

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

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С, мг	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
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	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
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	0,00	№1 Дели2010
Батон парезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	353			8,99	11,69	50,66	344,60	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД									
Помидоры свежие (порционно)	30			0,33	0,06	1,14	7,20	7,50	№71 сб шк 2017
помидоры свежие		30,60	30,00						
Суп вермишелевый с картофелем и с мясными фрикадельками	150/10			3,95	3,56	10,51	97,15	5,19	№88 СБ дошк 2016
говядина о/к (котлетное)		11,97	11,4						
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						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
вермишель		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	0,60	СБ дошкольн. №299, 201
говядина (котлетное мясо б/к)		36,57	35						
или фарш говяжий		36,57	35						
лук репчатый		10,4	8,75						
Хлеб пшеничный		8,13	8,13						
Вода		5,2	5,2						
сухари панировочные		5	5						
соль иодированная		0,4	0,4						
масса полуфабриката			60						
Масло растительное		0,60	0,60						
Капуста тушеная	120			2,45	4,42	9,47	92,40	20,50	№ 354 сб дошк 2016
капуста свежая		172,00	137,52						
масло растительное		4,20	4,20						
морковь		3,00	2,40						
лук репчатый		5,76	4,80						
томатная паста		2,88	2,88						
мука пшеничная		1,44	1,44						
сахар		0,90	0,90						
соль йодированная		0,45	0,45						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	24,01	100	1	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						

вода		152,00	152,00							
Хлеб пшеничный	20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00			табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	11,88	59,40			табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	560,00			19,15	17,97	75,07	553,51	34,33		
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26		№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток ацидофильный)		185	180							
Запеканка творожная с повидлом	110/20			19,33	16,98	21,93	317,80	0,61		№ 251 сб дошк 2016
Творог		103,20	101,20							
крупа манная		6,60	6,60							
Яйцо		5,28	4,40							
Сахар		8,80	8,80							
Сметана		4,40	4,40							
Масло сливочное		4,40	4,40							
Сухари панировочные		4,40	4,40							
соль иодированная		0,55	0,55							
повидло		20,00	20,00							
Итого:	310,00			24,55	21,48	29,13	407,80	1,87		
ВСЕГО:	1423,00			53,69	51,14	175,05	1390,35	42,04		

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С,мг	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3			3,76	6,13	22,96	162,00	0,00	ТТК №1Д
Крупа полбяная		18	18						
Молоко		75	75						
вода		48	48						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком,сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
бутерброд с сыром, маслом	25/5/5			3,23	5,69	12,92	115,67	0,04	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	364			9,66	14,08	46,22	350,37	1,23	
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 картофеля с соевыми огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56	2,41	№23 сб дошк2016
огурцы соевые		21,84	12,00						
картофель		21,92	16,00						
морковь		10,24	8,00						
лук репчатый		2,40	2,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне,с куриными фрикадельками,со сметаной	150/10/10			3,22	5,71	7,80	98,94	6,45	№110,сбшк2004
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		0,65	0,7						
Бульон		120	120,0						
цыплята-бройлер с/м		17,56	11,4						
или фарш куриный		11,97	11,4						
Лук репчатый		1,2	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						
Сметана		10,0	10,0						

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		45,6	29,3						
	или фарш куриный		30,77	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		1,04	1,0						
	Мука пшеничная		1,04	1,0						
	Вода		10,0	10,0						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	Сахар		0,2	0,2						№219 Сб дошк.2016
	соль иодированная		0,2	0,2						
		110/3			4,17	2,66	23,45	134,38	0,00	
Кисель	макаронные изделия		38,5	38,5						№648 сбшк2004
	вода		231,0	231,0						
	соль иодированная		0,45	0,45						
	масло сливочное		3	3						
Хлеб пшеничный	Кисель-концентрат	150	17,5	17,5	0,45	0,08	22,65	92,70	0,83	табл 6 стр 144, Дели + 2012
	Сахар		5	5						
	вода		150	150						
		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00		
Итого:		583			17,82	19,24	84,36	586,02	10,16	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189	180	4,83	4,50	8,00	89,17	2,16	№419 Сб дошк 2016
Булочка дорожная		50			3,39	6,98	21,07	160,50		№453 сб дошк2016
	Мука пшеничная		30,50	30,00						
	мука пшеничная на		1,00	1,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Масло сливочное		6,50	6,50						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	вода		15,30	15,30						
	масса полуфабриката			57,00						
	для крошки:									
	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						
Итого:		230			8,22	11,48	29,07	249,67	2,16	
ВСЕГО:		1277,00			36,11	45,20	169,45	1233,06	23,55	

