

Утверждено
Директор ООО «БК - Паймент»
Раматгалиев Р.Р.

Согласовано
Руководитель дошкольного образовательного учреждения
Ор. Косинова

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 блюда (с указанием порций)	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пшеничные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
День 1 -ый	Упаковка "Дружба" мажонг 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						
Кофейный напиток с молоком	Вода		48	48						
	Сахар		2	2						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	180	2,5	2,5	2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели 2010
	Сахар		6	6						
	Молоко		90	90						
	Вода		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной	25/5	25	25	1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2010
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		353			8,99	11,69	50,66	344,60	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в ассортименте в индивидуальной упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из моркови припущенной с яблоками	морковь	40	40,88	32,70	0,42	0,07	3,45	16,16	1,750	ТТК от 25.01.2023
	масса припущенной моркови			30,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	сахар		0,40	0,40						
Суп картофельный с вермишелью, с мясным фрикаделлем	говядина б/к (крупное мясо)	150/10	11,97	11,4	3,95	3,56	10,51	97,15	5,190	№88 СБ дошк 2016
	или фарш говяжий		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			14,3						
	масса готовых фрикаделек			10						
	Картофель		59,90	45,00						
	вермишель		6,00	6,00						
	Морковь		7,50	6,00						
	Лук репчатый		7,20	6,00						
	Масло растительное		1,50	1,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Котлеты рубленные из говядины	говядина (котлетное мясо б/к)	50	105,00	105,00	8,42	9,35	8,22	150,76	0,600	ТТК от 25.01.2023
	или фарш говяжий		36,57	35						
	лук репчатый		36,75	35						
	Хлеб пшеничный		10,4	8,75						
	Вода		8,13	8,13						
	сахар иодированный		5,2	5,2						
	соль иодированная		2,8	2,8						
	масса полуфабриката		0,4	0,4						
	Масло растительное		61,9	61,9						
			0,60	0,60						
Каша тушеная	Каша свежая	120	172,00	137,60	2,45	4,42	9,47	92,40	20,500	№354 СБ дошк 2016
	Лук репчатый		5,76	4,80						
	Морковь		3,00	2,40						
	Томатная паста		2,88	2,88						
	Мука пшеничная		1,44	1,44						
	Масло растительное		4,20	4,20						
	Сахар		0,90	0,90						
	соль иодированная		0,45	0,45						
Напиток из сухофруктов	сухофрукты	150	12,75	12,50	0,50	0,07	24,01	100	0,540	№394 СБ дошк 201
	Сахар		5,00	5,00						

	вода		152,00	152,00						табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		
Итого:		555,00			18,06	17,88	69,52	525,37	28,58	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, йогурт)	кисломолочный напиток		155	150						
Пудинг рыбный	сахар	45/15	2	2	8,98	2,93	4,40	80,00	0,12	№286 СБ дошк 2016
	рыба (мелкая с/м БГ)		51,54	37,9						
	масса отварной рыбы			30						
	Хлеб пшеничный		6,2	6,2						
	айс		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						
	масло соуса			15						
Пюре Картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 338 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		156/5			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		+2012
										табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	
Итого:		532,00			18,48	16,84	58,57	460,13	15,72	
ВСЕГО:		1640,00			46,53	46,40	198,94	1414,90	50,14	

День 2- ой

День 2- ой									
Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каши полбяная молочная с маслом сливочным	140/3			3,76	6,13	22,96	162,00		ТТК №1Д
		18	18						
Крупа полбяная		70	70						
Молоко		53	53						
вода		2	2						
Сахар		0,4	0,4						
соль поваренная		3	3						
Масло сливочное									
Каши с молоком	180			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели 2010
		2	2						
Какао-порошок		6	6						
Сахар		110	110						
Молоко		80	80						
Вода									
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3 сб дошк 2016
		25	25						
Батон из ржаной		10,2	10						
Сыр		5	5						
Масло сливочное									
Итого:	363			11,98	16,34	51,70	401,57	1,50	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
(яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)									дошк 2016
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
огурцы соевые		21,84	12,00						

