



Маркова А.Н.
принят 21 от 09.01.2024

Примерное 10-дневное меню

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

День 1 - й

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамин	Сборник рецептур	
				брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды		
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3				3,80	3,06	22,56	136,02	0,60	ТТК №7Д
Крупа рисовая		10	10							
Крупа пшененная		7,5	7,5							
Молоко		75	75							
Вода		48	48							
Сахар		2	2							
соль подсолнечная		0,4	0,4							
Масло сливочное		3	3							
Кофеинный напиток с молоком	180/6				2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
Кофеинный напиток		2,50	2,50							
Сахар		6,00	6,00							
Молоко		90,00	90,00							
Вода		108,00	108,00							
Бутерброд с маслом сливочным	25/5				1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Батон нарезной		25	25							
Масло сливочное		5	5							
Итого:	359				8,57	9,83	41,47	277,19	1,77	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, квасик, напиток ок молоцко-фильный)	150/2				2,02	2,50	9,78	73,17	1,05	№420 сб дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150							
сахар		2	2							
Итого:	152				2,02	2,50	9,78	73,17	1,05	
ОВЕД										
Салат из свежей капусты с морковью	40				1,04	2,95	1,29	35,92	1,86	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		47,25	37,8							
масло прогретой капусты			34							
морковь		5	4							
Сахар		0,7	0,7							
Масло растительное		2	2							
соль подсолнечная		0,2	0,2							
Суп картофельный с клецками на молочном бульоне	150				2,54	3,13	13,08	100,07	3,45	№91,128 сб дошк 2016
картофель		66,6	50							
Морковь		7,5	6,00							
Лук репчатый		7,2	6,00							
Масло растительное		1,5	1,5							
соль подсолнечная		0,5	0,5							
бульон		112,5	112,5							
клецки:			25							
мука пшеничная		7,6	7,6							
Масло сливочное		0,8	0,8							
яйцо		2,64	2,2							
вода		12,00	12							
соль йодированная		0,17	0,17							
масса теста			22,50							
масса готовых клецек			25,00							
Рагу из овощей с маслом	40/110				11,21	18,94	9,15	253,56	14,05	№148 сб дошк 2016
говядина (лопатка б/к)		64,00	64,00							
соль йодированная		0,40	0,40							
масса готового отварного мяса			40,00							
картофель		46,55	35,00							
морковь		23,40	17,60							
масса запечённой моркови			16,00							
Лук репчатый		18,48	15,40							
масса припущенного лука			12,32							
капуста свежая		32,13	25,70							
масса припущенной капусты			22,70							
соль йодированная		0,50	0,50							
Масло растительное		4,00	4,00							
соус томатный:			33,00							
вода		33,00	33,00							
Масло сливочное		1,50	1,50							

