

Утверждаю
Директор ООО "ФУДСЕРВИС"
Харламова Э.В.



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

Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной
организации
Онифр Наталья Ивановна Т.А.
Центр "Солнышко"

День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины	Сборная рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,60	ТТХ №7/д
Крупа рисовая		10	10						
Крупа пшеничная		7,5	7,5						
Молоко		75	75						
Вода		48	48						
Сахар		2	2						
соль гидрокарбонатная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 СБ дека 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 ЛРМ СБ дека 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	353			8,98	11,69	46,65	328,64	1,77	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток ацидофильный)	150/2			4,35	3,75	7,32	83,00	1,05	№420 СБ дека 2016
кисломолочный напиток		155	150						
сахар		2	2						
Итого:	152			4,35	3,75	7,32	83,00	1,05	
ОБЕД									
Салат из моркови с яблоками	40			0,42	0,07	3,41	15,96	2,50	№15 СБ дека 2016
морковь		37,50	30,00						
яблоки		11,40	10,00						
сахар		0,40	0,40						
Суп со звездочками, с картофелем с куриными фрикадельками	150/10			3,21	5,77	15,88	120,35	5,38	№44 СБ дека 2016
цпшота - бройлеры с/м		17,5	11,4						
мяк фарш куриный		11,4	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
Яйцо		0,96	0,8						
Вода для фарша		1	1						
соль гидрокарбонатная		0,1	0,1						
масса готовых фрикаделек			10						
Картофель		59,90	45,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
суповая засыпка (звездочки)		6,00	6,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль гидрокарбонатная		1,00	1,00						
Вода		114,00	114,00						
Котлеты рубленые из говядины	50			8,42	9,35	8,22	150,76		СБ декабрь №299 2016
говядина (котлетное мясо б/к)		36,57	35						
мяк фарш говяжий		35	35						
лук репчатый		10,4	8,75						
Хлеб пшеничный		8,13	8,13						
Вода		5,2	5,2						
сухари панировочные		2,8	2,8						
соль гидрокарбонатная		0,4	0,4						
масса полуфабриката			61,9						
Масло растительное		0,60	0,60						
Пюре Картофельное	120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 335 СБ дека 2016
Картофель		136,8	102,6						
Молоко		18,96	18						
Масло сливочное		4,2	4,2						
соль гидрокарбонатная		0,45	0,45						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 СБ дека 2016
сухофрукты		12,75	12,50						

вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный	20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	№16 6 стр 134, Делю - 2012
Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	11,88	59,40		№16 6 стр 144, Делю - 2012
Итого:	570			18,50	19,62	79,58	563,27	22,95	
ПОЛДНИК									
Запеканка творожная с повидлом	110/20			19,33	16,98	21,93	317,80	0,61	№ 251 сб дека 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 поваренная		0,55	0,55						
повидло		20,00	20,00						
Чай с сахаром	180/5			0,05	0,01	5,02	20,08	0,02	№202, Делю 2016
чай ароматиз.		0,40	0,40						
Сахар		5,00	5,00						
Вода		150,00	150,00						
Сок	200	200	200	1,00		20,20	84,80	4	№418 сб дека 2016
в ассортименте в инд.упаковке									
Итого:	485			20,38	16,99	47,15	422,68	4,63	
ВСЕГО:	1560			52,22	52,05	180,70	1397,59	30,40	

День 2-ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборная рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша: пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			3,76	6,13	22,96	162,00	0,67	ТТХ №12
Крупа пшеничная		18	18						
Молоко		75	75						
вода		48	48						
Сахар		2	2						
соль поваренная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№116 сб дека 2016
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			2,53	5,64	12,92	115,67	0,07	№2 сб дека 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	358			9,96	15,01	46,75	368,45	2,17	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	150			4,36	3,76	7,22	80,25	1,95	№419 Сб дека 2016
молоко		158	150						
Итого:	150			4,36	3,76	7,22	80,25	1,95	
ОБЕД									
Салат с картофелем с зеленым горошком к/с	40			0,78	2,09	3,91	37,68	6,26	№26 сб дека 2016
картофель		29,79	22,40						
морковь		7,50	6,00						
зеленый горошек к/с		10,02	6,00						
лук		4,80	4,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/7			1,26	4,00	6,81	73,58	6,43	№40 сб дека 2016
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 поваренная		1,5	1,5						
Бульон		120	120,0						
Сметана		7,0	7,0						
Фрикадельки куриные в молочном соусе	40/20			6,30	6,24	5,50	103,28		№ 205 сб дека 2016
шпикаты - бойленые с/м		45 г	30 г						