Борщ со свежей капустой, картофелем из тушеной булье, со сметаной	картофель	21,92	16,00							
	морковь	10,24	8,00							
	лук репчатый	2,40	2,00							
	масло растительное	2,00	2,00							
	Капуста свежая	15,6	12,5	1,26	4,00	6,81	73,58	6,43	№63 сб дошк 2016	
	Картофель	16,63	12,5							
	Морковь	11,25	9,0							
	Лук репчатый	7,80	6,5							
	Свекла	32	25,0							
	Сахар	1,5	1,5							
	Масло растительное	3,0	3,0							
	соль йодированная	0,65	0,7							
	Бульон	120	120,0							
	Сметана	7,0	7,0							
Фрикадельки куриные в молочном соусе		40/20		5,99	7,13	5,16	109,04	0,47	№ 325 сб дошк 2016	
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный	45,6	29,3							
	Хлеб пшеничный	30,77	29,3							
	Вода	7,3	7,3							
	соль йодированная	9,0	9,0							
	Масса полуфабриката	0,3	0,3							
	Масло растительное		46,0							
	Соус молочный	0,6	0,6							
	Молоко		20,0							
	Масло сливочное	10,0	10,0							
	Мука пшеничная	1,04	1,0							
	Вода	1,04	1,0							
	Сахар	10,0	10,0							
	соль йодированная	0,2	0,2							
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/3		4,17	2,66	23,45	134,38	0,00	№219 Сб дошк.2016	
	макаронные изделия	38,5	38,5							
	вода	231,0	231,0							
	соль йодированная	0,45	0,45							
	масло сливочное	3	3							
Кисель		150		0,45	0,08	22,65	92,70	0,83	№648 сбшк2004	
	Кисель-концентрат	17,5	17,5							
	Сахар	5	5							
	вода	150	150							
Булочка дрожжевая		50		3,39	6,08	21,07	160,50		№453 сб дошк 2016	
	Мука пшеничная	30,50	30,00							
	мука пшеничная из подопыл	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							
Хлеб ржаной		35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144 Дели + 2012	
Итого:		1137		18,06	24,41	96,58	684,06	10,14		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисло-молочный напиток		150		4,35	3,75	6,30	76,50	0,45	№386 Сб дошк 2017	
(кефир, ряженка, йогурт)	кисло-молочный напиток		155							
Запеканка творожная с ягодами соусом		110/20		8,11	8,75	21,93	237,04	0,61	№ 251 сб дошк 2016	
	Творог	103,2	101,2							
	крупяная масса	6,6	6,6							
	Яйно	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							
	соус ягодный		20,00							
	кисель концентрат	5,00	5,00							
	сахар	1,00	1,00							
	крахмал	1,00	1,00							
	вода	16,00	16,00							
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5		0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№393 Делик2010	

