

Утверждаю
Директор

Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной
организации

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 нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	353			8,80	9,28	38,59	293,60	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте в	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№410 со дошк 2016
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	1,75	№39, сб дошк2016
морковь		37,50	30,00						
яблоки		11,40	10,00						
сахар		0,40	0,40						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10			3,49	2,86	10,47	88,11	5,05	№88 СБ дошк 2016
мясо)		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						
фрикаделек			14,3						
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, 2016
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						
Пюре Картофельное	120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№444 СБ дошк 2016
Картофель		136,8	102,6						
Молоко		18,96	18						
Масло сливочное		4,2	4,2						
соль иодированная		0,45	0,45						

Напиток из сухофруктов	сухофрукты	150	12,75	12,50	0,50	0,07	24,01	100	1	№394 Сб дошк 2016
	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 +
Хлеб ржаной		30	30	30	1,98	0,36	11,88	59,40		144, Дели + 2012
Итого:		570,00			18,79	16,70	84,18	570,63	22,47	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, Йогурт/напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	150	155	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№250 Сб дошк 2016
Запеканка творожная с повидлом	Творог	110/20	103,20	101,20	19,33	16,98	21,93	317,80	0,61	№251 сб дошк 2016
	крупя 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:		280,00			23,68	20,73	27,93	392,80	1,66	
ВСЕГО:		1403,00			52,26	46,71	170,90	1341,83	29,97	

День 2- ой

День 2- ой									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	С, мг	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность 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						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№237 / Дели2010
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	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:	358			10,66	15,01	51,70	384,41	1,46	
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 солеными огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56	2,41	№23 сб дошк2016
огурцы соленые		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	150/10/7			2,66	5,26	7,69	94,08	6,43	№110, сбшк20 04
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						

Фрикадельки куриные в молочном соусе	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 фрикаделек			14,3							
	Сметана		7,0	7,0							
	40/20				5,99	7,13	5,16	109,04	0,47	№ 325 сб дошк 2016	
	цыплята - бройлеры с/м		45,6	29,3							
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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							
Кисель	Вода		10,0	10,0							
	Сахар		0,2	0,2							
	соль иодированная		0,2	0,2							
	110/3				4,17	2,66	23,45	134,38	0,00	№219 С6 дошк.2016	
	макаронные изделия		38,5	38,5							
	вода		231,0	231,0							
	соль иодированная		0,45	0,45							
	масло сливочное		3	3							
	150				0,45	0,08	22,65	92,70	0,83	сбшк2004	
	Кисель-концентрат		17,5	17,5							
Хлеб пшеничный	Сахар		5	5							
	вода		150	150							
	20		20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00		134,Дели + 2012	
	30		30	30	1,98	0,36	11,88	59,40		144,Дели + 2012	
	Хлеб ржаной										
	Итого:	580			17,26	18,79	84,25	581,16	10,15		
	ПОЛДНИК										
	Молоко кипяченое (молоко)	150			4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	лчч 17 С6 дошк 2016	
	Булочка дорожная	50			3,39	6,98	21,07	160,50		лчч 17 С6 дошк 2016	
	Мука пшеничная		30,50	30,00							
Итого:	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							
ВСЕГО:	масса крошки			2,00							
	масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00							
	200				7,74	10,73	28,27	240,75	1,95		
	Итого:	1238,00			36,06	44,92	174,02	1253,32	23,56		

День 3 - ий

День 3 - ий									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	С,мг	Сборник рецентур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность		
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						
Чай с молоком сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	лчч 17 С6 дошк 2016

дугерорид с маслом сливочным	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6	6						
	Молоко		92	90						
	Вода		90	90						
	Батон нарезной	25/5	25	25	1,92	4,36	12,92	98,50	0,00	№1 Дели 2010
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		359			9,90	11,49	58,76	378,56	1,87	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок		200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 сб дошк 2016
инд.упаковке										
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью		40			0,53	1,29	2,59	24,16	6,84	№21 сб дошк 2016
	капуста свежая		37,50	30,00						
	морковь		10,00	8,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	Сахар		0,20	0,20						
	соль иодированная		0,20	0,20						
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 пшенная		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 птицы		24,30	23,0						
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						
	фрикаделек			69,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Картофель тушёный с овощами в соусе		120			2,61	10,07	18,12	172,80	15,97	№144 сбшк 2016
	Картофель		146,30	110,00						
	масло растительное		4,50	4,50						
	Лук репчатый		7,20	6,00						
	Морковь		10,63	8,50						
	соль иодированная		0,34	0,34						
	соус			20,00						
	сметана		5,00	5,00						
	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
	соль иодированная		0,16	0,16						
Напиток из шиповника		150/5			0,51	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		144, Дели + 2012
Итого:		565			19,21	17,53	56,32	466,16	104,00	
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						
	сухари панировочные		4,00	4,00						
	сметана		4,00	4,00						
	масса полуфабриката			170,00						