	Вода		9,0	9,0							
	соль водированная		0,3	0,3							
	Масло полуфабрика			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							
	Сахар		0,2	0,2							
	соль водированная		0,2	0,2							
Макаронные изделия открытые с маслом сливочным		110/3			4,17	2,66	23,45	134,18			№219 СБ дека 2016
	макаронные изделия		38,5	38,5							
	вода		231,0	231,0							
	соль водированная		1,1	1,1							
	масло сливочное		3	3							
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	20,91	85,95	2,85		№390 СБ дека 2016
	яблоки свежие		28,50	28,00							
	вода		152,00	152,00							
	сахар		5,00	5,00							
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00		табл 6 стр 134 Дека + 2012
Хлеб ржаной		30	30	30	1,98	0,36	11,88	59,46			табл 6 стр 144 Дека + 2012
Итого:		570			16,13	15,63	82,30	541,33	15,54		
ПОЛДНИК											
Булочка дорожная		50			3,39	6,98	21,07	160,50			№453 СБ дека 2016
	Мука пшеничная		30,50	30,00							
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00							
	Сахар		6,00	6,00							
	Масло сливочное		6,50	6,50							
	соль водированная		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							
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24		№392 Дека 2010
	чай весовой		0,4	0,4							
	Сахар		5	5							
	лимон		5,55	5							
	Вода		150	150							
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		№236 СБ дека 2016
Итого:		310			3,89	7,40	36,05	229,28	12,24		
ВСЕГО:		1388			34,35	41,80	172,32	1219,31	31,80		

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порций	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборка рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/4			5,32	5,60	35,51	214,00	0,67	ТТК № 2Д
Крупа кукурузная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль поваренная		0,4	0,4						
Масло сливочное		4	4						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,38	№ 413 сб дека 2016
чай зеленый		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		№1 Дека сб дека 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	360			9,91	12,23	58,77	385,20	2,04	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150			2,10	2,50	10,50	72,50	0,45	№420 Сб дека 2016

(кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток биофактальный)		кисломолочный напиток								
Итого:		150	155	150	2,10	10,50	72,50	0,45		
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью		30			0,43	1,52	2,71	26,22	5,13	№27 от июня 2016
	капуста свежая		30,00	24,00						
	морковь		3,75	3,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	Сахар		1,50	1,50						
	соль йодированная		0,15	0,15						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне с маслом птицы		150/10			3,52	3,48	7,30	77,65	5,18	№46 от июня 2016
	крупка пшенная		9	9						
	картофель		60	45						
	Морковь		7,5	6						
	Лук репчатый		7,14	6						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	соль йодированная		1,0	1,0						
	Бульон		105,0	105,0						
	пыльца - бройлеры с/м		24,30	21,0						
	масса отварной мякоти птицы			10,0						
Фрикадельки рыбные отварные		60			10,06	2,12	0,85	66,00	0,31	№27 от июня 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		61,20	45,00						
	или фарш рыбный		45,00	45,00						
	хлеб пшеничный		9,00	9,00						
	яйца		7,20	6,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	соль йодированная		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	30,85	№144 от июня 2016
	Картофель		146,30	110,00						
	масло растительное		4,50	4,50						
	Лук репчатый		7,20	6,00						
	Морковь		10,63	8,50						
	соль йодированная		0,34	0,34						
	соус			20,00						
	сметана		5,00	5,00						
	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
	соль йодированная		0,16	0,16						
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	36,60	№299 от июня 2016
	шиповник		15,1	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Хлеб ржаной		30	30	30	1,98	0,76	11,89	59,46		табл 6 стр 144, Двеи + 2012
Итого:		555			19,11	17,76	46,44	428,28	78,07	
ПОЛДНИК										
Котлеты по-домашнему		50			5,64	8,75	4,50	110,86	0,04	№271 от мая 2017
	говядина (котлетное мясо Б/х)		33,90	32,50						
	или фарш говяжий		34,20	32,50						
	хлеб пшеничный		8,00	8,00						
	вода питьевая		10,35	10,35						
	соль йодированная		0,15	0,15						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масло растительное		0,70	0,70						
	масса расквашенного лука			2,50						
	яйца куриные		0,72	0,60						
	сухари панировочные		2,50	2,50						
	масса полуфабриката			56,50						
	масло растительное		1,50	1,50						
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным		110/2			3,41	2,36	15,34	96,06		№182 от июня 2016
	гречневая крупа		27,50	27,50						
	вода питьевая		88,00	84,00						
	соль йодированная		0,42	0,42						
	масло сливочное		2,00	2,00						
Чай с мармеладом		170/10			0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 от июня 2016
	чай вешевой		0,45	0,45						
	вода питьевая		170,00	170,00						
	мармелад		10,00	10,00						