День 3 - ий

День 3 - ии									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С,мг	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/3			5,31	4,87	35,49	207,36	0,67	ТТК № 2Д
Крупа кукурузная		18	18						
Молоко		75	75						
Вода		48	48						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50	0,00	№1 Дели2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			10,89	12,41	64,23	412,60	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	№418 сб дошк 2016

Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
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		47,60	28,50						
	масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне с мясом птицы		150/10			3,52	3,48	7,30	77,65	5,19	№86 сб дошк 2016
	крупка пшеничная		9	9						
	картофель		60	45						
	Морковь		7,5	6						
	Лук репчатый		7,14	6						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	Бульон		105,0	105,0						
	цыплята - бройлеры с/м		24,30	23,0						
	масло сливочное			10,0						
Фрикадельки рыбные отварные		60			10,06	2,12	0,85	66,00	1,00	№279 сб дошк 2016
	рыба (минтай 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						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	вода питьевая		9,00	9,00						
	масса полуфабриката			69,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
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						
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 ржаной		30	30	30	1,98	0,36	11,88	59,40		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		555			19,41	11,57	53,83	404,08	99,01	
ПОЛДНИК										
Запеканка рисовая с творогом		150			8,12	7,95	42,26	276,00	0,06	№203 сб дошк 2016
	крупка рисовая		37,00	37,00						
	вода		75,00	75,00						
	соль иодированная		0,25	0,25						
	творог		45,50	45,00						
	яйца		6,00	5,00						
	сахар		6,00	6,00						
	масло сливочное		4,00	4,00						
	сахари панировочные		4,00	4,00						
	сметана		4,00	4,00						
	масса полуфабриката			170,00						
Чай с мармеладом		160/13,5			0,09	0,02	10,72	43,34	0,02	ТТК 805 от 25.01.2023
	чай весовой		0,45	0,45						
	Вода		160	160						
	мармелад		13,5	13,5						
Хлеб пшеничный		25	25	25	1,90	0,20	12,30	58,75		табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		348,5			10,11	8,17	65,28	378,09	0,08	
ВСЕГО:		1462,5			41,41	32,14	203,54	1279,21	105,19	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С,мг	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал		
ЗАВТРАК									
Омлет натуральный	130			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						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
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, с повидлом	25/5/10			1,98	4,38	14,82	106,70	0,16	
Батон нарезной		25	25						

Масло сливочное повидло		5 10	5 10						
Итого:	350			16,91	28,30	31,46	448,27	1,55	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан, или мандарин)	150	150	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	табл 9 стр 184, Дели + 2012
Итого:	150			1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	
ОБЕД									
Салат из моркови припущенной с яблоками	40			0,42	0,07	3,41	15,96	1,75	СБ дошк.2016 №39
морковь		40,88	32,70						
масса припущенной моркови			30,00						
яблоки		11,40	10,00						
сахар		0,40	0,40						
Суп картофельный гороховый, с мясом говядины	150/10			6,10	3,54	9,97	103,78	3,55	СБ дошк.2016 №87
говядина б/к (лопатка)		16,0	16,0						
масса отварной говядины			10,0						
Картофель		40,1	30						
Горох колотый		12,15	12						
лук репчатый		7,2	6						
Морковь		9,6	7,5						
соль иодированная		0,5	0,5						
Масло растительное		3	3						
вода питьевая		105	105						
Плов из отварной говядины	150			15,30	14,33	24,38	297,00	0,26	№443 сбшк2004
говядина б/к (лопатка)		38,40	38,4						
масса отварной говядины			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 иодированная		0,5	0,5						
масса гарнира			126,0						
Компот из изюма и яблок	150			0,29	0,10	21,77	89,96	1,20	ТТК
яблоки свежие		13,68	12,0						
изюм		7,65	7,5						
масса отварных сухофруктов			12,0						
Вода		152	152,0						
сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	11,88	59,40		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	530			24,09	18,40	71,41	566,10	6,76	
ПОЛДНИК									
Сыр порционнно	10			2,63	2,66		34,00	0,07	№7 ,сб дошк 2016
сыр		10,20	10,00						
Рагу из овощей	120			2,02	12,56	9,83	162,29	14,30	№148 ,сб дошк 2016
картофель		71,50	53,00						
морковь		24,00	19,20						
масса запеченной моркови			18,00						
Лук репчатый		20,40	16,80						
масса припущенного лука			13,20						
капуста свежая		16,80	13,20						
масса припущенной			12,00						
соль йодированная		0,60	0,60						
Масло растительное		4,00	4,00						№366 ,сб дошк 2016
соус:									
вода		35	35						
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						
Чай с сахаром	150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№392 Дели2010
чай весовой		0,40	0,40						
Сахар		5,00	5,00						
Вода		150,00	150,00						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00		табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	305			6,23	15,40	24,69	263,37	14,39	

