50						
	молоко		70,00	70,00						
	вода		53,00	53,00						
	сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
масло сливочное	3,00	3,00								
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 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			4,77	6,77	23,27	173,08	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кагык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из квашенной капусты		30			0,51	1,50	2,54	25,71	5,95	№47 Дели 2017
	капуста квашенная		34,30	24,00						
	лук репчатый		3,60	3,00						
	масло растительное		1,50	1,50						

сахар		1,50	1,50							
Суп картофельный с гречневой крупой, с куриными фрикадельками	150/10			2,61	2,89	8,06	71,65	5,16	№86 сб дошк 2016	
крупя 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							
цпята-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							
Биточки рубленые из рыбы	50			6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ТТК №3	
рыба (минтай с/м БГ)		51,00	37,50							
или фарш рыбный		39,40	37,50							
крупя манная		1,30	1,25							
яйцо		0,90	0,75							
лук репчатый		11,10	9,30							
вода		7,00	7,00							
соль иодированная		0,35	0,35							
сахар		0,14	0,14							
сухари панировочные		5,00	5,00							
масло растительное		1,25	1,25							
масса полуфабриката			59,00							
Пюре картофельное с маслом	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							
соль иодированная		0,45	0,45							
масло сливочное		3,00	3,00							
Компот из свежих яблок	150			0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	№342 сб шк 2017	
яблоки свежие		28,50	24,00							
сахар		5,00	5,00							
вода		153,00	153,00							
Хлеб ржаной	30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,87	59,34	0	табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Итого:	543			13,79	14,76	67,11	461,25	26,48		
ПОЛДНИК										
Макаронные изделия отварные с сыром	130			9,00	7,70	18,45	178,82	0,15	№204 СБ дошк 2016	
макаронные изделия		43,00	43,00							
вода		258,00	258,00							
соль 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	75,00	№399 сб дошк 2016	
шиповник		15,30	15,00							
сахар		5,00	5,00							
вода		150,00	150,00							
Итого:	305			11,03	8,07	33,86	251,97	75,15		
ВСЕГО:	1357			33,93	33,34	130,54	962,30	103,25		

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
крупя геркулесовая			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						
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
какао-порошок			2,00	2,00						
сахар			6,00	6,00						
молоко			110,00	110,00						
вода			80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
батон нарезной			25,00	25,00						
масло сливочное			5,00	5,00						
Итого:		359			11,38	13,82	50,08	374,94	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в индивидуальной упаковке		125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016

Итого:	125			0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	
ОБЕД									
Салат из припущенной моркови	40			0,43	0,07	3,45	16,16	2,5	№39, сб дошк 2016
морковь		41,25	33,00						
яблоки		9,12	8,00						
масло растительное		2,00	2,00						
сахарный песок		0,80	0,80						
Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5			3,18	4,89	5,00	81,56	9,54	№73, сб дошк 2016
капуста свежая		37,50	30,00						
картофель		23,94	18,00						
морковь		7,50	6,00						
лук репчатый		7,14	6,00						
масло растительное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
вода питьевая		120,00	120,00						
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		11,97	11,40						
лук репчатый		1,19	1,00						
яйцо		0,96	0,80						
вода для фарша		1,00	1,00						
соль иодированная		0,10	0,10						
масса полуфабриката			14,30						
масса готовых фрикаделек			10,00						
сметана		5,00	5,00						
Тефтели мясные в томатном соусе	45/15			5,39	5,32	6,26	94,39	0,40	СБ дошкольн. №303, 366, 2016
говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		29,93	28,50						
лук репчатый		29,93	28,50						
масло растительное		18,00	15,00						
масса пассерованного лука		1,50	1,50						
хлеб пшеничный			7,50						
вода питьевая		6,00	6,00						
соль иодированная		9,00	9,00						
мука пшеничная в/с		0,45	0,45						
масса полуфабриката		3,00	3,00						
масло растительное			54,00						
масса готовых тефтелей		1,50	1,50						
соус томатный:			45,00						
вода питьевая		15,00	15,00						
масло сливочное		0,68	0,68						
мука пшеничная в/с		0,68	0,68						
морковь		1,13	0,90						
лук репчатый		0,54	0,45						
томатная паста		0,95	0,95						
масло растительное		0,20	0,20						
соль иодированная		0,15	0,15						
сахар		0,15	0,15						
масса готового соуса			15,00						
Гороховое пюре	110			9,96	2,48	25,64	163,9		№199 сб шк 2017
горох		56,10	55,00						
соль йодированная		0,40	0,40						
вода питьевая		138,00	138,00						
масло сливочное		2,00	2,00						
Компот из урюка	150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	лвзуч сб дошк 2016
урюк		15,30	15,00						
масса отварных сухофруктов			24,00						
Вода		152,00	152,00						
сахар		5,00	5,00						
Хлеб ржаной	30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,87	59,34	0	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	555			21,29	13,14	66,04	472,18	12,44	
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 иодированная		0,30	0,30						
масса готового омлета			130,00						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром	150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Дели
чай весовой		0,40	0,40						
Сахар		5,00	5,00						
Вода		150,00	150,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012

Итого:	405			15,15	22,20	38,15	414,11	10,27	
ВСЕГО:	1444			48,44	49,16	166,90	1314,23	27,31	