	Масло растительное		4,00	4,00					
	соус:								
	вода		35	35					№186 от июня 2016
	Масло сливочное		1,58	1,58					
	Мука пшеничная		1,58	1,58					
	Морковь		2,63	2,10					
	Лук репчатый		1,26	3,05					
	томатная pasta		2,10	2,10					
	Масло сливочное		0,53	0,53					
	сахар		0,35	0,35					
	соль йодированная		0,35	0,35					
	масса соус			35,00					
	масса рагу			120,00					
Чай с сахаром		150г5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02 №92 Декабрь 2010
	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	0,00 табл 6 стр 134,Деток + 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		150	150	150	2,23	0,75	31,50	142,50	15,00 табл 9 стр 184,Деток + 2012
Итого:		445			5,84	13,49	56,19	371,87	21,96
ВСЕГО:		1477			46,74	60,49	197,22	1448,10	32,31

Наименование блока и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетиче- ская	Выдажи	Сборка рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угле-ды	Ккал		
ЗАВТРАК									
Суп молочный со звездочками	180			5,18	4,69	15,15	119,16	0,59	№190 от июня 2016.
Молоко		126,00	126,00						
Вода питьевая		54,00	54,00						
Макаронные изделия (звездочки)		14,40	14,40						
Сахарный песок		1,40	1,40						
Масло сливочное		1,80	1,80						
Соль		0,80	0,80						
Какао с молоком	150			3,06	2,66	13,18	88,95	1,19	№416 от июня 2016
Какао-порошок		1,7	1,7						
Сахар		5	5						
Молоко		90	90						
вода		67	67						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№0 от июня 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	365			10,77	13,04	41,25	323,78	1,85	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	150			4,36	3,76	7,22	80,25	1,95	№419 СБ июня 2016.
молоко		158,00	150,00						
Итого:	150			4,36	3,76	7,22	80,25	1,95	
ОБЕД									
Салат из моркови	40			0,53	0,04	3,03	14,53	1,02	ТТХ
морковь		47,50	38,00						
масло растительное		2,40	2,40						
Суп картофельный с фасолью с куриными фрикадельками	150/10			5,07	4,38	9,76	89,46	3,54	№АТ СБ июня 2016
картофель		40,00	30,00						
фасоль к/с		48,00	24,00						
морковь		9,60	7,40						
лук репчатый		7,14	6,00						
масло растительное		7,00	3,00						
вода		105,00	105,00						
вода		105,00	105,00						
соль поваренная		1,50	1,50						
перец черный молотый		1,50	1,50						
уксус столовый		1,50	1,50						
лук репчатый		1,19	1,00						
вода		1,00	1,00						
соль поваренная		0,10	0,10						
Суфле рыбное	50			3,40	3,41	4,84	63,50	0,20	№294 СБ июня 2016
рыба (минтай с/м БГ)		58,80	43,20						
масса отварной рыбы			36,00						
Молоко		13,00	13,00						№371 СБ июня 2016
Масло сливочное		2,00	2						
Мука пшеничная		2,00	2						