ВСЕГО:	1335			48,57	62,40	139,71	1342,25	112,70	
--------	------	--	--	-------	-------	--------	---------	--------	--

День 5 - ый

Наименование блюд и- продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С,мг	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал		
ЗАВТРАК									
Суп молочный с геркулесовой крупой	180			4,31	4,68	8,25	94,68	1,33	№101,сб дошк 2016
геркулес		11,00	11,00						
Сахар		1,40	1,40						
Молоко		180,00	180,00						
Масло сливочное		1,80	1,80						
Соль		1,00	1,00						
Какао с молоком	150			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:	365			10,60	13,02	34,35	299,30	2,56	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар)	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	№418 сб дошк 2016
в ассортименте									
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
Салат из свеклы отварной с яблоками	40			0,44	2,43	4,48	41,56	2,58	№36 СБ дошк 2016
свекла		42,24	33,00						
яблоки свежие		7,98	7,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне, с куриными фрикадельками	150/10			2,98	3,02	11,27	91,55	5,05	№88 СБ дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		17,50 11,97	11,40 11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
айшо		0,96	0,80						
вода		1,00	1,00						
соль йодированная		0,10	0,10						
масса полуфабриката			14,30						
вермишель		6,00	6,00						
картофель		59,90	45,00						
морковь		7,50	6,00						
лук репчатый		7,20	6,00						
масло растительное		1,50	1,50						
бульон		105,00	105,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
Запеканка картофельная с мясом птицы	150			11,14	8,24	25,54	221,25	2,22	№308 СБ дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		57,75 39,38	37,50 37,50						
масло сливочное		2,80	2,80						
масса готового куриного 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						
сухари панировочные		3,20	3,20						
масса полуфабриката			175						
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						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00		табл 6 стр 134,дели + 2012
Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	11,88	59,40		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	550			18,50	14,29	85,66	553,46	10,68	
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	180			4,83	4,50	8,00	89,17	2,16	№419 СБ дошк 2016
молоко		189	180						

Булочка с сахаром	50			3,80	2,60	24,46	136,67	0,15	№442 СБ шк 2017
Мука пшеничная		30,00	30,00						
Мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
Сахарный песок		3,90	3,90						
масло сливочное		1,40	1,40						
Яйцо		2,88	2,40						
Дрожжи сухие		0,25	0,25						
Молоко		13,00	13,00						
Соль йодированная		0,35	0,35						
Вода		11,80	11,80						
Масса полуфабриката			59,00						
Яйцо (на смазку изделий)		1,44	1,20						
масло растительное на		1,00	1,00						
Итого:	230			8,63	7,10	32,46	225,84	2,31	
ВСЕГО:	1345			38,73	34,42	172,67	1163,03	19,54	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	С, мг	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность		
Ккал									
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			3,93	6,84	22,39	166,76		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		3	3						
Чай с молоком,сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50	0,00	№1 Дели2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			8,52	13,47	45,65	337,96	1,20	
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 квашеной капусты	40			0,68	2,00	3,58	35,12	7,12	№47 СБ дошк 2016
капуста квашеная		51,50	36,00						
сахарный песок		2,00	2,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Суп из овощей с куриными фрикадельками, со сметаной	150/10/5			2,45	5,06	6,46	85,85	6,35	ТТК 535 23,12,2020
цыплята - бройлеры с/м		17,50	11,40						
или фарш куриный		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
яйцо		0,96	0,80						
вода		1,00	1,00						
соль иодированная		0,10	0,10						
картофель		57,19	43,00						
капуста свежая		23,75	19,00						
морковь		9,40	7,50						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,65	0,65						
Бульон		112,50	112,50						
Сметана		5,00	5,00						
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 иодированная		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						
Каша гречневая вязкая	110			3,36	3,67	15,05	106,70		№ 303 сб шк 2017
Крупа гречневая		27,5	27,5						
Вода		88	88						
Масло сливочное		0,85	0,85						

