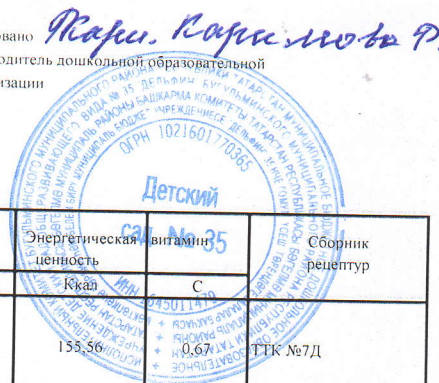




Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 12 - часовым пребыванием от 1 года до 3 лет

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,67	ТТК №7Д
Крупа рисовая		10	10						
Крупа пшеничная		7,5	7,5						
Молоко		75	75						
Вода		48	48						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк,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 сб дошк2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	353			8,99	11,69	46,65	328,64	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте в инд упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 Дели2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
Салат из моркови с яблоками	40			0,42	0,07	3,41	15,96	1,750	№41 сб дошк 2016
морковь		37,80	30,00						
яблоки		11,40	10,00						
сахар		0,40	0,40						
Суп со звездочками и картофелем, с куриными фрикадельками	150/10			3,21	5,77	15,88	120,35	5,190	№88 СБ дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		17,5	11,4						
или фарш куриный		11,97	11,4						
лук репчатый		1,19	1						
яйцо куриное		0,96	0,8						
соль иодированная		0,1	0,1						
масса готовых фрикаделек			10						
картофель		59,9	45						
морковь		7,5	6						
лук репчатый		7,14	6						
суповая засыпка (звездочки)		6,00	6,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
вода		114,00	114,00						
Котлеты рубленые из говядины	50			8,42	9,35	8,22	150,76	0,600	ТТК от 25.01.2023
говядина (котлетное мясо б/к)		36,57	35						
или фарш говяжий		36,75	35						
лук репчатый		10,4	8,75						
Хлеб пшеничный		8,13	8,13						
Вода		5,2	5,2						
сухари панировочные		2,8	2,8						
соль иодированная		0,4	0,4						
масса полуфабриката			62						
Масло растительное		0,60	0,60						
Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	110/2			2,56	2,36	28,88	113,00		ТТК №3Д
Крупа ячневая		23,00	23,00						
Вода		88,00	88,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
соль иодированная		0,25	0,25						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60	0,450	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	555,00			17,43	18,03	84,25	528,97	7,99	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	150			4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
Пудинг рыбный	45/15			8,98	2,93	4,40	80,00	0,12	№286 СБ дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ)		51,54	37,9						

	масса отварной рыбы			30						
	Хлеб пшеничный		6,2	6,2						
	яйцо		4,8	4						
	молоко		9	9						
	масло сливочное		1,7	1,7						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	Масло растительное		0,8	0,8						
	масса пудинга			45						
	Соус молочный									
	молоко		7,5	7,5						
	масло сливочное		0,8	0,8						
	Мука пшеничная		0,8	0,8						
	Вода		7,5	7,5						
	Сахар		0,15	0,15						
	соль иодированная		0,09	0,09						
	масса соуса			15						
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						
Чай с сахаром		150/5			0,0525	0,015	5,02	20,08	0,02	№411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 10 стр 202, Ддели +,2012
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		542,00			18,48	16,84	56,57	452,13	15,72	
ВСЕГО:		1650,00			45,90	46,56	207,68	1394,54	29,55	