чай пакетный		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
лимон		5,55	5						
Вода		150,0	150,0						
Итого:	440			12,56	12,52	33,40	335,33	3,08	
ВСЕГО:	2040,00			43,00	53,66	191,48	1467,96	24,72	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кал - во	Кал - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/4	18	18	5,32	5,60	35,51	214,00	0,67	ТТК № 2Д
Крупа кукурузная		70	70						
Молоко		53	53						
Вода		2	2						
Сахар		0,4	0,4						
соль модифицированная		4	4						
Масло сливочное									
Чай с молоком, сахаром	170/6	0,45	0,45	1,29	1,15	1,79	21,85	1,13	№ 413 сб дошк 2016
чай пакетный		6	6						
Сахар		82	80						
Молоко		90	90						
Вода									
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	25	25	1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дени2010
Батон пшеничный		5	5						
Масло сливочное									
Итого:	350			8,52	11,10	50,22	334,35	1,80	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в асептической упаковке	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дени2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне	150			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№86 сб дошк 2016
крупка пшенная		9	9						
картофель		60	45						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль модифицированная		0,5	0,5						
Бульон		105,0	105,0						
Плов из отварной говядины	150	38,40	38,4	15,30	14,33	24,38	297,00	0,26	№443 сбшк2004
говядина б/к (лопатка)		24,0	24,0						
масло сливочное		5,0	5,0						
Лук репчатый		8,9	7,5						
Морковь		12,5	10,0						
Крупа рисовая		32,0	32,0						
вода		65,0	65,0						
соль модифицированная		0,5	0,5						
масса гарнира			126,0						
Напиток из лимона	150			0,24	0,06	21,15	87,45	2,03	ттк
яшкя с/м		15,0	15,0						
Сахар		6,50	6,50						
вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144 Дени + 2012
Итого:	585			19,43	16,84	76,46	552,20	17,24	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 СБ дошк 2016
Фрикадельки рыбные отварные	60			10,06	2,12	0,85	66,00	1,00	№279 сб дошк 2016
рыба (нежирн с/м БГ)		61,20	45,00						
или фарш рыбный		47,25	45,00						
хлеб пшеничный		9,00	9,00						
яйцо		7,20	6,00						
масло сливочное		2,00	2,00						
соль модифицированная		0,10	0,10						
вода питьевая		9,00	9,00						
Картофель тушеный 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 модифицированная		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						
Чай с мармеладом		160/13,5			0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб дошк 2016
	чай розовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		160	160						
	мармелад		13,5	13,5						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Делм + 2012
Итого:		528,5			18,99	16,16	49,22	421,14	18,94	
ВСЕГО:		1663,5			47,94	44,09	196,10	1391,49	41,98	

День 4 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Хлеб из муки пшеничной с маслом сливочным	140/3	17,5	17,5	3,05	6,11	19,47	145,06		ТТК №10Д
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,5	2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Делм 2010
		6	6						
		90	90						
		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	25/5/10	25	25	1,98	4,38	14,82	106,70	0,16	
		5	5						
		10	10						
Итого:	363			7,87	12,90	48,64	342,30	1,33	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие	150	150	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	стр 184 табл 9 Делм + 2012
(яблоки, или апельсины, или бананы, или манго, или)									
Итого:	150			1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	
ОБЕД									
Салат из свеклы отварной с яблоками	40	42,24	33	0,44	2,43	4,48	41,56	2,58	№36, сб дошк 2016
		7,98	7						
		2	2						
Суп картофельный с горохом из куриного бульона	150	40,05	30	3,29	3,16	9,92	88,95	3,50	СБ дошк 2016 №87
		12,15	12						
		7,2	6						
		9,6	7,5						
		0,15	0,15						
		3	3						
		105	105						
Птица, тушенная в соусе с овощами	150			13,34	10,37	12,90	198,00	8,71	№319 СБ дошк 2016
		73	69,0						
			30,0						
		15,0	15,0						№372 СБ дошк 2016
		5,0	5,0						
		1,5	1,5						
		0,16	0,16						
			20,0						
		87,2	65,6						
		32,0	25,6						
		17,6	14,4						
		1,2	1,20						
		0,6	0,6						
			120,0						
Напиток из сухофруктов	150	12,75	12,50	0,50	0,07	24,01	99,60	0,54	№394 СБ дошк 2016
		5,00	5,00						
		152,00	152,00						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Делм + 2012
Итого:	525			19,88	16,45	65,17	497,41	15,33	
УЩЕЛНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016