	соль иодированная		0,10	0,10							
	масса соуса молочного			17,00							
	Яйцо		8,04	6,70							
	масса полуфабриката			57,00							
	Масло растительное		1,70	1,70							
Пюре Картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,84	14,53	№ 326 СБ дека 2016	
	Картофель		136,8	102,6							
	Молоко		18,96	18							
	Масло сливочное		4,2	4,2							
	соль иодированная		0,45	0,45							
Компот из яблок и яблок		150			0,29	0,10	21,77	89,96	2,85	ТТК	
	яблоки свежие		13,7	12,0							
	ябло		7,7	7,5							
	вода		152,0	152,0							
	сахар		5,0	5,0							
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134 Дина + 2012	
Хлеб ржаной		30	30	30	1,98	0,76	11,89	59,46		табл 6 стр 144 Дина + 2012	
Итого:		570			15,24	12,29	77,48	483,85	22,14		
ПОЛДНИК											
Вулочка с сахаром		50			3,80	2,60	24,46	136,67	0,27	№442 СБ дек 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		17,00	17,00							
	Соль иодированная		0,35	0,35							
	Вода		11,80	11,80							
	Масса полуфабриката			59,00							
	Яйцо (на смазку изделий)		1,44	1,20							
	Масло растительное на смазку листов		1,00	1,00							
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№393 Дек 2016	
	чай весовой		0,4	0,4							
	Сахар		5	5							
	лимон		5,55	5							
	Вода		150	150							
Сок		200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	№118 05 дека 2016	
в ассортименте в подупаковке											
Итого:		410			4,90	2,62	49,84	243,25	6,51		
ВСЕГО:		1495			35,17	31,71	175,79	1131,13	32,45		

2 недели

День 6 - ой

День 0 - 01									
Наименование блюда и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сбалансированность
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
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		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль поваренная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 05 дека 2016
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным, с помидором	25/5/20			2,00	4,36	25,92	148,50		№2 Дина 05 дека 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
помидор		20,4	20						
Итого:	373			10,16	11,64	71,76	430,44	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток ацидофильный)	150/2			4,35	3,75	7,32	83,00	1,05	№420 СБ дека 2016
Кисломолочный напиток		150,00	150,00						
Сахар		2,00	2,00						
Итого:	152			4,35	3,75	7,32	83,00	1,05	

Салат из зеленого горошка и/с	30			0,80	1,56	1,88	25,08		№10 СБ июня 2016
зеленый горошек и/с		47,60	28,50						
масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с мясом	150/10			3,38	3,27	18,63	124,55	7,43	№87 СБ июня 2016
картофель		79,95	60						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,2	6						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль йодированная		0,15	0,15						
вода питьевая		105	105						
цыплята - бройлеры с/м		24,3	23						
масса отварной мякоти птицы			10,00						
Рагу из овощей с мясным фаршем	110/40			11,21	18,94	9,15	251,56	14,34	№148 СБ июня 2016
говядина (котлетное мясо б/к)		52,20	50,00						
или фарш говяжий		52,50	50,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
масса готового мясного фарша			40,00						
картофель		81,20	48,60						
морковь		23,40	17,60						
масса замороженной моркови			16,00						
Лук репчатый		18,48	15,40						
масса припущенного лука			12,32						
капуста свежая		15,40	12,10						
масса припущенной капусты			10,70						
соль йодированная		0,50	0,50						
Масло растительное		4,00	4,00						№160 СБ июня 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 свежих фруктов	150			0,12	0,12	7,77	33,27	2,83	№160 СБ июня 2016
яблоки		28,50	25,00						
лимон		5,55	5,00						
Сахар		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47	0	табл 6 стр 134 Двеи + 2012
Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	11,88	59,46		табл 6 стр 144 Двеи + 2012
Итого:	540			19,10	24,41	59,15	542,92	24,60	
ПОЛДНИК									
Слойка сладкая	50			3,32	6,14	26,42	173,61	0,17	стр 150 СБ июня 1997
мука пшеничная		31,00	31,00						
мука пшеничная не 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						
Чай с сахаром	150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№92 Двеи 2016
чай весовой		0,40	0,40						
Сахар		5,00	5,00						
Вода		150,00	150,00						
Сок	200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 СБ июня 2016
в ассортименте в индивидуальной									
Итого:	405			4,37	6,16	51,64	278,49	4,19	
ВСЕГО:	1470			37,99	45,95	189,87	1334,85	31,68	