День 2- ой

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 полбяная молочная с маслом сливочным	140/3			3,76	6,13	22,96	162,00		ТТК №1Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 сб дошк2016
		2	2						
		6	6						
		110	110						
		80	80						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк2016
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
Итого:	358			9,96	15,01	46,75	368,45	1,50	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)									
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из картофеля с соевыми огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56	2,41	№23 сб дошк 2016
		21,84	12,00						
		21,92	16,00						
		10,24	8,00						
		2,40	2,00						
		2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/7			1,26	4,00	6,81	73,58	6,43	№63 сб дошк2016
		15,6	12,5						
		16,63	12,5						
		11,25	9,0						
		7,80	6,5						
		32	25,0						
		1,5	1,5						
		3,0	3,0						
		0,65	0,7						
		120	120,0						
		7,0	7,0						
Плов из отварной птицы с рисовой крупой	150			8,91	8,22	23,16	212,45		№321, сб дошк2016

	цыплята - бройлеры с/м		65,9	62,1						
	масса отварной мякоти птицы			27,0						
	Масло сливочное		5,0	5,0						
	Лук репчатый		10,7	9,0						
	Морковь		20,38	16,3						
	Крупа рисовая		44,0	44,0						
	вода питьевая		65,0	65,0						
	Соль йодированная		0,3	0,3						
	масса готового риса с овощами			125,0						
	масса готового плова			150,0						
Кисель		150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат		17,5	17,5						
	Сахар		5	5						
	вода		150	150						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		532			13,42	15,86	60,92	462,59	9,67	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	150	155	150	4,35	3,75	6,30	76,50	0,45	№386 Сб дошк 2017
Запеканка творожная с повидлом		110/20			4,52	4,97	21,93	140,09	0,61	№ 251 сб дошк 2016
	Творог		103,2	101,2						
	крупа манная		6,6	6,6						
	Яйцо		5,28	4,4						
	Сахар		8,8	8,8						
	Сметана		4,4	4,4						
	Масло сливочное		4,4	4,4						
	Сухари панировочные		4,4	4,4						
	соль йодированная		0,55	0,55						
	масса готовой запеканки			110						
	Повидло		20,40	20,00						
Булочка дорожная		50			3,39	6,98	21,07	160,50		№453 сб дошк2016
	Мука пшеничная		30,50	30,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Масло сливочное		6,50	6,50						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	вода		15,30	15,30						
	масса полуфабриката для крошки:			57,00						
	мука пшеничная		1,20	1,20						
	масло сливочное		1,00	1,00						
	масса крошки			2,00						
	масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00						
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:		490			12,36	15,72	54,47	398,87	3,08	
ВСЕГО:		1480,00			36,14	46,99	171,93	1276,91	24,25	

День 3 - ий

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			
КАША ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/4			5,32	5,60	35,51	214,00	0,67	ТТК № 2Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		4	4						
Чай с молоком, сахаром	170/6			1,29	1,15	1,79	21,85	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 Дели сб дошк2016
		25	25						
		5	5						
Итого:		350		8,52	11,10	50,22	334,35	1,80	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте в инд упаковке	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели2016
Итого:		200		1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты	40			1,04	2,95	1,29	35,92	1,86	№21 сб дошк 2016
		47,25	37,80						
			34,00						
		5,00	4,00						