Рис отварной разнотипный	вода		22,50	22,50						
	мука пшеничная	110	1,50	1,50	2,68	3,94	26,90	153,78		№332 сб дошк 2016
	Крупа рисовая		39,30	39,30						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Вода питьевая		235,00	235,00						
Компот из яблок	Масло сливочное		1,50	1,50						
	яблоки свежие	130	27,4	24,0	0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	№390 СБ дошк 2016
	вода		152,0	152,0						
	сахар		5,0	5,0						
	Хлеб рисовый	40	40	40	2,54	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Дени + 2012
Итого:		545			14,90	18,15	73,59	505,83	9,90	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое	молоко	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 СБ дошк 2016
Запеченый картофель с мясом тушим со сметанным соусом		130/20			15,70	17,03	19,49	285,96	4,45	№308 СБ дошк 2016
	цыпленок - бройлеры с/м или фарш куриный		52,36	34,00						
	масло сливочное		35,70	34,00						
	масло готового куриного фарша		2,40	2,40						
	Картофель		165,60	4						
	масло сливочное протертого картофеля			118,00						
	Лук репчатый		10,80	9,00						
	Масло растительное		1,60	1,60						
	масло сливочное		1,60	6,50						
	соль иодированная		0,50	1,60						
	сладкий паприка		2,40	2,40						
	масло сливочное			153,00						
	Соус:									
	Сметана		5,00	5,00						
	Мука пшеничная		1,30	1,30						
вода		15,00	15,00							
Соус сметанный			20,00							
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№393 Дени2010
	чай весовой		0,8	0,8						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Хлеб пшеничный	20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00		табл 6 стр 134, Дени 2012	
Итого:		480			21,66	20,96	41,70	435,00	8,42	
ВСЕГО:		1595			49,10	52,20	174,53	1355,41	24,17	

2 недели

День 6 - ый										
Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
ЗАВТРАК										
Каша пшеница молочная с маслом сливочным	140/4			3,94	7,57	22,40	173,40	0,00	ТТК №6Д	
Крупа пшени		17,7	17,7							
Молоко		70	70							
Вода		53	53							
Сахар		2	2							
соль поваренная		0,4	0,4							
Масло сливочное		4	4							
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 маслом сливочным	25/5			1,92	4,16	12,92	98,50		№1 Дени2010	
Батон нарезной		25	25							
Масло сливочное		5	5							
Итого:	350			7,14	13,08	37,11	293,75	1,13		
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)	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 квашеной капусты	40			0,68	2,00	3,58	35,12	7,12	№47 СБ дошк 2011	
капуста квашеная		51,50	36,00							
сахарный песок		2,00	2,00							
масло растительное		2,00	2,00							

Раскормочный Домашний на курином бульоне с куриными фрикадельками, со сметаной	150/10/6			2,78	5,28	8,63	99,02	8	№81 Сб.дошк 2016
капуста свежая		15	12						
картофель		39,85	45						
морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,2	6						
огурцы соленые		16,28	9						
масло растительное		3	3						
вода питьевая		105	105						
соль йодированная		0,5	0,5						
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		17,5	11,4						
Лук репчатый		11,97	11,4						
айяо куриное		1,19	1						
вода питьевая		0,96	0,8						
соль йодированная		1	1						
масса полуфабриката		0,1	0,1						
масса готовых фрикаделек			14,3						
сметана		6	6						
Жаркое на откормочной птице по-домашнему	150			13,89	15,51	14,21	252,86	5,79	ТТК 580/а от 24.06.2012
цыплята - бройлеры с/м		80,50	76,00						
масса готовой массы птицы			33,00						
картофель		144,70	108,80						
лук репчатый		11,30	9,40						
морковь		5,90	4,70						
Масло сливочное		3,80	3,80						
соль йодированная		0,60	0,60						
вода питьевая		18,80	18,80						
Кисель	150			0,45	0,08	22,65	92,70	0,87	№648 сб.дошк 2004
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, Дошк + 2012
Итого:	555			20,10	23,28	62,93	549,00	21,74	
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб.дошк 2016
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
кисломолочный напиток		155	150						
Вареники домашние со сметанным соусом	110/20			16,98	8,55	17,94	218,32	0,22	№ 243,244 сб.дошк 20
творог		87,89	86,10						
мука пшеничная в/с		12,00	12,00						
сахар		6,30	6,30						
айяо куриное		7,56	6,30						
соль йодированная		0,25	0,25						
масса полуфабриката			105,00						
соус			20,00						
сметана		5,00	5,00						
мука пшеничная в/с		1,50	1,50						
вода питьевая		15,00	15,00						
Напиток из сока/ягоды	150/5			0,51	0,21	15,57	66,15	75	№399 сб.дошк 2016
шиповник		15,3	15						
сахар		5	5						
вода		150	150						
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дошк + 2012
печенье									
Итого:	455			23,34	14,87	54,69	443,87	75,67	
ВСЕГО:	1460			50,99	51,63	164,53	1333,62	108,54	