День 7 - ой

Наименование блюд и

Масса

Кол - во

Кол - во

Пищевые вещества

энергетическая
содержание

содержание

содержание

		Брутто	НЕТТО	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИИ	С	
ЗАВТРАК									
Каши мюсли молочная с маслом сливочным	140/3			3,72	2,37	22,73	139,45	0,87	ТТХ №42
Крупа мюсли		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	10,87	90,78	1,43	№416 от 06 июня 2016
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		№1 Дели сб дошк 2016
Батон нарезный		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			9,31	9,91	46,52	328,73	2,25	
2-ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт, напиток ацидофильный (йогурт))	150			2,10	2,50	10,50	72,50	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
Итого:	150			2,10	2,50	10,50	72,50	0,45	
ОБЕД									
Салат из отварной свеклы	40			0,57	2,44	3,34	37,56	3,80	№34 СБ дошк 2016
свекла		48,64	38,00						
масло растительное		2,40	2,40						
Шн с свеклой запеченной с картофелем, с мясным приквашенным со сметаной	150/10/5			3,19	3,75	15,64	111,01	9,72	№77 128 от 06 июня 2016
говядина (жирное мясо 5/6)		11,90	11,40						
или фарш говяжий		11,40	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
вода		1,00	1,00						
яйцо		0,96	0,96						
соль иодированная		0,10	0,10						
масса полуфабриката фрикаделек			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 иодированная		0,1	0,1						
вода		120	120						
Сметана		5	5						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	40/20			6,19	5,36	14,58	136,77	1,91	ТТХ 698 от 06.04.2021
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		39,10	25,40						
вода		25,40	25,40						
рис		4,00	4,00						
рис		3,40	3,40						
масса отварного рассыпчатого риса			10,00						
Лук репчатый		8,64	7,20						
Масло растительное		1,20	1,20						
масса припущенного лука			6,00						
соль иодированная		0,20	0,20						

вода		152,0	152,0						
сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,76	11,88	59,46		табл 6 стр 144, Дневн + 2012
Итого:	558			16,39	14,68	90,66	569,14	18,28	
ПОЛДНИК									
Омлет натуральный	130			9,67	11,37	22,22	205,46	0,25	№229 от дека 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						
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№393 Дневн 2016
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
лимон		5,55	5						
Вода		150	150						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дневн + 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	150	150	150	2,25	0,75	31,50	142,50	15,00	табл 9 стр 184, Дневн + 2012
Итого:	460			13,54	12,30	68,74	416,74	17,49	
ВСЕГО:	1527			41,34	39,39	216,42	1387,10	38,47	

День 8-ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №02
Крупа пшеничная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,38	№ 413 от дека 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№2 от дека 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	364			11,22	12,80	54,23	380,33	2,12	
2-ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	150			4,36	3,76	7,22	80,25	1,95	№419 СБ дека 2016
молоко		158	150						
Итого:	150			4,36	3,76	7,22	80,25	1,95	
ОБЕД									
Няря морковная	30			0,6	0,03	6,17	27,36	1,66	ТТК 135 от 29.02 2019
морковь		31,3	25						
лук репчатый		6	5						
томатная паста		4	4						
масло растительное		1,5	1,5						
сахарный песок		0,3	0,3						
соль йодированная		0,3	0,3						
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	150/10/6			2,73	5,28	8,20	94,67	5,13	№42 сб дека 2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		17,5	11,4						
Лук репчатый		11,4	11,4						
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						
Бульон		0,8	0,8						
Сметана		114	114						
		6,0	6,0						
Котлеты рыбные	60			7,57	2,45	5,09	72,75	0,18	СБ декабрь №271, 2014