Чай с сахаром и лимоном	чай весовой	150/5/5	0,4	0,4	0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№393 Дели2010
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150	150						табл 6 стр 134, Дели + 2012
		25	25	25	1,90	0,20	12,30	58,75		
Хлеб пшеничный		335			10,11	8,17	59,72	356,53	2,08	
Итого:		1459			40,22	37,19	195,00	1286,06	111,95	
ВСЕГО:										

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества белки жиры угле-ды			Энергетическая ценность Ккал	С,мг	Сборник рецептур
ЗАВТРАК										
Омлет натуральный		130	84	70	12,08	21,52	2,29	251,03	0,22	№327, СБ дошк.2016
яйцо			65	65						
молоко			2	2						
масса омлетной смеси			0,3	0,3						
масло сливочное			130	130						
соль иодированная										
масса готового омлета										
Кофейный напиток с молоком		180	2,50	2,50	2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№377, СБ Дели.2010
Кофейный напиток			6,00	6,00						
Сахар			90,00	90,00						
Молоко			108,00	108,00						
Вода										
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом		25/5/10	25	25	1,98	4,38	14,82	106,70	0,16	
Батон нарезной			5	5						
Масло сливочное			10	10						
повидло										
Итого:		350			16,91	28,30	31,46	448,27	1,55	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:		100			0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками		40	42,24	33,00	0,44	2,43	4,48	41,56	2,58	№36, СБ дошк.2016
свекла			7,98	7,00						
яблоки свежие			2,00	2,00						
масло растительное										
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с мясными фрикадельками		150/10	40,05	30	5,20	4,26	10,00	106,00	3,50	СБ дошк.2016 №87
Картофель			12,15	12						
Горох колотый			7,2	6						
лук репчатый			9,6	7,5						
Морковь			0,65	0,65						
соль иодированная			3	3						
Масло растительное			105	105						
Бульон			11,97	11,4						
мясо)			11,97	11,4						
или фарш говяжий			1,19	1						
Лук репчатый			0,96	0,8						
Яйцо			1	1						
Вода для фарша			0,1	0,1						
соль иодированная				14,3						
фрикаделек				10						
фрикаделек										
Плов из отварной говядины		150	38,40	38,4	15,30	14,33	24,38	297,00	0,26	№443 сбшк.2004
говядина б/к (лопатка)				24,0						
масса отварной говядины			5,0	5,0						
масло сливочное			8,9	7,5						
Лук репчатый			12,5	10,0						
Морковь			32,0	32,0						
Крупа рисовая			65,0	65,0						
вода			1,3	1,3						
соль иодированная				126,0						
масса гарнира										
Компот из изюма		150	15,3	15,0	0,26	0,06	22,39	91,65		дошк 2016
изюм				28,8						
сухофруктов			152	152,0						
Вода			5	5						
сахар										

		30	30	30	1,98	0,36	11,88	59,40		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной										
Итого:		530			23,18	21,44	73,13	595,61	6,33	
ПОЛДНИК										
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						
	моркови			18,00						
	Лук репчатый		20,40	16,80						
	лука			13,20						
	капуста свежая		16,80	13,20						
	капусты			12,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	Масло растительное		4,00	4,00						табл 6 стр 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						табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00		
Итого:		295			3,60	12,74	24,69	229,37	14,32	
ВСЕГО:		1275			44,48	62,68	136,77	1311,26	60,20	