№366 ,сб дошк
2016

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 рагу с мясом		150,00							
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	17,34	57	0,54	№394 Сб дошк 2016
сухофрукты		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный	15	15,00	15,00	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	540			18,75	25,63	62,08	550,85	19,90	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Котлеты рыбные	50			6,41	3,76	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017
рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33,0						
соль йодированная		0,5	0,5						
хлеб пшеничный		9,0	9,0						
молоко		13,00	13,0						
сухари панировочные		5,0	5,0						
масса полуфабриката			58,0						
масло растительное		2,0	2,0						
Пюре Картофельное	120			2,47	3,86	21,62	127,72	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
Картофель		136,80	102,60						
Молоко		18,96	18,00						
Масло сливочное		4,20	4,20						
соль йодированная		0,45	0,45						
Чай с сахаром	150/5			0,06	0,02	5,01	19,95	0,03	№410,411 Дели 2016
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
Вода		150	150						
Кондитерские изделия	20	20,00	20,00	0,79	5,90	10,95	108,40		табл 6 стр 136,Дели +,2012
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СС дошк,2016
(апельсины, или апельсин, или банан, или мандарин)									
Итого:	465			11,65	14,10	62,81	422,70	24,89	
ВСЕГО:	1516,00			40,98	52,06	176,13	1323,91	47,61	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур		
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
							Ккал			
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3				2,01	2,18	24,11	123,31	0,67	ТТК №1Д
Крупа полбяная		18	18							
Молоко		70	70							
вода		53	53							
Сахар		2	2							
соль пищевая		0,4	0,4							
Масло сливочное		3	3							
Кафе с молоком	180/6				3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дели2016
Кафе-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				3,27	5,06	12,26	107,57	0,04	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		25	25							
Сыр		5,1	5							
Масло сливочное		5	5							
Итого:	364				8,94	10,42	42,36	289,71	2,14	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, кисель, напиток ок квасофильтрный)	150				2,05	2,50	10,10	73,40	0,45	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток	155	150								
Итого:	150				2,05	2,50	10,10	73,40	0,45	
ОБЕД										
Салат с картофелем с зеленым горошком к/с	40				0,78	2,09	3,91	37,68	6,26	№26 сб дошк 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		1,86	4,00	6,81	73,55	6,43	№63, сб дошк 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	0,8	0,8						
Масло растительное	3,0	3,0						
соль подсолнечная	0,5	0,5						
Бульон	120	120,0						
Сметана	7,0	7,0						
Томатная паста	0,8	0,8						
Биточки "Домашние"	50		7,41	5,79	10,68	110,54	0,05	МКГ приработки от № 19 2016 №650
цыпленка - бройлеры с/м	60,68	39,4						
или фарш куриный	41,37	39,4						
морковь	11,85	9,4						
Лук репчатый	14,4	12						
Масло растительное	1	1						
масса припущенного лука		6						
соль подсолнечная	0,4	0,4						
яйцо	0,6	0,5						
Мука пшеничная	3,75	3,75						
масса полуфабриката		59						
масло растительное	2	2						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	110/2		3,21	1,62	22,36	116,60	0,41	№180, сб дошк 2016
крупа гречневая	47,6	47,6						
вода питьевая	71,0	71,0						
соль подсолнечная	0,3	0,3						
масса каши		100,0						
морковь	16,5	13,2						
лук репчатый	2,0	1,7						
масса каши с овощами		110,0						
масло сливочное	2,0	2,0						
Компот из свежих яблок	150		0,12	0,12	11,00	46,05	0,68	342 сб шк 2017
яблоки свежие	27,40	24,00						
сахар	5,00	5,00						
вода	153,00	153,00						
Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	564		17,21	14,19	78,44	500,65	13,83	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДИНК								
Запеканка творожная с молоком сгущенным	110/20			20,71	16,98	29,49	353,40	0,49
Творог	103,2	101,2						
крупа манная	6,6	6,6						
Яйцо	5,28	4,4						
Сахар	8,8	8,8						
Сметана	4,4	4,4						
Масло сливочное	4,4	4,4						
Сухари панировочные	4,4	4,4						
соль подсолнечная	0,55	0,55						
молоко сгущенное	20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5		0,10	-0,02	5,18	21,89	2,24	№412 Дели 2016
чай зеленый	0,4	0,4						
Сахар	5	5						
лимон	5,55	5						
Вода	150,0	150,0						
Булочка дорожная	35		2,37	4,88	14,73	112,24		№453 сб дошк 2016
Мука пшеничная	21,35	21,00						
мука пшеничная на подсып	0,70	0,70						
Сахар	4,20	4,20						
Масло сливочное	4,55	4,55						
соль подсолнечная	0,21	0,21						
дрожжи сухие	0,14	0,14						
вода	10,70	10,70						
масса полуфабриката для крошки:		39,90						
мука пшеничная	0,84	0,84						
масло сливочное	0,70	0,70						
масса крошки		1,40						

Масло растительное для смазки изделий		0,70	0,70						
Сок из инд. упаковки	125	125	125	0,60	0,00	12,60	53,34	2,50	№418 Дели2016
Итого:	450			23,78	21,88	62,00	540,86	5,23	
ВСЕГО:	1528,00			51,98	49,00	192,90	1404,62	21,65	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
				брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/4				3,55	3,34	19,64	125,05	0,67 ТТК № 2Д
Крупа кукурузная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль подсолнечная		0,4	0,4						
Масло сливочное		4	4						
Чай с молоком, сахаром	170/6				2,74	2,15	10,00	70,41	1,25 № 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		82	80						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5				1,92	4,36	12,92	98,50	№1 Дели2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	350				8,21	9,85	42,56	293,96	1,92
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	150				2,10	2,50	9,85	71,40	1,95 №419 Сб дошк 2016
Итого:	150				2,10	2,50	9,85	71,40	1,95
ОБЕД									
Салат из моркови с яблоками	40				0,42	0,07	3,41	15,96	1,75 №41 сб дошк 2016
морковь		37,80	30,00						
яблоки		11,40	10,00						
сахар		0,40	0,40						
Суп гороховый с картофелем, на курином бульоне, с гречкой	150/10				4,54	3,32	17,53	125,77	3,50 СБ дошк.2016 №87, 128
Картофель		40,05	30						
Горох копченый		12,15	12						
лук репчатый		7,2	6						
Морковь		9,6	7,5						
соль подсолнечная		0,5	0,5						
Масло растительное		3	3						
Бульон		105	105						
тремки пшеничные:			10						
хлеб пшеничный		18,75	15,75						
Плов из отварной птицы	150				12,71	7,85	26,80	229,00	4,52 №321 сб дошк2016
тыквата-бройлеры с/м		58,50	55,2						
масса отварной птицы			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 подсолнечная		0,5	0,5						
масса гарнира			126,0						
Кисель	150				0,45	0,08	13,50	62,70	0,83 ТТК
Кисель-концентрат		17,5	17,5						
Сахар		5	5						
вода		150	150						
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	555			21,95	11,90	84,92	549,66	10,60	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами	40/20				5,46	4,70	8,85	99,98	0,74 ТТК №784 от 17.11.2023
рыба (минтай из БГ)		41,10	30,0						
или фарш рыбный		31,50	30,0						
Крупа макарная		1,00	1,00						
яйцо		0,72	0,60						
Лук репчатый		9,00	7,50						
вода		5,60	5,60						
соль подсолнечная		0,35	0,35						