Кофейный напиток с молоком	Вода		53	53							
	Сахар		2	2							
	соль иодированная		0,4	0,4							
	Масло сливочное	180	3	3	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк,2016	
	Кофейный напиток		2,5	2,5							
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	Сахар		6	6							
	Молоко		90	90							
	Вода	25/5/20	108	108	2,00	4,36	25,92	148,50		№2 Дели сб дошк2016	
	Батон нарезной		25	25							
	Масло сливочное повидло		5	5							
			20,4	20							
Итого:		363			7,90	12,88	55,74	368,14	1,17		
2 - ой ЗАВТРАК											
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)		120	120	120	1,80	0,60	25,20	114,00	90,00	стр 184 табл 9 Дели+ 2012	
Итого:		120			1,80	0,60	25,20	114,00	90,00		
ОБЕД											
Салат из свеклы с яблоками	свекла	40	41,00	32,00	0,44	3,10	2,07	30,68	1,170	№36 сб дошк 2016	
	яблоки		8,00	7,00							
	Масло растительное		2,00	2,00							
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	Картофель	150	40,05	30	3,29	3,16	9,92	88,95	3,50	СБ дошк 2016 №87	
	Горох колотый		12,15	12							
	лук репчатый		7,2	6							
	Морковь		9,6	7,5							
	соль иодированная		0,15	0,15							
	Масло растительное		3	3							
	Бульон	150	105	105	13,34	10,37	12,90	198,00	8,71	№319 СБ дошк 2016	
	цыплята - бройлеры с/м		73	69,0							
	масса отварной мякоти птицы			30,0							
Птица, тушеная в соусе с овощами	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							
	Напиток из сухофруктов	сухофрукты	150	12,75	12,50	0,50	0,07	14,00	60	0,450	№394 СБ дошк 2016
		Сахар		5,00	5,00						
		вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		2012	
Итого:		525			19,88	17,12	52,75	446,53	13,83		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык, йогурт)		150			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016	
			155	150							
Омлет с сыром		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,22	№229,сб дошк2016	
	яйцо		102	85							
	молоко		51	51							
	сыр		13,26	13							
	масло сливочное		2,6	2,6							
Чай с сахаром	соль иодированная		0,3	0,3							
	масса готового омлета			130							
		150/5			0,053	0,015	5,018	20,085	0,02	№392 Дели2010	
	чай весовой		0,4	0,4							
	Сахар		5	5							
Булочка с сахаром	Вода	35	150	150	2,66	4,20	18,42	95,67	0,11	№442 СБ шк 2017	
	Мука пшеничная		21,00	21,00							
	Мука пшеничная на подпыл		0,70	0,70							
	Сахарный песок		2,73	2,73							
	масло сливочное		1,00	1,00							
	Яйцо		2,04	1,70							
	Дрожжи сухие		0,18	0,18							
	Молоко		9,10	9,10							
	Соль йодированная		0,20	0,20							
	Вода		8,26	8,26							
	Масса полуфабриката			41,00							
	Яйцо (на смазку изделий)		1,00	0,84							

Масло растительное на смазку листов		0,70	0,70						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	2012
Итого:	495			21,04	29,68	46,02	508,54	1,40	
ВСЕГО:	1503			50,62	60,28	179,71	1437,21	106,40	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
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						
вода		54,00	54,00						
Молоко		126,00	126,00						
Масло сливочное		1,80	1,80						
Сахар		0,80	0,80						
Соль		0,70	0,70						№416 сб дошк2016
Какао с молоком	180			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						№3 сб дошк2016
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	370			8,87	12,10	29,32	270,53	2,09	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте в инд упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 Дели2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
Салат из моркови с яблоками	40			0,42	0,07	3,41	15,96	1,750	№41 сб дошк 2016
морковь		37,80	30,00						
яблоки		11,40	10,00						
сахар		0,40	0,40						№88 сб дошк 2016
Суп картофельный с вермишелью и с куриными фрикадельками	150/10			3,49	2,86	10,48	88,11	5,05	
цыплята - бройлеры с/м		17,50	11,40						
или фарш куриный		11,97	11,40						
лук репчатый		1,19	1,00						
яйцо куриное		0,96	0,80						
вода		1,00	1,00						
соль		0,10	0,10						
масса готовых фрикаделек			10,00						
картофель		66,50	50,00						
морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,20	6,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
вермишель		6,00	6,00						
соль		0,50	0,50						
вода		115,00	115,00						
Суфле рыбное в молочном соусе	50			3,40	3,41	4,84	63,50	0,72	№284,371 сб дошк 2016
минтай ПБГ		58,80	43,20						
масса отварной рыбы			36,00						
молоко		13,00	13,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
мука пшеничная в/с		2,00	2,00						
вода		3,00	3,00						
соль		0,10	0,10						
масса соуса молочного			17,00						
яйцо куриное		8,04	6,70						
масса пф			57,00						
Масло растительное		1,70	1,70						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/3			2,66	4,62	27,55	162,47		№304 сб шк 2017
Крупа рисовая		39,30	39,30						
соль подиорованная		0,50	0,50						
Вода питьевая		82,50	82,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						№390 СБ дошк 2016
яблоки свежие		27,4	24,0						
вода		152,0	152,0						
сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,20		2012
Итого:	553			12,73	11,56	66,10	467,60	8,20	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое	150			4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 Сб дошк 2016