День 7 - ой

День 7 - вк									
Наименование блюда и продукта	Масса порция	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	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	179,36	0,67	ТТК №8Д
Крупа рисовая		17,7	17,7						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дошк 2010
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3 сб.дошк 2016

	Битон шариковый		25	25						
	Сыр		10,2	10						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		363			11,56	14,12	57,28	402,73	1,91	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок		200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№118 Дюжи 2016
в ассортименте в вид упаковки										
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка и/с		30			0,89	1,56	1,88	25,08	3,60	№10 СБ дюжи 2016
	зеленый горошек и/с		48,10	28,80						
	масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с крахмалом, с мясными фрикадельками		150/10			4,47	4,61	11,31	112,75	3,69	№91,128 сб дюжи 2016
	говядина 5% (котлетное мясо)		11,97	11,4						
	или фарш говяжий		11,97	11,4						
	лук репчатый		1,19	1						
	яйцо куриное		0,56	0,8						
	вода питьевая		1	1						
	соль йодированная		0,1	0,1						
	масло подсолнечника									
	фрикадельки			14,3						
	масло готовых фрикаделек			10						
	картофель		66,6	50						
	Морковь		7,5	6						
	Лук репчатый		7,2	6						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	соль йодированная		0,5	0,5						
	бульон		112,5							
	клеюк			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						
	масло теста			13,5						
	масло готовых клеек			15						
Рагу из овощей с мясным фаршем		110/40			11,21	18,94	9,15	251,56	14,05	№148 ,сб дюжи 2016
	фарш говяжий		52,50	50,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	масло готового мясного фарша			40,00						
	картофель		46,55	35,00						
	морковь		23,40	17,60						
	масло запеченной моркови			16,00						
	Лук репчатый		18,48	15,40						
	масло припущенного лука			12,32						
	капуста свежая		32,13	25,70						
	масло припущенной капусты			22,70						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соус									№366 ,сб дюжи 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						
	масло соуса			33,00						
	масло рагу с фаршем			150,00						
Ватрушка с творогом		50			6,15	3,65	19,45	134,67	0,03	№110,468 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	24,01	99,60	0,54	№194 СБ дюжи 2016
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						

