

Утверждаю
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"
Харламова Э.Р.

Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной
организации

Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 12 - часовым пребыванием от 1 года до 3 лет

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	витамин	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,67	ТТК №7Д
Крупа рисовая		10	10						
Крупа пшенная		7,5	7,5						
Молоко		75	75						
Вода		48	48						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395Дели2010
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			8,79	9,78	41,62	279,58	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат припущенной из моркови с яблоками	40			0,42	0,07	3,41	15,96	1,75	№41 СБ дошк. 2016
морковь		38,12	30,50						
яблоки		11,40	10,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками	150/10			3,49	2,86	10,47	88,11	5,05	№83 СБ дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		17,5	11,4						
или фарш куриный		11,97	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
Яйцо		0,96	0,8						
Вода для фарша		1	1						
соль иодированная		0,1	0,1						
масса полуфабриката фрикаделек			14,3						
масса готовых фрикаделек			10						
вермишель		6	6						
Картофель		60,00	45,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Вода		105,00	105,00						
Котлеты рубленые из индейки	50			8,35	9,68	8,22	154,00	0,09	СБ дошкольн. №322, 2016
филе грудок индейки		36,5	36,5						
Хлеб пшеничный		9,3	9,3						
Вода		13,6	13,6						
соль иодированная		0,5	0,5						
яйцо		0,6	0,5						
Сухари панировочные		5	5						
масса полуфабриката			62,5						
масло растительное		1,70	1,70						
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	110/2			3,37	5,12	15,08	119,90		№ 303 сб шк 2017
Крупа гречневая		27,5	27,5						
Вода		88	88						
Масло сливочное		2	2						
соль иодированная		0,28	0,28						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	24,01	100	0,54	№394 Сб дошк 2016
сухофрукты		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный	15	15,00	15,00	1,14	0,12	7,38	35	0	табл 6 стр 134,Дели + 2012

Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	562,00			15,43	15,90	74,19	512,82	7,43	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
(Кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный/йогурт)		155	150						
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	3,28	6,10	45,84	249,00		табл 6 стр 136,Дели +,2012
Итого:	170			5,99	9,85	51,84	324,00	1,05	
УЖИН									
Котлеты рыбные	50			6,10	3,88	7,33	89,00	0,16	№271 СБ дошк 2016
		45,22	33						
		0,5	0,5						
		9	9						
		12,60	12,60						
		5,00	5,00						
		2,00	2,00						
Пюре Картофельное	120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
		136,80	102,60						
		18,96	18,00						
		4,20	4,20						
		0,45	0,45						
Чай с сахаром	150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№392 Дели2010
		0,4	0,4						
		5	5						
		150	150						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:	345,00			10,12	11,74	48,38	354,88	14,71	
ВСЕГО:	1536,00			40,73	47,66	225,83	1518,28	35,03	