	молоко		158	150						
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом		130/20			15,70	17,03	19,49	285,96	4,45	№308 СБ дошк 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		35,40	34,00						
	или фарш говяжий		35,70	34,00						
	масло сливочное		2,40	2,40						
	масса готового мясного 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 иодированная		0,50	0,50						
	сухари панировочные		2,40	2,40						
	масса полуфабриката			153,00						
	соус сметанный :			20,00						
	Сметана		5,00	5,00						
	Мука пшеничная		1,30	1,30						
	вода		15,00	15,00						
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						
Кондитерское изделие	крекер	15	15,0	15,0	1,35	2,70	9,60	67,47		
Хлеб пшеничный		20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00		2012
Итого:		495			23,01	23,66	51,30	502,47	8,42	
ВСЕГО:		1618			45,62	47,31	166,92	1325,40	22,71	

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/4			3,94	7,57	22,40	173,40	0,00	ТТК №6Д
		17,7	17,7						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		4	4						
Чай с молоком,сахаром	170/6			1,29	1,15	1,79	21,85	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 Дели сб дошк2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	350			7,14	13,08	37,11	293,75	1,13	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Огурцы соленные порционно	30			0,94	2,66	1,16	32,33	1,67	№70 сб шк 2017
		54,60	30,00						
Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	150/5			1,08	3,74	5,67	65,25	6,25	ТТК 99,сб шк 2017
		60	45						
		25	20						
		8,75	7						
		8,4	7						
		3	3						
		0,65	0,65						
		115	115						
		5	5						
Жаркое из отварной птицы по-домашнему	150			12,50	13,95	12,78	227,57	5,21	ТТК 580/а от 24.06.2020
		73,20	69,00						
			30,00						
		140,00	105,00						
		13,80	11,50						
		14,38	11,50						
		3,75	3,75						
		3,75	3,75						
		0,60	0,60						
			120,00						

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		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		2012
Итого:		520			17,28	20,85	46,97	457,15	13,96	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	150	155	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Запеканка творожная с повидлом		110/20			4,52	4,97	21,93	140,09	0,61	№ 251 сб дошк 2016
	Творог		103,2	101,2						
	крупа манная		6,6	6,6						
	Яйцо		5,28	4,4						
	Сахар		8,8	8,8						
	Сметана		4,4	4,4						
	Масло сливочное		4,4	4,4						
	Сухари панировочные		4,4	4,4						
	соль иодированная		0,55	0,55						
	масса готовой запеканки			110						
	Повидло		20,40	20,00						
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						
Кондитерское изделие	крекер	10	10,0	10,0	0,90	1,80	6,40	44,98		
Итого:		445			10,28	10,73	40,20	287,22	76,06	
ВСЕГО:		1415			35,11	45,06	134,08	1085,12	101,15	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/3			5,31	4,87	35,49	207,40	0,67	ТТК № 2Д
Крупа кукурузная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк.2016
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели сб дошк2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Сыр порционно	10	10,2	10	2,63	2,66		34,33	0,07	№15 сб шк 2017
Итого:	363			12,70	14,30	58,76	414,81	1,91	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте в инд.упаковке	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	30			0,89	1,56	1,88	25,08	3,60	№10 СБ дошк 2016
зеленый горошек к/с		48,10	28,80						
масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с клецками с мясом птицы	150/10			4,47	4,61	11,31	112,75	3,69	№91 сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		24,4	23						
масса отварной птицы			10						
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						
вода		112,5	112,5						
клецки			15						
мука пшеничная в/с		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						
Рагу из овощей с мясным фаршем	110/40			11,21	18,94	9,15	253,56	14,05	№148 ,сб дошк 2016
говядина (котлетное мясо б/к)		52,20	50,00						
или фарш говяжий		52,50	50,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
масса готового мясного фарша			40,00						
картофель		46,55	35,00						
морковь		23,40	17,60						