		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржачий		575			25,54	29,25	79,65	694,96	21,91	
Итого:										
Уплотненный подник										
Кисломолокный напиток	150/2				4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ доник 2016
(Кефир, йогурт, адика)			155	150						
сахар			2	2						
Биточки рубленные из рыбы	50				6,10	3,88	7,34	66,00	0,16	ГТК №3
			51,0	37,5						
рыба (мелкая с/м БГ)			39,4	37,5						
ков фарш рыбный			1,25	1,3						
Крупа манная			9,00	7,50						
яйца			11,10	9,30						
Лук репчатый			3,75	3,8						
вода			0,4	0,4						
соль поваренная			0,1	0,1						
сахар			3,8	3,8						
судари пакировочные			1,3	1,3						
Масло растительное				59,0						
Масса полуфабриката										
Каши гречневая рассыпчатая с овсянкой с маслом сливочным	110/2				3,21	1,62	22,36	116,60	0,41	№180, сБ доник 2016
			47,6	47,6						
крупа гречневая			71,0	71,0						
вода питьевая			0,3	0,3						
соль поваренная				100,0						
масло сливочное			16,5	13,2						
морковь			2,0	1,7						
лук репчатый				110,0						
масло сливочное с овсянкой			2,0	2,0						
масло сливочное										
Чай с мелиссой	160/13,5				0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сБ доник 2016
			0,45	0,45						
чай восточный			160	160						
вода питьевая			13,5	13,5						
мармелад										
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00		1,90	0,20	12,30	58,75	0,60	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		512,5			15,63	9,46	60,74	390,69	1,64	
ВСЕГО:		1650,5			53,73	52,82	217,87	1573,18	29,46	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	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	148,26	0,82	ТТК №4Д
Крупа манная		18,00	18,00						
Молоко		123,00	123,00						
Сахар		2,00	2,00						
соль поваренная		0,40	0,40						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Каша с молоком	180			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010
Какао-порошок		2	2						
Сахар		6	6						
Молоко		110	110						
Вода		80	80						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010
Батон марочный		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	353			9,83	12,14	51,35	354,50	2,25	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие	150	150	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	№386 СБ
(яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)									доп.к 2016
Итого:	150			1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	
ОБЕД									
Винегрет с соевыми огурцами	40			0,56	4,02	2,92	50,04	3,85	№46,сб доп.к 2016
Картофель		13,76	10						
Свекла		10,2	8						
Морковь		7,56	6						
Огурцы соевые		14,56	8						
Масло растительное		2,4	2,4						
Лук репчатый		7,14	6,00						
Шн. со сметаной запущенной с картофелем на курином бульоне, с куриными приквашенными и со сметаной	150/10/5			2,48	5,02	4,74	77,60	6,77	№73, 124сб доп.к 2016
шпикет - бройлеры с/м		17,5	11,4						
или фарш куриный		11,9	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						

Тесто для курочек с рисом в сметанно-томатном соусе	яйцо	0,96	0,8								
	вода	1	1								
	соль iodированная	0,1	0,1								
	Капуста свежая	37,5	30								
	Картофель	23,94	18								
	Морковь	7,5	6								
	Лук репчатый	7,14	6								
	Масло растительное	3	3								
	соль iodированная	0,5	0,5								
	Бульон	120	120								
	Сметана	5	5								
		40/20			5,81	6,29	4,59	98,42	0,68	ТТК 698 от 09.04.2021	
Периодическая отварная с маслом сливочным	цыпленок - бройлеры с/м	39,10	25,40								
	карт. фарш куриный	26,67	23,40								
	вода	4,00	4,00								
	реч.	3,40	3,40								
	масло отварного растительного										
	реч.		10,00								
	Лук репчатый	8,64	7,20								
	Масло растительное	1,20	1,20								
	масло сливочное		6,00								
	соль iodированная	0,20	0,20								
Напиток из цитрусов	мука пшеничная	2,80	2,80								
	масло сливочное		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	0,60	0,60								
	соль iodированная	0,16	0,16								
	вермишель	38,50	38,50		4,17	2,66	23,45	134,38		№219 СБ дека 2016	
	вода	231,00	231,00								
Хлеб ржаной	соль iodированная	1,10	1,10								
	масло сливочное	3,00	3,00		0,34	0,08	25,49	105,50	9,00	№392 СБ дека 2016	
	мандарины	24,30	18,00								
	или апельсин	26,82	18,00								
	лимон	2,78	2,50								
	Вода	152,00	152,00								
	сахар	8,00	8,00								
		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
	Итого:	563			15,67	18,48	75,04	535,64	20,30		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Молоко сливочное (молоко)	молоко	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 СБ дека 2016	
		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,22	№229, СБ дека 2016	
	яйцо		84	70							
	молоко		65	65							
	масло сливочное			135							
	масло сливочное		2	2							
	соль iodированная		0,3	0,3							
	масло сливочное			130							
		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№392 Дели 2010	
Чай с сахаром	чай пакетик		0,4	0,4							
	Сахар		5	5							
	Вода		150	150							
	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		+2012	
Кондитерское изделие		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
		480			19,88	27,44	41,68	493,52	2,19		
	Итого:	1546			46,73	58,37	180,23	1448,16	114,74		
	ВСЕГО:										