День 5 - ый

День 5 - 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		
		брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК									
Суп молочный с геркулесовой крупой	180			2,67	3,22	5,53	64,08	0,59	№101,сб дошк 2016
геркулес		11,00	11,00						
Сахар		1,40	1,40						
Молоко		126,00	126,00						
Вода		54,00	54,00						
Масло сливочное		1,80	1,80						
Соль		1,00	1,00						
Какао с молоком	150			3,06	2,66	13,18	88,95	1,19	табл 7 / 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			8,96	11,56	31,63	268,70	1,82	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 сб дошк 2016
инд.упаковке									
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
Салат из моркови с сахаром	40			0,49	0,04	4,59	32,68	1,34	№42 СБ дошк 2016
морковь		48,00	38,40						
сахар		2,00	2,00						
Суп картофельный с вермишелью с куриными фрикадельками	150/10			2,98	3,02	11,27	91,55	5,05	№88 СБ дошк 2016
вермишель		6,00	6,00						
картофель		59,90	45,00						
морковь		7,50	6,00						
лук репчатый		7,14	6,00						
масло растительное		3,00	3,00						

Батон нарезной Масло сливочное		25 5	25 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	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью		40			0,52	1,30	2,59	24,16	6,84 №21 СБ дошк 2016
капуста свежая			46,25	37,00					
масса прогретой капусты				33,40					
морковь			5,00	4,00					
сахар			0,65	0,65					
соль йодированная			0,40	0,40					
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 йодированная			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 йодированная			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 йодированная			0,30	0,30					
масса отварной говядины				30,00					
морковь			13,13	10,50					
Лук репчатый			6,36	5,30					
томатная паста			0,90	0,90					
масло растительное			2,00	2,00					
вода			22,50	22,50					
мука пшеничная			1,50	1,50					
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					
соль йодированная			0,28	0,28					
Кисель		150			0,45	0,08	22,65	92,70	0,83 №648 сбшк2004
Кисель-концентрат			17,50	17,50					
Сахар			5,00	5,00					
вода			150,00	150,00					
Хлеб ржаной		30	30	30	1,98	0,36	11,88	59,40	144, Дели + 2012
Итого:		555			16,78	18,92	60,59	467,21	14,73
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 йодированная			0,6	0,6					
повидло			20,0	20,0					
Кисломолочный напиток		150			2,10	2,50	10,50	72,50	1,20 №8420 СБ дошк 2016
(кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток ацидофильный)			155	150					
кисломолочный напиток									
Итого:		280			21,43	19,48	32,43	390,30	1,81
ВСЕГО:		1294			47,12	52,27	148,47	1242,47	17,73

День 7 - 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 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 йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	Дели 2010
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
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		5	5						
повидло		10	10						
Итого:	363			10,13	11,65	64,67	404,60	2,00	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок инд.упаковке	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	дошк 2016
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	3,30	№10 СБ дошк 2016
зеленый горошек к/с		47,60	28,50						
масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/10			3,55	3,29	10,24	91,00	7,44	№8,5 СБ дошк 2016
картофель		79,95	60						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,2	6						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль йодированная		0,65	0,65						
вода питьевая		105	105						
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 йодированная		0,10	0,10						
фрикаделек			14,30						
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 0/к (котлетное мясо)		52,50	50,00						
фарш говяжий		52,50	50,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
фарша			40,00						
картофель		81,20	48,60						
морковь		23,40	17,60						
моркови			16,00						
Лук репчатый		18,48	15,40						
лука			12,32						
капуста свежая		15,40	12,10						
капусты			10,70						
соль йодированная		0,50	0,50						
Масло растительное		4,00	4,00						
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 мандаринов	150			0,30	0,08	25,27	104,10	5,70	№392 СБ дошк 2016
мандарины		24,30	18,00						
лимон		2,78	2,50						
Сахар		8,00	8,00						
вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47		134, Дели +
Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	11,88	59,40		144, Дели + 2012

Итого:	540			19,46	24,38	68,25	580,14	30,49	
ПОЛДНИК									стр 100
Слойка сладкая	50			3,32	6,14	26,42	173,61	0,00	СБ Казань
мука пшеничная		31,00	31,00						
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 иодированная		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						
смазки листов		0,13	0,13						
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
йогурт/напиток		155,00	150,00						
ацидофильный)									
Итого:	200			7,67	9,89	32,42	248,61	1,05	
ВСЕГО:	1303			38,26	45,92	185,53	1318,15	37,54	