	масса запеченной моркови			16,00						
	Лук репчатый		18,48	15,40						
	масса припущенного лука			12,32						
	капуста свежая	32,13		25,70						
	масса припущенной капусты			22,70						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соус:									№366 ,сб дошк 2016
	вода		33,00	33,00						
	Масло сливочное		1,50	1,50						
	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	Морковь		2,66	2,00						
	Лук репчатый		1,20	1,00						
	томатная паста		2,00	2,00						
	Масло сливочное		0,50	0,50						
	сахар		0,33	0,33						
	соль йодированная		0,33	0,33						
	масса соуса			33,00						
	масса рагу с фаршем			150,00						
Ватрушка с творогом		50			6,15	3,65	19,45	134,67	0,03	№410,468 шк 2017
	мука пшеничная		26,50	26,50						
	Яйцо куриное		1,68	1,40						
	Масло сливочное		1,20	1,20						
	вода питьевая		10,70	10,70						
	сахарный песок		1,40	1,40						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	мука пшеничная		1,20	1,20						
	творог		19,70	19,50						
	Яйцо куриное		1,08	0,90						
	сахарный песок		1,1	1,1						
	мука пшеничная		0,9	0,9						
	Яйцо куриное		1,2	1						
	Масло растительное		0,2	0,2						
	Масло растительное		0,2	0,2						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	14,00	60	0,450	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлебб/ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		2012
Итого:		575			25,54	29,25	69,64	654,96	21,82	
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык)	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
	кисломолочный напиток		155	150						
	сахар		2	2						
Котлеты рыбные любительские		60			8,09	2,54	6,41	81,00	2,08	№272 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		72,0 55,1	52,5 52,5						
	Морковь		15,1	12,2						
	масса отварной моркови			12,0						
	хлеб пшеничный		5,0	5,0						
	вода		6,0	6,0						
	Лук репчатый		9,6	8,0						
	масса пассерованного лука			4						
	яйцо		8,4	7,0						
	соль йодированная		0,8	0,8						
	Масса полуфабриката			75,0						
	Масло растительное		2,0	2,0						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		110/2			3,21	1,62	22,36	116,60	0,41	№180, сб дошк2016
	крупa гречневая		47,6	47,6						
	вода питьевая		71,0	71,0						
	соль йодированная		0,3	0,3						
	масса каши			100,0						
	морковь		16,5	13,2						
	лук репчатый		2,0	1,7						
	масса каши с овощами			110,0						
	масло сливочное		2,0	2,0						
Чай с мармеладом		170/10			0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,5	0,5						
	вода питьевая		170	170						
	мармелад		10	10						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	2012
Итого:		529			17,62	8,12	59,81	382,69	3,56	
ВСЕГО:		1667			56,86	51,66	208,41	1537,25	31,29	