Напиток из яблок	соль иодированная	150	0,28	0,28	0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		27,40	24,00						
	вода		152,00	152,00						
	сахар		5,00	5,00						
Хлеб ржаной		30	30	30	1,98	0,36	11,88	59,40		табл 0 с/р 144, дошк 2016
Итого:		555			16,60	19,67	59,85	471,42	14,86	
ПОЛДНИК										
Запеканка творожная с повидлом		110/20			19,33	16,98	21,93	317,80	0,61	№ 251 сб дошк 2016
Творог			103,20	101,2						
крупа манная			6,6	6,6						
Яйцо			5,3	4,4						
Сахар			8,80	8,8						
Сметана			4,40	4,4						
Масло сливочное			4,4	4,4						
Сухари панировочные			4,4	4,4						
соль иодированная			0,6	0,6						
повидло			20,0	20,0						
Кисломолочный напиток		180			4,83	4,50	7,00	84,44	0,50	№420 СБ дошк 2016
(кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток		185	180						
Итого:		310			24,16	21,48	28,93	402,24	1,11	
ВСЕГО:		1324			49,68	55,01	144,22	1258,62	27,17	

День 7 - ой

День 7 - ой										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С,мг	Сборник рецентур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал			
ЗАВТРАК										
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/3			5,31	4,87	35,49	207,36	0,67	ТТК № 2Д	
Крупа кукурузная		18	18							
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	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010	
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	132,67	0,09	№3 сб дошк2016	
Батон нарезной		25	25							
Сыр		10,2	10							
Масло сливочное		5	5							
Итого:	363			12,71	14,30	62,77	430,57	1,93		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	№418 сб дошк 2016	
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00		
ОБЕД										
Огурцы свежие порционно	30			0,24	0,03	0,75	4,20	3,00	№71, сб шк 2017	
огурцы свежие		30,60	30,00							
Суп картофельный с рисовой крупой и с мясными фрикадельками	150/10			3,52	3,48	7,30	77,65	5,19	№86 сб дошк 2016	
картофель		59,85	45							
крупа рисовая		3	3							
Морковь		7,5	6							
Лук репчатый		7,2	6							
Масло растительное		1,5	1,5							
соль иодированная		0,5	0,5							
вода питьевая		112,5	112,5							
говядина б/к (котлетное мясо)		11,97	11,4							
или фарш говяжий		11,97	11,40							
Лук репчатый		1,19	1,00							
Яйцо		0,96	0,80							
Вода для фарша		1,00	1,00							
соль иодированная		0,10	0,10							
масса полуфабриката			14,30							
масса готовых фрикаделек			10,00							
Рагу из овощей с мясным фаршем	110/40			11,21	18,94	9,15	253,56	14,05	№148 ,сб дошк 2016	
говядина б/к (котлетное мясо)		52,50	50,00							
фарш говяжий		52,50	50,00							
Масло растительное		2,00	2,00							
масса готовых мясного			40,00							
картофель		81,20	48,60							

	морковь		23,40	17,60						
	масса запеченной моркови			16,00						
	Лук репчатый		18,48	15,40						
	масса припущенного лука			12,32						
	капуста свежая		15,40	12,10						
	масса припущенной			10,70						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло растительное		4,00	4,00						№366, сб дошк 2016
	соус:									
	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						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	24,01	100	1	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47		табл 6 стр 134, дели + 2012
Хлеб ржаной		30	30	30	1,98	0,36	11,88	59,40		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		540			18,97	23,04	62,93	541,41	22,78	
ПОЛДНИК										
Слойка сладкая		50			3,32	6,14	26,42	173,61	0,00	стр 150 Сб Казань 1997
	мука пшеничная		31,00	31,00						
	мука пшеничная на		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		0,13	0,13						
	смазки листов									
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Итого:		200			7,67	9,89	32,42	248,61	1,05	
ВСЕГО:		1303			40,35	47,22	178,31	1305,03	29,76	

День 8 - ой

День 8 - ой		Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	С,мг	Сборник рецептур
Наименование блюд и продуктов			(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность		
			брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3				4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д
Крупа манная		18,00	18,00							
Молоко		123,00	123,00							
Сахар		2,00	2,00							
соль иодированная		0,40	0,40							
Масло сливочное		3,00	3,00							
Какао с молоком	180				3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010
Какао-порошок		2,00	2,00							
Сахар		6,00	6,00							
Молоко		110,00	110,00							
Вода		80,00	80,00							
Бутерброд с маслом сливочным	25/5				1,92	4,36	12,92	98,50	0,00	№1 Дели2010
Батон нарезной		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		табл 9 стр 184,Дели + 2012
(яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)										
Итого:	150				1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	
ОБЕД										
Винегрет с солеными огурцами	40				0,56	4,02	2,92	50,04	3,85	№46,сб дошк 2016
Картофель		13,76	10							

Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	Свекла	10,2	8						
	Морковь	7,56	6						
	Огурцы соленые	14,56	8						
	Масло растительное	2,4	2,4						
	Лук репчатый	7,14	6,00						
		150/10/10		2,61	5,77	4,92	85,70	6,79	№73,128,сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м	17,50	11,40						
	или фарш куриный	11,97	11,40						
	Лук репчатый	1,19	1,00						
	вода	1,00	1,00						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	яйцо	0,96	0,80						
	соль йодированная	0,10	0,10						
	масса полуфабриката		14,30						
	масса готовых фрикаделек		10,00						
	Капуста свежая	37,5	30						
	Картофель	23,94	18						
	Морковь	7,5	6						
	Лук репчатый	7,14	6						
	Масло растительное	3	3						
	соль йодированная	1	1						
	Бульон	120	120						
	Сметана	10	10						
		40/20		5,81	6,29	4,59	98,42	0,68	ТТК 698 от 09.04.2021
	цыплята - бройлеры с/м	39,10	25,40						
	или фарш куриный	26,70	25,40						
	вода	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						
Вермишель отварная с маслом сливочным	масса припущенного лука		6,00						
	соль йодированная	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 йодированная	0,16	0,16						
Компот из изюма и яблок		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 йодированная	0,42	0,42						
	масло сливочное	3,00	3,00						
		150		0,29	0,10	21,77	89,96	1,20	ТТК
	яблоки свежие	13,68	12,0						
	изюм	7,65	7,5						
	масса отварных сухофруктов		12,0						
	Вода	152	152,0						
Хлеб ржаной	сахар	5,0	5,0						
		30	30	1,98	0,36	11,88	59,40		табл 6 стр 144,Дели + 2012
	Итого:	563		15,42	19,19	69,52	517,90	12,52	
Помидоры свежие (порционно)	ПОЛДНИК	30		0,33	0,06	1,14	7,20	7,50	№71 сб шк 2017
	помидоры свежие	30,60	30,00						
		130		12,08	21,52	2,29	251,03	0,22	№229,сб дошк.2016
	яйцо	84	70						
	молоко	65	65						
	масса омлетной смеси		135						
	масло сливочное	2	2						
	соль йодированная	0,3	0,3						
	масса готового омлета		130						
		150/5/5		0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№393 Дели2010
Омлет натуральный	чай весовой	0,8	0,8						
	Сахар	5	5						
	лимон	5,55	5						
	Вода	150	150						
		20	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00		табл 6 стр 134,Дели + 2012
	Хлеб пшеничный	340		14,03	21,76	18,43	327,02	9,75	
	Итого:	1406		40,63	53,40	151,46	1263,92	114,51	
	ВСЕГО:								

День 9-ый

День 9- ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С,мг	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
Крупа пшеничная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком,сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
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:	364			11,92	12,79	54,23	380,33	1,90	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар)	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	№418 сб дошк 2016
в ассортименте									
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
Салат из моркови припущенной 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						
Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/10			3,81	6,41	7,58	106,75	5,31	№82 сб дошк2016
говядина о/к (кошечное)		11,97	11,4						
или фарш говяжий		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1						
яйцо		0,96	0,8						
вода		1	1						
соль иодированная		0,1	0,1						
Картофель		59,85	45						
Лук репчатый		3,57	3						
Морковь		7,5	6						
Перловая крупа		6	6						
Огурцы соленые		16,38	9						
Масло растительное		2	2						
соль иодированная		0,65	0,65						
вода		114	114						
Сметана		10,0	10,0						
Биточки рыбные	60			7,75	4,92	9,50	114,00	0,40	Акт проработки ТТК №
рыба (минтай с/м БГ)		61,65	45,00						
или фарш рыбный		47,25	45,00						
крупа манная		1,56	1,56						
Яйцо куриное		1,08	0,90						
Лук репчатый		13,44	11,20						
вода питьевая		8,40	8,40						
соль иодированная		0,50	0,50						
сахарный песок		0,12	0,12						
сухари панировочные		6,00	6,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
масса полуфабриката			70,80						
Пюре Картофельное	120			2,46	3,84	16,35	109,80	13,56	№ 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						
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 пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47		табл 6 стр 134,Дели + 2012

Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	11,88	59,40		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	590			18,47	15,82	86,71	567,77	21,71	
ПОЛДНИК									
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 иодированная		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		1,20	1,00						
Масло растительное		0,20	0,20						
Масло растительное		0,20	0,20						
Чай с сахаром	150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№392 Дели2010
чай весовой		0,40	0,40						
Сахар		5,00	5,00						
Вода		150,00	150,00						
Итого:	205			6,20	3,67	24,47	154,75	0,05	
ВСЕГО:	1359			37,59	32,28	185,62	1187,29	27,66	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	С,мг	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	140/4			4,18	5,42	30,03	186,00	0,67	ТТК №8Д
Крупа рисовая		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 яблоками,с сахаром	160/10/6			0,10	0,06	6,99	28,70	1,02	№ 392 Дели 2010
чай весовой		0,45	0,45						
сахар		6,00	6,00						
Вода		160,00	160,00						
яблоки свежие		11,40	10,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50	0,00	№1 Дели2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	350,00			6,19	9,83	49,94	313,20	1,69	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
(яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)									дошк.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из кукурузы к/с	30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№12, сб дошк2016
кукуруза к/с		46,60	27,90						
масло растительное		1,80	1,80						
сахар		0,60	0,60						
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		24,3	23						
масса отварной мякоти			10						
Мука пшеничная		11,3	11,3						
Яйцо		3,6	3						
бульон		2,1	2,1						
Соль		0,2	0,2						
Масса лапши			12						
Морковь		7,50	6,0						
Лук репчатый		7,1	6,0						
Масло растительное		3	3						
Бульон		143	143,00						
Соль		0,65	0,65						
Биточки "Домашние"	50			7,61	11,07	7,66	161,00	0,52	Акт проработки от 25.12.2018 №569
цыплята - бройлеры с/м		59,5	39,38						
или фарш куриный		41,35	39,38						
морковь		11,75	9,4						
Лук репчатый		9	7,5						
соль иодированная		0,4	0,4						
яйцо		0,6	0,5						

Рагу из овощей	Мука пшеничная	120	3,75	3,75						
	масло растительное		1,9	1,9						
	Капуста свежая		16,80	13,20	2,02	12,56	9,83	162,29	14,30	№148 сб дошк 2016
	масса припущенной капусты			12,00						
	картофель		71,50	53,00						
	Лук репчатый		20,40	16,80						
	масса припущенного лука			13,20						
	морковь		24,00	19,20						
	масса запеченной моркови			18,00						
	масло растительное		4,00	4,00						
Напиток из яблок	Соль йодированная		0,60	0,60						
	масса соуса			35,00						
	Мука пшеничная		1,58	1,58						
	Масло сливочное		1,58	1,58						
	вода питьевая		35,00	35,00						
	Томатная паста		2,10	2,10						
	Лук репчатый		1,26	1,05						
	Морковь		2,63	2,10						
	Масло сливочное		0,53	0,53						
	Сахарный песок		0,35	0,35						
Хлеб ржаной	Соль йодированная		0,35	0,35						
	яблоки свежие	150	27,40	24,00	0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	№390 СБ дошк 2016
	вода		152,00	152,00						
Итого:	сахар	30	5,00	5,00						
										табл 6 стр 144, Дели + 2012
ПОЛДНИК										
Огурцы свежие порционно		30			0,24	0,03	0,75	4,20	3,00	№71, сб шк 2017
	огурцы свежие		30,60	30,00						
Макаронные изделия отварные с сыром		130			8,80	10,35	22,17	217,36	0,15	№204 СБ шк 2017
	макаронные изделия		43,00	43,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	Вода питьевая		258,00	258,00						
	Масло сливочное		2,00	2						
Молоко кипяченое (молоко)	сыр голландский		8,16	8						
	молоко	180	189	180	4,83	4,50	8,00	89,17	2,16	№419 СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00		табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		360			15,39	15,04	40,76	357,73	5,31	
ВСЕГО:		1350,00			38,45	56,41	160,20	1312,01	35,82	
ИТОГО за 10 дней		13584,50			425,20	469,62	1680,24	12734,77	537,96	

Примечание:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории упитанности;

сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы

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

картофель рассчитан по закладке продуктов с 1,09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1,09 (20% отходы)

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

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