День 9- 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 рисовая молочная с маслом сливочным		140/3			4,17	4,69	30,01	179,40	0,67	ТТК № 12Д
	крупа рисовая		17,70	17,70						
	молоко		70,00	70,00						
	вода		53,00	53,00						
	сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		92,00	90,00						
	вода		90,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
	батон нарезной		25,00	25,00						
	сыр		5,10	5,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			9,73	12,78	53,41	370,83	2,12	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, 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										
Винегрет овощной		40			0,55	2,46	3,37	37,92	4,10	№46 сб дошк 2016
	картофель		13,70	10,00						
	свекла		12,80	10,00						
	морковь		8,82	7,00						
	зеленый горошек к/с		6,68	4,00						
	огурцы соленые		7,28	4,00						
	лук репчатый		4,02	3,35						
	масса бланшированного			3,00						
	масло растительное		2,40	2,40						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне		150			1,54	3,33	6,97	69,45	0,30	№94 сб дошк 2016
	мука пшеничная		11,30	11,30						
	яйцо		3,60	3,00						
	вода питьевая		2,10	2,10						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	масса подсушенной лапши			12,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	бульон		143,00	143,00						
	соль йодированная		0,65	0,65						
Биточки "Домашние"		50			7,41	5,79	10,68	110,54	0,05	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		60,68	39,40						
	морковь		41,37	39,40						
	морковь		11,85	9,40						
	лук репчатый		14,40	12,00						
	масло растительное		1,00	1,00						
	масса припущенного лука			6,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	яйцо		0,60	0,50						
	мука пшеничная		3,75	3,75						
	масса полуфабриката			59,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Картофель запеченный		120			3,26	7,07	25,31	182,4	17,4	№147 сб шк 2017
	картофель		231,60	174,00						
	масло растительное		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
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						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,87	59,34	0	табл 6 стр 144,
Итого:		560			16,76	19,24	82,04	566,65	22,39	

ПОЛДНИК										
Котлеты рыбные		50			6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	хлеб пшеничный		9,00	9,00						
	молоко		13,00	13,00						
	сухари панировочные		5,00	5,00						
	масса полуфабриката			58,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		110/2			2,65	1,77	25,86	134,03		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		39,60	39,60						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Вода питьевая		240,00	240,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл в стр 134, дели 7, 2017
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						
Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан или мандарин)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:		442			11,09	5,76	56,26	322,44	12,57	
ВСЕГО:		1 511			41,93	41,52	198,01	1335,92	37,53	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г.)	Кол - во (в г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал		
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
	крупа пшеничная		18,00	18,00						
	молоко		70,00	70,00						
	вода		53,00	53,00						
	сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с сахаром, с яблоком		170/6/10			0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	вода		170,00	170,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	батон нарезной		25,00	25,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			8,05	9,26	50,88	319,16	1,70	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в инд.упаковке		125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016
Итого:		125			0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с		30			0,89	1,55	1,88	25,08		№10 Сб дошк. 2016
	зеленый горошек к/с		48,10	28,50						
	масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками		150/10			2,61	2,89	8,06	71,65	5,16	№86 сб дошк 2016
	крупа рисовая		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						
	томатная паста		1,80	1,80						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	бульон или вода		105,00	105,00						
	цыплята-бройлеры потр. с/м		17,56	11,40						
	или фарш куриный		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	вода для фарша		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
Капуста тушеная с мясом		150			7,18	9,00	13,39	169,20	20,50	ТТК №647 от 24.08.2022
	капуста свежая		138,00	110,00						
	вода питьевая		24,00	24,00						
	масса тушеной капусты			100,00						
	лук репчатый		10,80	9,00						
	масло растительное		1,00	1,00						

	масса пассерованного лука			4,50						
	говядина (котлетное мясо б/к)	39,50		37,50						
	или фарш говяжий	39,50		37,50						
	масса готового фарша			30,00						
	мука пшеничная в/с	3,00		3,00						
	масса соуса:			15,00						
	вода питьевая	15,00		15,00						
	масло сливочное	0,70		0,70						
	мука пшеничная в/с	0,70		0,70						
	морковь	1,25		1,00						
	лук репчатый	0,36		0,30						
	томатная паста	0,90		0,90						
	масло растительное	0,20		0,20						
	соль иодированная	0,15		0,15						
	сахар	0,15		0,15						
Компот из свежих фруктов		150			0,17	0,09	7,44	32,89	6,16	ТТК
	яблоки свежие		22,80	20,00						
	апельсин		7,50	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	вода		152,00	152,00						
	сахар		5,00	5,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	ТТК №810 от 2012
Хлеб ржаной		30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,87	59,34	0	Табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		540			14,34	14,05	52,48	405,16	31,82	
ПОЛДНИК										
Королевская ватрушка		130			15,98	9,50	50,58	350,13		ТТК №810 от 15.02.2023
	посыпка низ:									
	масло сливочное		9,00	9,00						
	мука пшеничная		17,00	17,00						
	сахарный песок		9,00	9,00						
	творожная начинка:									
	творог		68,00	68,00						
	сахарный песок		13,50	13,50						
	яйцо куриное		16,20	13,50						
	посыпка верх:									
	масло сливочное		3,50	3,50						
	мука пшеничная		7,20	7,20						
	сахарный песок		3,50	3,50						
Напиток из шиповника		150/5			0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк
	шиповник		15,30	15,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода 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, Дели +, 2012
	(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)									
Итого:		385			17,38	9,91	64,25	419,28	135,00	
ВСЕГО:		1409			40,39	33,21	180,24	1196,60	171,02	
ИТОГО за 10 дней		14077			414,82	438,42	1662,63	12309,95	545,55	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1408			41,48	43,84	166,26	1230,99	54,56	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ

2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)

3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:

1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.

1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.

1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.

1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003

1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010

1.6 Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.

3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории упитанности;

сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы

яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г

картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%