	или фарш рыбный		47,25	45							
	Лук репчатый		12	10							
	масло растительное		0,75	0,75							
	масса припущенного лука			5							
	Хлеб пшеничный		10	10							
	Вода		10,5	10,5							
	соль йодированная		0,55	0,55							
	масса полуфабриката			69							
	масло растительное		2,5	2,5							
Пюре Картофельное		120			2,06	3,84	16,76	109,84	14,53	№ 339 СТ дека 2016	
	Картофель		136,8	102,6							
	Молоко		18,96	18							
	Масло сливочное		4,2	4,2							
	соль йодированная		0,45	0,45							
Компот из урожая		150			0,35	0,02	13,83	56,83		№394 от мая 2016	
	урожай		15,30	15,00							
	сахарный песок		5,00	5,00							
	вода питьевая		152,00	152,00							
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47	0	табл 6 стр 134,Дека + 2012	
Хлеб ржаной		30	30	30	1,98	0,36	11,89	59,46		табл 6 стр 144,Дека + 2012	
Итого:		576			16,81	12,14	71,38	467,91	21,50		
ПОЛДНИК											
Варушка с творогом		50			6,15	3,65	19,45	134,67	0,03	№410 488 окт 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							
	Масло растительное		0,20	0,20							
	Масло растительное		0,20	0,20							
Напиток из шиповника		150			0,51	0,21	5,57	26,15		№417 от мая 2016	
	шиповник		15,3	15,0							
	сахарный песок		5,0	5,0							
	вода питьевая		150,0	150,0							
Сок		200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 от июня 2016	
в ассортименте в инд упаковке											
Итого:		400			7,66	3,86	45,22	245,62	4,03		
ВСЕГО:		1490			35,68	28,80	170,83	1093,86	27,65		

День 9 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамин	Сбросить рецепт
				белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	3,27	23,87	152,91	0,67	ПТК.МЛД
Крупа геркулесовая		18	18						
Молоко		123	123						
Сахар		2	2						
Соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 от дека 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		104,00	104,00						
Вутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дека сб.блюда 2016
Батон вчерашний		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			9,01	10,04	47,14	325,99	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150/2			4,35	3,75	7,32	87,00	1,05	№420 СБ дека 2016
(Кефир, ряженка, закваска, йогурт/напиток ацидофильный)		155,00	150,00						
сахар		2,00	2,00						
Итого:	147			4,35	3,75	7,32	89,00	1,05	

Салат из моркови	40			0,53	0,04	3,03	14,53	1,02	ТТК
морковь		47,50	38,00						
сахар		2,40	2,40						
Суп-паша домашняя на курином бульоне	150			1,54	3,33	6,97	69,45	0,30	лист 05 июня 2016
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		0,5	0,5						
Биточки "Домашние"	50			7,41	5,07	10,68	110,54	0,05	Акт приработки от 25.12.2014 №549
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		59,5	39,38		5,79				
морковь		39,38	39,38						
Лук репчатый		11,75	9,4						
соль йодированная		9	7,5						
яйцо		0,4	0,4						
Мука пшеничная		0,6	0,5						
масло растительное		3,75	3,75						
		1,9	1,9						
Капуста тушеная	120			2,45	4,42	9,47	92,40	20,59	№314 05 июня 2016
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 йодированная		0,45	0,45						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 СБ июня 2016
сухофрукты		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	11,88	59,46		табл 6 стр 144 Дале + 2012
Итого:	540			14,41	13,29	56,03	406,38	22,50	
ПОЛДНИК									
Макаронные изделия отварные с сыром	130			8,80	10,35	22,17	217,36		№204 СБ окт 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						
Чай с сахаром	150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№292 Дале 2010
чай весовой		0,40	0,40						
Сахар		5,00	5,00						
Вода		150,00	150,00						
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	4,84	47,00	0,00	табл 4 стр 134 Дале + 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№286 СБ дека 2015
Итого:	405			10,77	10,93	41,83	331,44	10,02	
ВСЕГО:	1455			38,54	38,01	152,32	1146,81	35,41	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			сояя ценность	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр.)	(в гр.)	белки	жиры	угл-ды			
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 йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное	4	4							
Какао с молоком	180			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 сб. дека 2016
Какао-порошок		2	2						
Сахар		6	6						
Молоко		110	110						