	Вода для фарша		1	1						
	соль иодированная		0,1	0,1						
	Масса полуфабриката			14,3						
	масса готовых фрикаделек			10						
	Капуста свежая		15,0	12,0						
	Картофель		15,96	12,0						
	Морковь		7,5	6,0						
	Лук репчатый		7,14	6,0						
	Свекла		30,72	24,0						
	Сахар		1,8	1,8						
	Масло растительное		3,0	3,0						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Бульон		120	120,0						
	Сметана		7,0	7,0						
	Томатная паста		0,8	0,8						
Фрикадельки куриные в молочном соусе		40/20			5,99	7,13	5,16	109,04	0,47	№ 305 сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		45,6	29,3						
	или фарш куриный		30,8	29,3						
	Хлеб пшеничный		7,3	7,3						
	Вода		9,0	9,0						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	Масса полуфабриката			46,0						
	Масло растительное		0,6	0,6						
	Соус молочный:			20,0						
	Молоко		10,0	10,0						
	Масло сливочное		1,0	1,0						
	Мука пшеничная		1,0	1,0						
	Вода		10,0	10,0						
	Сахар		0,2	0,2						
	соль иодированная		0,2	0,2						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 Сб дошк.2016
	макаронные изделия		38,5	38,5						
	вода		231,0	231,0						
	соль иодированная		0,45	0,45						
	масло сливочное		3,0	3,0						
Компот из яблок		150			0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	342 сб шк 2017
	яблоки свежие		27,4	24						
	сахар		5	5						
	вода		153	153						
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		585			14,95	16,11	70,63	468,01	9,99	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,50	0,45	№420 Сб дошк 2016
(кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)	кисломолочный напиток		155	150						
Булочка дорожная		35			2,37	2,94	14,75	112,35		№453 сб дошк2016
	Мука пшеничная		21,35	21,00						
	мука пшеничная на подпыл		0,70	0,70						
	Сахар		4,20	4,20						
	Масло сливочное		4,55	4,55						
	соль иодированная		0,21	0,21						
	дрожжи сухие		0,14	0,14						
	вода		10,70	10,70						
	масса полуфабриката			39,90						
	для крошки:									
	мука пшеничная		0,84	0,84						
	масло сливочное		0,70	0,70						
	масса крошки			1,40						
	масло растительное для смазки изделий		0,70	0,70						
Итого:		185			6,60	6,69	29,50	199,85	0,45	
УЖИН										
Запеканка творожная с ягодным соусом		100/30			10,92	12,11	47,10	345,50	1,83	№ 251 сб дошк 2016
	Творог		92,9	91,1						
	крупа манная		6	6						
	Яйцо		4,8	4						
	Сахар		8	8						
	Сметана		4	4						
	Масло сливочное		4	4,0						
	Сухари панировочные		4	4						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	соус ягодный			30						
	кисель концентрат		7,5	7,5						
	сахар		1,5	1,5						

	крахмал		1,35	1,35						
	вода		24	24						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№393 Дели2010
	чай весовой		0,8	0,8						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Итого:		290			11,02	12,13	52,27	367,28	3,85	
ВСЕГО:		1549,00			42,75	46,65	201,80	1380,81	18,26	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
КАША Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/4			5,32	5,60	35,51	213,96	0,67	ТТК № 2Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		4	4						
Чай с молоком,сахаром	170/6			2,52	2,14	9,77	68,66	1,13	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		82	80						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010
		25	25						
		5	5						
Итого:	350			8,76	9,85	42,62	293,66	1,80	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из кукурузы к/с	40			1,15	2,48	3,22	39,72	3,72	№12 сб дошк 2016
		62,12	37,20						
		0,80	0,80						
		2,40	2,40						
Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне,с мясом	150/10			3,99	2,00	7,32	66,28	5,00	№86 сб дошк 2016
		16	16						
			10						
		9	9						
		60	45						
		7,5	6						
		7,14	6						
		1,5	1,5						
		0,5	0,5						
		105,0	105,0						
Плов из отварной говядины	150			15,30	14,33	24,38	297,00	0,26	№443 сбшк2004
		38,40	38,40						
			24,00						
		5,00	5,00						
		8,93	7,50						
		12,50	10,00						
		32,00	32,00						
		65,00	65,00						
		0,50	0,50						
			126,00						
Напиток из свежемороженных фруктов	150			0,50	0,07	24,01	99,60	0,54	№392 Сб дошк 2016
		15,0	15,0						
		8,00	8,00						
		152,0	152,0						
Хлеб пшеничный	20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 154,Дели + 2012
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	555			15,41	17,04	68,77	509,88	9,52	
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 Сб дошк 2016

Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136,Ддели +,2012
		170			5,99	7,11	29,92	200,50	1,95	
Фрикадельки рыбные отварные	УЖИН	50			8,38	1,77	0,71	55,00	0,83	№279 сб дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		51,30	37,50						
	или фарш рыбный		39,38	37,50						
	хлеб пшеничный		10,00	10,00						
	яйцо		6,00	5,00						
	масло сливочное		1,60	1,60						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	вода питьевая		7,50	7,50						
	масса полуфабриката фрикаделек			60,00						
Картофель тушёный с овощами в соусе		120			2,61	10,07	18,12	172,80	15,97	№144 сбшк 2016
	Картофель		146,30	110,00						
	масло растительное		4,50	4,50						
	Лук репчатый		7,20	6,00						
	Морковь		10,63	8,50						
	соль иодированная		0,34	0,34						
	соус			20,00						
	сметана		5,00	5,00						
	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
	соль иодированная		0,16	0,16						
Напиток из шиповника		150/5			0,5085	0,2085	15,57	66,15	75	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		345			11,02	12,20	49,21	340,95	91,80	
ВСЕГО:		1520			41,58	46,60	200,32	1391,99	115,07	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			5,08	4,78	27,39	173,76	0,67	ТТК №10Д
		17,5	17,5						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
		2,5	2,5						
		6	6						
		90	90						
		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	25/5/10			1,98	4,38	14,82	106,70	0,16	
		25	25						
		5	5						
		10	10						
Итого:	369			7,99	9,16	41,74	293,30	2,00	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	Согласно соорника рецептур (сметана)
Итого:	125			1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	
ОБЕД									
Салат из свеклы с яблоками	40			0,44	2,43	4,48	41,56	2,58	№36, сб дошк2016
		42,24	33						
		7,98	7						
		2	2						
Суп картофельный с горохом на курином бульоне,с мясом птицы	150/10			5,20	4,26	10,00	106,00	3,50	СБ дошк.2016 №87
		24,3	23,0						
			10,0						
		40,00	30						
		12,15	12						
		7,2	6						
		9,6	7,5						
		0,5	0,5						
		3	3						
		105	105						
Птица, тушеная в соусе с овощами	150			13,34	10,37	12,90	198,00	8,71	№319 С6 дошк 2016
		73,14	69,0						

	масса отварной мякоти птицы			30,0						
	соус сметанный :									№372 СБ дошк 2016
	Вода или отвар		15,0	15,0						
	сметана		5,0	5,0						
	мука пшеничная		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,16	0,16						
	масса соуса			20,0						
	Картофель		87,2	65,6						
	морковь		32,0	25,6						
	Лук репчатый		17,6	14,4						
	масло растительные		1,2	1,20						
	соль иодированная		0,6	0,6						
	масса овощей с соусом			120,0						
Компот из изюма		150			0,26	0,06	22,39	91,65	0,00	№394 СБ дошк 2016
	изюм		15,3	15,0						
	масса отварных сухофруктов			28,8						
	Вода		152	152,0						
	сахар		5	5						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		535			15,42	17,12	68,11	506,51	14,79	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		150			4,50	1,50	6,00	55,50	1,20	№420 СБ дошк 2016
(кефир,ряженка,катык, напиток	кисломолочный напиток		152,00	150,00						
ацидофильный/йогурт)										
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136,Ддели +,2012
Итого:		170			5,99	6,78	31,70	201,20	1,20	
УЖИН										
Омлет натуральный с сыром		130			8,10	12,11	30,90	253,70	0,28	№229,сб дошк2016
	яйцо		102	85						
	молоко		51	51						
	сыр		13,26	13						
	масло сливочное		2,6	2,6						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	масса готового омлета			130						
Чай с сахаром		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№392 Дели2010
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		310			10,05	12,33	48,22	332,53	0,30	
ВСЕГО:		1509			41,44	47,78	200,40	1401,54	20,79	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный с геркулесовой крупой	180			2,67	3,22	5,53	64,08	0,59	№101,сб дошк 2016
геркулес		11,00	11,00						
Сахар		1,40	1,40						
Молоко		126,00	126,00						
Вода		54,00	54,00						
Масло сливочное		1,80	1,80						
соль йодированная		0,80	0,80						
Какао с молоком	150/5			3,06	2,66	13,18	88,95	1,19	№397 Дели2010
Какао-порошок		1,7	1,7						
Сахар		5	5						
Молоко		90	90						
вода		67	67						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,23	5,69	12,92	115,67	0,04	№3,сб дошк 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	370			8,76	9,86	39,29	268,70	1,82	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из квашеной капусты	30			0,51	1,50	2,69	26,34	5,94	№47 сб дошк 2016
капуста квашеная		38,60	27,00						
масло растительное		1,50	1,50						
Сахар		1,50	1,50						