Какао с молоком	Сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное	180	3,00	3,00		3,67	3,19	10,87	90,78	1,43 №416 сб дошк2016
	Какао-порошок		2	2						
Бутерброд с маслом сливочным	Сахар		6	6						
	Молоко		110	110						
	Вода	25/5	80	80		1,92	4,36	12,92	98,50	№1 Дели сб дошк2016
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		353			9,83	12,14	46,40	338,54	2,25	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		120	120	120	1,80	0,60	25,20	114,00	90,00	стр 184 табл 9 Дели+ 2012
Итого		120			1,80	0,60	25,20	114,00	90,00	
ОБЕД										
Винегрет с солеными огурцами		40			0,56	4,02	2,92	50,04	3,85	№46 сб 2016
	картофель		13,76	10,00						
	свекла		10,20	8,00						
	морковь		7,56	6,00						
	огурцы соленые		14,56	8,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		2,40	2,40						
Щи со свежей капустой с картофелем, со сметаной		150/5			1,19	3,72	4,92	61,95	9,49	№73, 128сб дошк 2016
	Капуста свежая		37,5	30						
	Картофель		23,94	18						
	Морковь		7,5	6						
	Лук репчатый		7,14	6						
	Масло растительное		3	3						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Бульон или вода		120	120						
	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 или фарш куриный		39,10	25,40						
	вода		26,67	25,40						
	рис		4,00	4,00						
	рис		3,40	3,40						
	масса отварного рассыпчатого риса			10,00						
	Лук репчатый		8,64	7,20						
	Масло растительное		1,20	1,20						
	масса припущенного лука			6,00						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	мука пшеничная		2,80	2,80						
	масса полуфабриката			48,00						
	соус сметанно- томатный:			20,00						
	сметана		5,00	5,00						
	мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
	томатная паста		0,80	0,80						
	соль иодированная		0,16	0,16						
Вермишель отварная с маслом сливочным		110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 Сб дошк 2016
	вермишель		38,50	38,50						
	вода		231,00	231,00						
	соль иодированная		1,10	1,10						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из урюка		150			0,35	0,02	13,83	56,83	2,03	№394 сб дошк 2016
	урюк		15,3	15,0						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		553			14,39	17,12	63,57	470,92	16,05	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)		150			4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 Сб дошк 2016
Омлет натуральный	молоко	130	158	150	12,08	21,52	2,29	251,03	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						

Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	2012
Итого:		480			19,88	27,44	41,68	493,52	2,19	
ВСЕГО:		1506			45,91	57,31	176,86	1416,98	110,49	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
		брутто	нетто				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	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком, сахаром	170/6			1,29	1,15	1,79	21,85	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			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	354			9,84	11,68	45,68	329,48	1,87	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте в инд упаковке	200	200	200	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 свежей капусты	40			1,04	2,95	1,29	35,92	1,86	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		47,25	37,80						
масса прогретой капусты			34,00						
морковь		5,00	4,00						
Сахар		0,70	0,70						
Масло растительное		2,00	2,00						
соль йодированная		0,20	0,20						
Рассольник Ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	150/10/6			2,73	5,28	8,20	94,67	2,15	№82 сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		17,5	11,4						
или фарш куриный		11,97	11						
лук репчатый		1,19	1						
Яйцо куриное		0,96	0,8						
вода		1	1						
соль		0,1	0,1						
масса готовых фрикаделек			10						
картофель		59,85	45						
крупа перловая		6	6						
морковь		7,5	6						
лук репчатый		3,57	3						
Масло растительное		2	2						
огурцы соленые		16,38	9						
соль йодированная		0,5	0,5						
Бульон или вода		114	114						
сметана		6	6						
Рыба запеченная с картофелем	150			10,20	10,22	14,51	190,50	4,63	№264, 370 сб дошк 2016
минтай ПБГ		81,60	60,00						
или фарш рыбный		63,00	60,00						
соль йодированная		0,60	0,60						
картофель		84,50	50,60						
Масло сливочное		5,00	5,00						
сухари панировочные		2,80	2,80						
масса соуса			51,00						
молоко		26,00	26,00						
Масло сливочное		5,60	5,60						
мука пшеничная в/с		5,60	5,60						
вода		26,00	26,00						
соль йодированная		0,40	0,40						
масса полуфабриката			166,0						
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 пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	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:		566			18,63	19,15	63,66	511,84	9,47	
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт)	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
		150			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
			155	150						
	Запеканка рисовая с творогом	120			6,50	6,36	33,80	228,80		№ 203 сб дошк 2016
	крупя рисовая		32,00	32,00						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	вода		60,00	60,00						
	творог		26,50	26,00						
	Яйцо куриное		4,80	4,00						
	сахарный песок		8,80	8,80						
Слойка сладкая	Масло сливочное		3,20	3,20						
	сухари панировочные		3,20	3,20						
	сметана		3,20	3,20						
	масса полуфабриката			136,00						
	масса готовой запеканки			120,00						
		35			2,95	3,36	14,64	123,78		Стр 150 СБ Казах 1997
	мука пшеничная в/с		21,70	21,70						
	мука пшеничная в/с		0,70	0,70						
	дрожжи сухие		0,28	0,28						
	соль йодированная		0,28	0,28						
Чай с сахаром и лимоном	сахар		0,70	0,70						
	Масло сливочное		1,75	1,75						
	Яйцо куриное		2,10	1,75						
	молоко		8,75	8,75						
	масса теста			35,00						
	сахар		3,50	3,50						
	Масло сливочное		1,75	1,75						
	масса полуфабриката			40,25						
	Яйцо куриное		0,60	0,50						
	Масло растительное		0,10	0,10						
		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:		465			13,90	13,49	61,60	457,36	3,07	
ВСЕГО:		1585			43,37	44,31	191,14	1383,49	18,41	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
				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
Крупа геркулесовая		18	18						
Молоко		123	123						
Сахар		2	2						
Соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк.2016
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели сб дошк2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	353,00			10,55	13,04	49,56	358,74	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	30			0,89	1,56	1,88	25,08	3,60	№10 СБ дошк 2016
зеленый горошек к/с		48,10	28,80						
масло растительное		1,50	1,50						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	150			1,54	3,33	6,97	69,45	0,30	№94 сб дошк2016
Мука пшеничная		10,5	10,5						
мука на подпыл		0,72	0,72						
Яйцо		3,6	3						
вода		2,1	2,1						
Соль		0,18	0,18						
Масса подсушенной лапши			12						
масса вареной лапши			30						
Морковь		7,50	6,0						
Лук репчатый		7,14	6,0						
Масло растительное		3	3						
Бульон		143	143,00						