Вода		80	80						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дека 2016
Батон вареной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			10,20	14,53	49,65	376,63	1,50	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный (йогурт))	150			2,10	2,50	10,50	72,50	0,45	№420 Сб дека 2016
кисломолочный напиток		155	150						
Итого:	150			2,10	2,50	10,50	72,50	0,45	
ОБЕД									
Винегрет с соевыми огурами	40			0,56	4,02	2,92	50,04	3,85	№16 сб дека 2016
Картофель		13,76	10,00						
Свекла		10,20	8,00						
Морковь		7,56	6,00						
Огурцы соевые		14,56	8,00						
Масло растительное		2,40	2,40						
Лук репчатый		7,14	6,00						
Суп из овощей на мясном бульоне, со сметаной	130/5			1,08	3,74	5,88	74,70	6,27	№99 сб окт 2017
картофель		63,84	48						
капуста квашеная		26,25	21						
морковь		10	8						
Лук репчатый		9,6	8						
Масло растительное		3	3						
соль йодированная		0,5	0,5						
Бульон		112,5	112,5						
Сметана		5	5						
Ежики куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	40/20			4,63	4,99	3,54	77,42	0,09	ТТХ 748 от 03 10 2022
картофель		39,10	25,40						
или фарш куриный		25,40	25,40						
вода		4,00	4,00						
крупа гречневая		4,70	4,70						
масса отварной рассыпчатой гречневой каши			10,00						
Лук репчатый		14,40	12,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
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						
Макаронные изделия отварные	110			3,12	3,27	23,42	101,42		№219 Сб дека 2016
макаронные изделия		38,50	38,50						
вода		231,00	231,00						
соль йодированная		0,45	0,45						
масло сливочное		1,50	1,50						
Напиток из свежих яблок	150			0,12	0,12	20,81	85,95	2,85	№190 Сб дека 2016
яблоки свежие		28,50	25,00						
вода		152,00	152,00						
сахар		5,00	5,00						
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Делк + 2012
Итого:	565			12,16	16,62	72,51	468,73	13,06	
ПОЛДНИК									
Картофель тушеный с овощами в соусе	120			2,61	10,07	18,12	172,80	30,85	№144 сб дека 2016
Картофель		146,30	110,00						
масло растительное		4,50	4,50						
Лук репчатый		7,20	6,00						
Морковь		10,63	8,50						
соль йодированная		0,34	0,34						
соус			20,00						
сметана		5,00	5,00						
Мука пшеничная		1,50	1,50						
вода		15,00	15,00						
соль йодированная		0,16	0,16						
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,24	№297 Делк 2016
чай восточный		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
лимон		5,55	5						

Кондитерское изделие: печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл. 6 стр. 136, Даты: + 2012
Сок	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Даты: 2016
в ассортименте в индивидуальной									
Итого:	500			5,21	12,05	58,37	362,78	37,09	
ВСЕГО:	1564			29,67	45,70	191,03	1280,64	52,10	
ИТОГО за 10 дней	15059			395	425	1825	12719	397	
ВСЕГО в среднем на 1 воспитанника в день	1506			39,50	42,48	182,53	1271,88	39,70	

Примечание:

1. Предусмотренные организационные нормы утверждены СанПиН принятом с учетом проблем детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного образовательного питания, разрешается их замена на равнозначные 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 И.П. - Москва Дели плюс 2016г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. - Москва - 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и энергетической ценности российских продуктов питания Тутельян В.А., - Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4. Сборник рецептов блюд для питания детей с. Москва выпуск 4, 2003
 - 1.5. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6. Сборник рецептов на производство питания для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный И.П. - Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработку меню предусмотрены следующие стандарты:
 - 3.1. В категорию энергетическая;
 - 3.2. энергетическая ценность питания;
 - 3.3. рыба морская крупная или средняя порционная без костей;
 - 3.4. яйца куриные, рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г;
 - 3.5. картофель рассчитан по заказке продуктов с 10% (10%) потерь, сырых рассчитаны с 1,05 (10% потерь);
 - 3.6. масло сливочное с массовой долей жира 72,1%;
 - 3.7. курица (полноценная) в бивах без уксуса, с лимонной кислотой;
 - 3.8. сметана с массовой долей жира 12%;
 - 3.9. кондитерские продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%.