День 9-ый

День 9-ый		Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
Наименование блюда и продуктов			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каши: пшеничная варенная 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 поваренная		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 дека 2016
	чай всеслой		0,45	0,45						

Бутерброд с сыром, мясом, сыром	Сыр Молоко Вода	25/10/5	6 82 90	6 80 90	4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3, сб дошк 2016
	Битон нарезкой Сыр Масло сливочное		25 10,2 5	25 10 5						
Итого:		359			11,85	13,00	45,68	346,64	1,87	
См в ассортименте в виде упаковки	2 - ой ЗАВТРАК	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	
Огурцы соевые порционные	ОБЕД	30			0,24	0,03	0,51	3,00	1,05	№70, сб окт 2017
Суп картофельный с фасолью на курином бульоне, с маслом птицы	Огурцы соевые	150/10	54,50	30,00						
	шпалета - бройлеры с/м		24,3	23	5,41	5,06	9,72	106,15	3,72	№87 сб дошк 2016
	масса отварной макарон птицы			10						
	картофель		39,9	30						
	фасоль		12,15	12						
	лук репчатый		7,2	6						
	морковь		9,38	7,5						
	масло растительное		3	3						
	соль йодированная		0,5	0,5						
	бульон		105	105						
Запеканка картофельная с рыбой		150			16,92	11,93	21,14	250,61	4,63	ТТК
	рыба (минтай ПБГ) или фарш рыбный		51,00 39,38	37,50 37,50						
	масло сливочное		2,80	2,80						
	масса готового рыбного фарша			30,00						
	картофель		190,70	143,45						
	масса отварного протертого картофеля			136,6						
	Лук репчатый		12,72	10,60						
	масло растительное		1,80	1,80						
	масса припущенного лука			7,70						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	сахар пшеничный		3,20	3,20						
	масса полуфабриката			175,0						
Кисель		150			0,45	0,08	22,65	92,70	0,83	№648 общк 2004
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		545			26,83	19,48	82,76	605,16	10,23	
Кисло-молочный напиток	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	150			4,35	3,75	6,30	76,50	0,45	№386 Сб дошк 2017
(сгущенный, разбавленный, кислый)	кисло-молочный напиток		155,00	150,00						
Королевская ватрушка		130			15,98	9,50	50,58	330,13	0,07	ТТК 810 от 15.02.2012
	посыпка кок:			35,00						
	Масло сливочное		9,00	9,00						
	мука пшеничная в/с		17,00	17,00						
	сахарный песок		9,00	9,00						
	творожная начинка			95,00						
	Творог		68,00	68,00						
	Сахарный песок		13,50	13,50						
	Яйцо куриное		16,20	13,50						
	посыпка кок:			14,20						
	Масло сливочное		3,50	3,50						
	мука пшеничная в/с		7,20	7,20						
	сахарный песок		3,50	3,50						
	масса полуфабриката			144,00						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№393 Дели 2010
	чай весовой		0,8	0,5						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	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:		465			22,33	13,47	74,35	507,17	2,54	
ВСЕГО:		1569			62,02	45,95	222,98	1543,77	18,64	