Рассольник домашний на курином бульоне,с куриными фрикадельками, со сметаной	150/11/5			2,88	5,25	8,66	99,31	8,01	№81 сбдошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		19,25	12,54						
или фарш куриный		13,17	12,54						
Лук репчатый		1,32	1,10						
Яйцо		1,06	0,88						
Вода для фарша		1,10	1,10						
соль йодированная		0,11	0,11						
масса готовых фрикаделек			11,00						
Картофель		59,85	45						
капуста свежая		15	12						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,2	6						
Масло растительное		3	3						
огурцы соленые		16,38	9						
соль йодированная		0,5	0,5						
бульон		105,00	105,00						
Сметана		5,00	5,00						
Запеканка картофельная с мясом птицы со сметанным соусом	130/20			9,93	8,14	23,31	206,57	19,35	№308 СБ дошк 2016
цыплята-бройлеры с/м		52,36	34,00						
или фарш куриный		35,70	34,00						
масло сливочное		2,40	2,40						
масса готового куриного фарша			26,00						
Картофель		165,60	124,5/120,4						
масса отварного протертого картофеля			118,00						
Лук репчатый		10,80	9,00						
Масло растительное		1,60	1,60						
масса припущенного лука			6,50						
Масло сливочное		1,60	1,60						
соль йодированная		0,70	0,70						
сухари панировочные		2,40	2,40						
масса полуфабриката			153,00						
Соус :									
Сметана		5,00	5,00						
Мука пшеничная		1,30	1,30						
вода		15,00	15,00						
Соус сметанный			20,00						
Кисель	150			0,45	0,08	22,65	92,70	0,83	№ 648, сб шк2004
Кисель-концентрат		17,5	17,5						
Сахар		5,0	5,0						
вода		150,0	150,0						
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	536			15,42	15,93	73,15	504,12	34,13	
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	150			4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 СБ дошк 2016
молоко		158	150						
Кондитерское изделие	20	20	20	1,28	3,36	13,71	90,20		
печенье									
Итого:	170			5,99	6,70	28,92	199,60	1,95	
УЖИН									
Эч-почмак с говядиной	75			9,90	11,20	43,00	310,72		Согласно сборника рецептов блюд и напитков
мука пшеничная		23,25	23,25						
в том числе на подпыл		0,75	0,75						
яйцо		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						
фарш:									
говядина б/к (лопатка)		17,00	17,00						
картофель		29,30	22,00						
Лук репчатый		7,80	6,50						
Масло сливочное		3,40	3,40						
соль		0,40	0,40						
масса фарша			49,00						
яйцо для смазки изделий		1,44	1,20						
масло растительное для смазки листов		0,23	0,23						
масса готового эч-почмака			75,00						
масло растительное для смазки изделий		0,75	0,75						

Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№393 Дели2010
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
лимон		5,55	5						
Вода		150,0	150,0						
Итого:	235			10,00	11,22	48,21	332,50	2,02	
ВСЕГО:	1411			40,57	44,11	199,36	1351,92	49,92	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшенинная молочная с маслом сливочным	140/4			3,94	7,57	22,40	173,36	0,00	ТТК №6Д
Крупа пшено		17,7	17,7						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		4	4						
Чай с молоком,сахаром	170/6			2,52	2,14	9,77	68,66	1,13	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		82	80						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	350			8,38	9,85	42,09	271,86	1,13	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	Согласно соорника
Итого:	125			1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	30			0,89	1,56	1,88	25,08	3,30	№10 СБ дошк 2016
зеленый горошек к/с		48,1	28,8						
масло растительное		1,5	1,5						
Суп из овощей на курином бульоне,с куриными фрикадельками,со сметаной	150/11/5			2,57	5,19	6,54	87,76	6,36	ТТК 535 23,12,2020
цыплята - бройлеры с/м		19,25	12,54						
или фарш куриный		12,54	12,54						
Лук репчатый		1,32	1,1						
Яйцо		1,06	0,88						
Вода для фарша		1,1	1,1						
соль иодированная		0,11	0,11						
масса готовых фрикаделек			11						
картофель		57,19	43						
капуста свежая		23,75	19						
морковь		9,4	7,5						
Лук репчатый		9,6	8						
Масло растительное		3	3						
соль иодированная		0,6	0,6						
Вода		112,5	112,5						
Сметана		5	5						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	40/20			5,81	6,29	4,59	98,42	0,68	ТТК 698 от 09.04.2021
цыплята - бройлеры с/м		39,1	25,4						
или фарш куриный		26,7	25,4						
вода		4	4						
рис		3,4	3,4						
масса отварного рассыпчатого риса			10						
Лук репчатый		8,64	7,2						
Масло растительное		1,2	1,2						
масса припущенного лука			6						
соль иодированная		0,2	0,2						
мука пшеничная		2,8	2,8						
масса полуфабриката			48						
соус сметанно- томатный:			20						
сметана		5	5						
мука пшеничная		1,5	1,5						
вода		15	15						
томатная паста		0,8	0,8						
соль йодированная		0,16	0,16						
Вермишель отварная	110			4,15	0,49	23,41	114,62		№219 Сб дошк.2016
вермишель		38,5	38,5						
вода		231	231						
соль иодированная		0,3	0,3						

		масло сливочное	1,7	1,7						
Напиток из сухофруктов			150		0,50	0,07	24,01	99,60	0,54	№394 Сб дошк 2016
		сухофрукты		12,75						
		Сахар		5,00						
		вода		152,00						
Хлеб ржаной			35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:			551		14,42	15,99	74,28	494,78	10,88	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток			150		2,10	2,50	10,50	72,50	1,20	№420 Сб дошк 2016
(кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный /йогурт)		кисломолочный напиток		155						
Булочка с сахаром			35		2,66	4,20	18,42	95,67	0,11	№442 СБ шк 2017
		Мука пшеничная		21						
		Мука пшеничная на подпыл		0,75						
		Сахарный песок		2,73						
		масло сливочное		1						
		Яйцо		2,04						
		Дрожжи сухие		0,18						
		Молоко		9,1						
		Соль йодированная		0,2						
		Вода		8,26						
		Масса полуфабриката								
		Яйцо (на смазку изделий)		1						
		масло растительное на смазку изделий		0,7						
Итого:			185		5,98	6,70	28,92	199,80	1,31	
УЖИН										
Запеканка творожная с ягодным соусом			100/30		10,92	12,11	47,10	345,50	1,83	№ 251 сб дошк 2016
		Творог		92,9						
		крупа манная		6						
		Яйцо		4,8						
		Сахар		8						
		Сметана		4						
		Масло сливочное		4						
		Сухари панировочные		4						
		соль йодированная		0,5						
		соус ягодный								
		кисель концентрат		7,5						
		сахар		1,5						
		крахмал		1,35						
		вода		24						
Напиток из шиповника			150/5		0,51	0,21	15,57	66,15	75	№399 сб дошк 2016
		шиповник		15,3						
		сахар		5						
		вода		150						
Итого:			285		11,01	12,32	53,27	367,45	76,83	
ВСЕГО:			1496		41,78	47,26	209,19	1401,89	92,65	

Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Капуста тушеная		40			0,82	1,47	3,16	30,80	6,83	№354 СБ дошк 2016
капуста свежая			57,50	46,00						
Масло растительное			1,40	1,40						
Морковь			1,00	0,80						
Лук репчатый			1,90	1,60						
мука пшеничная в/с			0,50	0,50						
соль иодированная			0,20	0,20						
сахарный песок			0,30	0,30						
томатная паста			0,96	0,96						
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне с мясом		150/10			4,94	3,13	11,33	101,38	3,50	№91,289 сб дошк 2016
говядина б/к (лопатка)			16,0	16,0						
масса отварной говядины				10,0						
картофель			66,6	50						
Морковь			7,5	6						
Лук репчатый			7,2	6						
Масло растительное			1,5	1,5						
соль иодированная			0,5	0,5						
бульон			112,5	112,5						
клецки:				15						
мука пшеничная			4,6	4,6						
Масло сливочное			0,5	0,5						
яйцо			1,6	1,32						
вода			7,3	7,3						
соль йодированная			0,1	0,1						
масса теста				13,5						
масса готовых клецек				15						
Гуляш из отварной говядины		30/30			8,02	8,45	1,96	98,40	0,72	293 сб дошк 2016
говядина (лопатка б/к)			42,00	42,00						
соль йодированная			0,30	0,30						
масса отварной говядины				30,00						
морковь			13,13	10,50						
Лук репчатый			6,36	5,30						
томатная паста			0,90	0,90						
масло растительное			2,00	2,00						
вода			22,50	22,50						
мука пшеничная			1,50	1,50						
Пюре Картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
Картофель			136,80	102,60						
Молоко			18,96	18,00						
Масло сливочное			4,20	4,20						
соль иодированная			0,45	0,45						
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	20,91	85,95	0,67	342 сб шк 2017
яблоки свежие			27,40	24,00						
сахар			5,00	5,00						
вода			153,00	153,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		565			15,40	17,01	67,57	495,63	26,25	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный/йогурт)	кисломолочный напиток	150	155	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
Кондитерское изделие	мармелад	13,5	13,5	13,5	1,47		20,63	112,05	0	табл 10 стр 198,Дели + 2012
Итого:		163,5			5,82	6,69	26,63	187,05	1,05	
УЖИН										
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			51,0 39,4	37,5 37,5						
Крупа манная			1,30	1,3						
яйцо			0,90	0,75						
Лук репчатый			11,10	9,30						
вода			7,00	7,0						
соль иодированная			0,4	0,4						
сахар			0,1	0,1						
сухари панировочные			5,0	5,0						
Масло растительное			1,3	1,3						
Масса полуфабриката				59,0						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		110/2			5,78	2,89	25,93	150,33	0,44	№180, сб дошк2016
крупа гречневая			47,6	47,6						
вода питьевая			71,0	71,0						
соль иодированная			0,25	0,25						

Чай с сахаром и лимоном	масса каши			100,0						
	морковь		16,5	13,2						
	лук репчатый		2,0	1,7						
	масса каши с овощами			110,0						
	масло сливочное		2,0	2,0						
		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№393 Дели2010
Хлеб пшеничный	чай весовой		0,8	0,9						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150	150						
		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		347			11,01	12,32	50,74	341,65	2,62	
ВСЕГО:		1544,5			40,79	46,26	197,35	1365,03	41,83	

День 8 - ой										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур	
		(в гр)	(в гр)	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	
		18,00	18,00							
		123,00	123,00							
		2,00	2,00							
		0,40	0,40							
		3,00	3,00							
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010	
		2	2							
		6	6							
		110	110							
		80	80							
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010	
		25	25							
		5	5							
Итого:	359			8,82	9,83	42,62	293,55	2,25		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок	125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	№386 СБ	
Итого:	125			1,99	2,40	10,63	68,00	2,50		
ОБЕД										
Винегрет с солеными огурцами	40			0,56	4,02	2,92	50,04	3,85	№46,сб дошк 2016	
		13,76	10							
		10,2	8							
		7,56	6							
		14,56	8							
		2,4	2,4							
		7,14	6,00							
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной	150/11/5			2,68	5,16	5,79	84,46	9,60	№73,сб дошк 2016	
		19,25	12,54							
		13,17	12,54							
		1,32	1,1							
		1,06	0,88							
		1,1	1,1							
		0,11	0,11							
			11							
		37,5	30							
		23,94	18							
		7,5	6							
		7,14	6							
		3	3							
		0,5	0,5							
		120	120							
		5	5							
Биточки "Домашние"	50			7,61	11,07	7,66	161,00	0,52	Акт проработки от 25.12.2018 №569	
		60,68	39,4							
		41,4	39,4							
		11,75	9,4							
		12,6	10,5							
		0,4	0,4							
		0,6	0,5							
		3,75	3,75							
		2	2							
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/2			2,66	4,62	27,55	162,47		№304 сб шк 2017	