Биточки "Домашние"	Соль		0,5	0,5						Акт проработки от 25.12.2018 №569
		50			7,61	11,07	7,66	161,00	0,52	
	цыплята - бройлеры с/м		57,6	40						
	или фарш куринный		42	40						
	морковь		12,5	10						
	Лук репчатый		9	7,5						
	соль йодированная		0,4	0,4						
	яйцо		0,6	0,5						
Рагу из овощей	Мука пшеничная		3,5	3,5						№148 ,сб дошк 2016
	масло растительное	120	1,5	1,5	2,02	12,56	9,83	162,29	14,30	
	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 соус:		4,00	4,00						
	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						
Компот из яблок		150			0,12	0,12	3,98	58,36	0,68	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		27,4	24,0						
	вода		152,0	152,0						
Хлеб ржаной	сахар		5,0	5,0						2012
		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		
Итого:		545			14,50	29,05	44,18	545,48	19,40	
Молоко кипяченое (молоко)	ПОЛДНИК	150			4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 СБ дошк 2016
	молоко		158	150						
	Макаронные изделия отварные с сыром	130			8,80	10,35	22,17	217,36	0,15	
	макаронные изделия		43,00	43,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	Вода питьевая		258,00	258,00						
	Масло сливочное		2,00	2						
	сыр голландский		8,16	8						
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	2012
Итого:		510			15,56	14,51	47,24	382,51	77,10	
ВСЕГО:		1508,00			41,01	57,00	150,78	1333,73	108,34	
ИТОГО за 10 дней		15527,00			446,02	500,70	1781,70	13554,05	661,62	
В среднем на 1 ребенка в день		1552,70			44,60	50,07	178,17	1355,41	66,16	

Примечание:

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

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

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

1.1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных

учреждений, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.

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

1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания

Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.

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

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

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

3 В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории упитанности.

сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы

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

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

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

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