День 8 - ой

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		
		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	№420 / Дели 2010
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 Дели 2010
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 (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	№386 СБ дошк 2016
Итого:	100			0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	
ОБЕД									
Винегрет с солеными огурцами	40			0,56	4,02	2,92	50,04	3,85	№46,сб дошк 2016
Картофель		13,76	10						
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						
ПЦ со свежей капустой с картофелем , с куриными фрикадельками со сметаной	150/10/5			2,94	5,72	4,78	86,64	6,90	№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						
яйцо		0,96	0,80						
соль иодированная		0,10	0,10						
масса полуфабриката			14,30						
фрикаделек			10,00						
масса готовых									
фрикаделек									
Капуста свежая		37,5	30						
Картофель		23,94	18						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						

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	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 сб дошк 2016
в ассортименте в									
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
Салат из свежей капусты с зеленым горошком к/с	40			0,72	2,46	2,66	27,84	11,86	ТТК №749 от 10.10.2022
капуста свежая		41,25	33,00						
масса прогретой капусты			30,00						
зеленый горошек к/с		11,70	7,00						
сахар		1,00	1,00						
соль йодированная		0,40	0,40						
масло растительное		2,00	2,00						
Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/6			3,24	5,12	7,40	91,23	5,15	№82 сб дошк2016
говядина б/к (котлетное или фарш говяжий)		11,97	11,4						
Лук репчатый		11,97	11,40						
яйцо		1,19	1						
вода		0,96	0,8						
соль йодированная		1	1						
Картофель		0,1	0,1						
Лук репчатый		59,85	45						
Морковь		3,57	3						
Перловая крупа		7,5	6						
Огурцы соленые		6	6						
Масло растительное		16,38	9						
соль йодированная		2	2						
вода		0,65	0,65						
Сметана		114	114						
Рыба запеченная с картофелем	150			10,20	10,22	14,51	190,50	6,68	№264,370 сб дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ)		81,60	60,0						
или фарш рыбный		63,00	60,0						
соль йодированная		0,6	0,6						
Картофель		84,5	50,6						
Масло сливочное		5,0	5,0						
сухари панировочные		2,80	2,8						
масса соуса			51,0						
Молоко		26,0	26,0						
Масло сливочное		5,6	5,6						
мука пшеничная		5,6	5,6						
вода питьевая		26,00	26,00						
соль йодированная		0,40	0,40						
масса полуфабриката			166,00						
Кисель	150			0,45	0,08	22,65	92,70	0,83	лмч-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		134,Дели +
	30	30	30	1,98	0,36	11,88	59,40		144,Дели + 2012
Хлеб ржаной									
Итого:	556			18,11	18,39	68,94	508,67	24,51	
ПОЛДНИК									
Ватрушка с творогом	50			6,15	3,65	19,45	134,67	0,03	лмч-сбшк 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		1,20	1,00						

Чай с сахаром	Масло растительное		0,20	0,20						
	Масло растительное		0,20	0,20						
		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	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:		1125			36,23	34,85	147,64	1043,75	26,46	

День 10 - ый

День 10 - ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С,мг	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды	Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	140/4			4,00	5,65	25,86	170,18	0,00	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	7,00	28,80	0,03	лс 372 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			6,02	10,07	45,78	297,48	0,03	
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:	150			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			1,54	3,33	6,97	69,45	0,30	№94 сб дошк2016
цыплята - бройлеры с/м		24,3	23						
масса отварной мякоти птицы			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	проработки от 25.12.2018
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						
Мука пшеничная		3,75	3,75						
масло растительное		1,9	1,9						
Капуста тушеная	120			2,45	4,42	9,47	92,40	20,50	№334 сбдошк2016
Капуста свежая		172,00	137,60						
Лук репчатый		5,71	4,80						
Морковь		3,00	2,40						
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 яблок	150			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		144, Дели + 2012
Итого:	540			14,56	21,15	59,30	497,99	24,78	
ПОЛДНИК									
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						
сыр голландский		8,16	8						
Молоко кипяченое (молоко)	150			4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	учет 17 Сб дошк 2016
молоко		158	150						
	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00		учет 17 Сб 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный									
Итого:	300			13,15	14,10	29,37	297,61	2,10	
ВСЕГО:	1340,00			34,13	45,71	144,26	1140,08	36,90	
ИТОГО за 10 дней	12893,00			399,86	452,24	1611,90	12230,06	429,99	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6. Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории упитанности;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%