	Крупа рисовая		39,60	39,60						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Вода питьевая		240,00	240,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Компот из изюма		150			0,26	0,06	22,39	91,65	0,00	№394 СБ дошк 2016
	изюм		15,30	15,00						
	масса отварных сухофруктов			28,80						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		553			15,26	16,23	72,51	513,50	13,97	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136,Ддели +,2012
Итого:		170			5,98	7,11	29,01	199,50	1,95	
УЖИН										
Омлет натуральный		130			9,07	12,11	34,96	256,67	0,22	№229,сб дошк2016
	яйцо		84	70						
	молоко		65	65						
	масса омлетной смеси			135						
	масло сливочное		2	2						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	масса готового омлета			130						
Чай с сахаром		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№392 Дели2010
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		310			11,02	12,33	52,28	335,50	0,24	
ВСЕГО:		1517			43,07	47,90	207,04	1410,05	20,91	

День 9- ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Витамин	Сборник
		(в гр)	(в гр)						рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
Крупа пшеничная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком,сахаром	170/6			2,52	2,14	9,77	68,66	1,13	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		82	80						
Вода		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,23	5,69	12,92	115,67	0,04	№3,сб дошк 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	354			8,54	9,87	40,74	293,90	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из припущенной моркови с изюмом	40			0,50	0,05	8,91	38,12	1,61	ТТК №790 от 28.12.2022
морковь		42,50	34,00						
масса припущенной моркови			31,40						
изюм		4,00	4,00						
масса набухшего изюма			5,00						
сахар		2,00	2,00						
лимон		4,76	2,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне,с мясом птицы	150/10			3,88	5,18	7,01	95,65	0,54	№94 сб дошк2016
цыплята-бройлеры с/м		24,4	23,0						

	масса отварной мякоти птицы			10,0						
	Мука пшеничная		11,3	11,3						
	Яйцо		3,6	3						
	вода		2,1	2,1						
	Соль		0,2	0,2						
	Масса лапши			12						
	Морковь		7,5	6						
	Лук репчатый		7,14	6						
	Масло растительное		3	3						
	Бульон		143	143						
	Соль		0,5	0,5						
Жаркое из отварной птицы по-домашнему		150			13,89	15,51	14,21	252,86	5,79	ТТК 580/а от 24.06.2020
	цыплята - бройлеры с/м		80,5	76						
	масса готовой мякоти птицы			33						
	картофель		144,7	108,8						
	лук репчатый		11,3	9,4						
	морковь		5,9	4,7						
	Масло сливочное		3,8	3,8						
	соль йодированная		0,60	0,6						
	вода питьевая		18,8	18,8						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	24,01	99,60	0,54	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		12,75	12,5						
	Сахар		5,00	5,0						
	вода		152,0	152,0						
Хлеб ржаной		35	35,0	35,0	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		535			14,89	16,74	68,00	514,41	8,48	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный/йогурт)	кисломолочный напиток	150	152,00	150,00	4,50	1,50	6,00	55,50	1,20	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136,Ддели +,2012
Итого:		170			5,98	6,79	28,93	201,20	1,20	
УЖИН										
Ватрушка с творогом		75			9,87	11,14	43,04	310,72	0,04	№410,468 шк 2017
	мука пшеничная		39,75	39,75						
	Яйцо куриное		2,52	2,10						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	вода питьевая		16,00	16,00						
	сахарный песок		2,10	2,10						
	дрожжи сухие		0,30	0,30						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	мука пшеничная		1,80	1,80						
	творог		30,00	29,25						
	Яйцо куриное		1,62	1,35						
	сахарный песок		1,65	1,65						
	мука пшеничная		1,35	1,35						
	Яйцо куриное		1,8	1,5						
	Масло растительное		0,3	0,3						
	Масло растительное		0,3	0,3						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№393 Дели2010
	чай весовой		0,8	0,8						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150	150						
Итого:		235			9,97	22,32	48,21	332,50	2,06	
ВСЕГО:		1394			39,78	56,12	195,68	1389,01	23,58	