День 10 -ый

День 10 - май

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каши геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3	18	18	5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
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	2,5	2,5	2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
Кофейный напиток		6	6						
Сахар		90	90						
Молоко		108	108						
Вода									
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	25	25	1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010
Батон пшеничный		5	5						
Масло сливочное									
Итого:	353,00			10,55	13,04	53,56	374,70	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СВ дили2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из кукурузы с/с	30	46,60	27,90	6,86	1,85	2,41	29,79	2,79	СВ дили2016 №12
кукуруза с/с		0,60	0,60						
сахарный песок		1,80	1,80						
Масло растительное									
Суп-пюре домашняя из куриным бульоном, с мясом птицы	150/10	24,3	23	3,88	5,18	7,01	95,65	0,54	№94 сВ дили2016
цыплята - бройлеры с/м			10						
масло сливочное		11,3	11,3						
Мука пшеничная		3,6	3						
Яйцо		2,1	2,1						
бульон		0,2	0,2						
Соль			12						
Масло сливочное		7,30	6,0						
Морковь		7,1	6,0						
Лук репчатый		3	3						
Масло растительное		143	143,00						
Бульон		0,5	0,5						
Соль									
Биточки "Домашние"	50	59,5	39,38	7,61	11,07	7,66	161,00	0,52	Акт проработки от 25.12.2018 №569
цыплята - бройлеры с/м		41,4	39,38						
или фарш куриный		11,75	9,4						
морковь		9	7,5						
Лук репчатый		0,4	0,4						
соль йодированная		0,6	0,5						
яйцо		3,75	3,75						
Мука пшеничная		1,9	1,9						
масло растительное									
Резь из овощей	120	53,20	40,00	2,02	12,56	9,83	162,29	14,30	№148 сВ дили2016
картофель		24,00	19,20						
морковь			18,00						
масло сливочное		20,40	16,80						
Лук репчатый		32,75	26,20						
масло сливочное			24,00						
соль йодированная		0,60	0,60						
Масло растительное		4,00	4,00						
соус		35,00	35,00						
вода		1,58	1,58						
Масло сливочное		1,58	1,58						
Мука пшеничная		2,63	2,10						
Морковь		1,26	1,05						
Лук репчатый		2,10	2,10						
томатная паста		0,53	0,53						
Масло сливочное		0,35	0,35						
сахар		0,35	0,35						
соль йодированная			35,00						
масло сливочное			120,00						
Каша из яблок	150	27,40	24,00	0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	№390 СВ дили2016
яблоки свежие		152,00	152,00						
вода		5,00	5,00						
сахар									
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		таба 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	545			16,81	31,21	61,68	603,98	18,83	

Максимальная порция (продукта)	уплотненный поддоник	150			4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 Сб доник 2016
	молоко		158	150						
Сухая смесь		50			3,19	5,89	25,36	166,67		стр 150 СбКанн 1997
	мука пшеничная		31,00	31,00						
	мука пшеничная из подпыл		1,00	1,00						
	яйцо		3,00	2,50						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	молоко		12,50	12,50						
	сахар		1,00	1,00						
	дрожжи сухие		0,40	0,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса теста			50,00						
	прослойка:									
	сахар		5,00	5,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	масса полуфабриката			57,50						
	яйцо для смазки изделий		0,90	0,75						
	масло растительное для смазки листов		0,13	0,13						
Макаронные изделия отварные с сыром		130			8,80	10,35	22,17	217,36	0,15	№204 Сб шх 2017
	макаронные изделия		43,00	43,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	Вода питьевая		258,00	258,00						
	Масло сливочное		2,00	2						
Напиток из йогуртовой	сыр голландский	150/5	8,16	8						
					0,51	0,21	15,57	66,15	75,00	№399 сб доник 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	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		510			18,74	20,40	82,60	589,18	77,10	
ВСЕГО:		1508,00			46,50	65,05	207,64	1614,85	107,77	
ИТОГО за 10 дней		16222,00			497,82	527,89	1932,32	14598,09	628,26	
В среднем на 1 ребенка в день		1622,20			49,78	52,79	193,23	1459,81	62,83	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДООУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с табличной заменой продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДООУ) 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 предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и пищевой ценности российских продуктов питания Тутельян В.А. Москва Дели Принт 2012 г.
 - 1.4 Сборник рецептов 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 рецептов на производство питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина I 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 соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%