День 10 - ый

Наименование блюдо и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
		18	18						
Крупа геркулесовая		123	123						
Молоко		2	2						
Сахар		0,4	0,4						
Соль йодированная		3,00	3,00						
Масло сливочное									
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
Кофейный напиток		2,5	2,5						

Бутерброд с маслом сливочным	Сахар		6	6						
	Молоко		90	90						
	Вода		108	108						
		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		359,00			8,64	8,99	40,64	276,20	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок		125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	Согласно соорника
Итого:		125			1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с		40			1,15	2,48	3,22	39,72	3,72	№12 сб дошк 2016
	кукуруза к/с		62,12	37,20						
	Сахар		0,80	0,80						
	Масло растительное		2,40	2,40						
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной		150/11/6			2,86	5,40	8,27	96,58	5,16	№82 сб дошк2016
	цыплята - бройлеры с/м		19,25	12,54						
	или фарш куриный		13,17	12,54						
	Лук репчатый		1,32	1,1						
	яйцо		1,06	0,88						
	вода		1,1	1,1						
	соль иодированная		0,11	0,11						
	масса полуфабриката			15,73						
	масса готовых фрикаделек			11,00						
	Картофель		66,5	50,0						
	Крупа перловая		6	6						
	Морковь		7,5	6,00						
	Лук репчатый		3,57	3						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	огурцы соленые		18,2	10						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Бульон		114	114						
	Сметана		6	6						
Котлеты рыбные с маслом сливочным		50/2			6,12	5,33	7,37	102,20	0,16	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	хлеб пшеничный		9	9						
	молоко		13,00	13,00						
	сухари панировочные		5,00	5,00						
	масса полуфабриката			58,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Макаронные изделия отварные с овощами		110			3,79	4,39	20,92	138,16	1,99	№205 сб шк 2017
	макаронные изделия		30,00	30,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	морковь		16,25	13,00						
	Лук репчатый		12,00	10,00						
	томатная паста		3,00	3,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
Кисель		150			0,45	0,08	22,65	92,70	0,83	№648 сбшк2004
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		554			14,37	17,26	73,07	498,94	11,86	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 Сб дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20	20	1,28	3,36	12,85	90,20		
Итого:		170			5,98	6,70	34,45	260,65	1,95	
УЖИН										№204 Сб шк 2017
Капуста тушеная с мясом индейки		150			10,07	10,74	9,57	180,60	21,43	ТТК 647 от 24.08.2022
	филе грудок индейки		45,00	45,00						
	масса готовой индейки			30,00						
	капуста свежая		150,00	120,00						
	вода питьевая		24,00	24,00						
	масса тушеной капусты			95,30						
	лук репчатый		9,75	8,20						
	Масло растительное		5,00	5,00						
	масса пассерованного лука			4,50						
	мука пшеничная		3,00	3,00						
	масса соуса			15,00						

	вода		15,00	15,00						
	морковь		1,25	1,00						
	лук репчатый		0,36	0,30						
	Масло растительное		0,20	0,20						
	мука пшеничная		0,70	0,70						
	масло сливочное		0,70	0,70						
	томатная паста		0,90	0,90						
	соль йодированная		0,15	0,15						
	сахарный песок		0,15	0,15						
	масса готового соуса			15,00						
	масса тушеной капусты с индейкой			150,00						
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	15,57	66,15	75,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		325			11,01	11,27	48,23	340,75	96,43	
ВСЕГО:		1533,00			41,98	46,62	207,02	1444,54	114,58	
ИТОГО за 10 дней		15009,50			414,47	476,96	2044,00	14055,08	532,62	

Примечание:

- Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДООУ
- 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)
- При разработке меню для дошкольных учреждений (ДООУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждений, Тутьельян В.А., МогильныйМ.П. Москва Дели принт 2010г.
 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах , Тутьельян В.А. Москва 2004 г.
 - Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутьельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - Справочник рецептов блюддля питания детей г. Москвы,выпуск 4,2003
 - Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутьельян В.А., МогильныйМ.П. Москва Дели плюс 2016г.
- 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 с1.09(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%