супчики паштетные	4,00	4,00							
Масло растительное	1,00	1,00							
Масса полуфабриката		47,2							
масса готовых котлет		40,0							
соус томатный с овощами		20,0							
бульон или вода	20,0	20,0							
Масло сливочное	0,9	0,9							
мука пшеничная	0,9	0,9							
морковь	1,5	1,2							
лук репчатый	0,72	0,6							
томатная паста	1,2	1,2							
Масло сливочное	0,3	0,3							
сахар	0,2	0,2							
соль йодированная	0,2	0,2							
масса готового томатного соуса		18,0							
лук репчатый	2,4	2,0							
морковь	5,0	4,0							
масло растительные	0,6	0,6							
Картофель тушеный с овощами в соусе	120		3,50	6,56	15,21	173,02	30,85	№144 сбпк 2016	
Картофель	146,30	110,00							
масло растительные	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 молированная	0,16	0,16							
Нашинок из щиповника	150/5		0,18	0,08	14,00	70,70	36,60	№399 сб дошк 2016	
шиповник	15,3	15							
сахар	5	5							
вода	150	150							
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	0,75	0,98	7,44	41,70	табл 6 стр 136.Делки +.2012
Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
(яблоки, или апельсины, или бананы или мандалин)									№386 СБ дошк.2016
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00
Итого:		475			11,81	12,87	65,14	479,40	78,19
ВСЕГО:		1530			44,07	37,12	202,48	1394,42	92,66

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин C	Сборник - рецептур		
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3				4,24	3,27	23,87	152,91	0,67	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		18	18							
Молоко		123	123							
Сахар		2	2							
Соль Йодированная		0,4	0,4							
Масло сливочное		3,00	3,00							
Кофейный напиток с молоком	180/6				2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50							
Сахар		6,00	6,00							
Молоко		90,00	90,00							
Вода		108,00	108,00							
Бутерброд с маслом сливочным	25/5				1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Батон нарезной		25	25							
Масло сливочное		5	5							
Итого:	359				9,01	10,04	42,77	294,09	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, кисель, молоко с кисломолочным фильтром)	150				2,00	2,50	9,88	68,53	1,08	ЛМК20 СБ молок 2016
Итого:	150				152,00	150,00				
ОБЕД										
Икра морковная	30				0,6	0,03	6,17	27,36	1,66	ТТК 135 от 26.02.2019
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							

Расстолник домашний, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5		3,38	4,98	7,87	96,41	7,95	№95,105 сбдошк 2016
Картофель		59,85	45,00					
капуста свежая		15,00	12,00					
Морковь		7,50	6,00					
Лук репчатый		7,20	6,00					
Масло растительное		3,00	3,00					
огурцы соленые		16,38	9,00					
соль иодированная		0,50	0,50					
бульон		105,00	105,00					
Сметана		5,00	5,00					
говядина (котлетное мясо б/к)		11,97	11,40					
или фарш говяжий		11,97	11,40					
Лук репчатый		1,19	1,00					
Яйцо куриное		0,96	0,80					
Вода питьевая		1,00	1,00					
Соль йодированная		0,10	0,10					
масса полуфабриката фрикаделек			13,40					
масса готовых фрикаделек			10,00					
Тефтели мясные	50			5,79	5,21	5,62	92,46	0,04 Сб дошк №303, 2016
говядина (котлетное мясо б/к)		33,3	31,7					
или фарш говяжий		33,3	31,7					
Лук репчатый		12	10					
масло растительное		1,5	1,5					
Хлеб пшеничный		6,7	6,7					
вода питьевая		10,0	10,0					
соль иодированная		0,5	0,5					
Мука пшеничная в/с		3,4	3,4					
масса полуфабриката			60					
масло растительное		1,5	1,5					
Макаронные изделия отварные с маслом	110/3			4,17	2,66	23,45	134,38	№219 Сб дошк 2016
макаронные изделия		38,50	38,50					
вода		231,00	231,00					
соль иодированная		0,45	0,45					
Масло сливочное		3,00	3,00					
Компот из урюка	150			0,33	0,02	10,83	44,85	0,00 №394 Сб дошк 2016
урюк		15,3	15,0					
масса отварных сухофруктов			27,6					
Вода		152	152,0					
Сахар		5	5					
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23	табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	545			16,58	13,31	67,78	464,69	9,65
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Омлет натуральный с сыром	130			9,75	12,77	17,87	250,55	0,30 №229, сб дошк 2016
яйцо		102	85					
молоко		51	51					
сыр		13,26	13					
масло сливочное		2,6	2,6					
соль иодированная		0,3	0,3					
масса готового омлета			130					
Чай с сахаром	150/5			0,04	0,01	5,01	19,95	0,02 №410,411 Дели 2016
чай весовой		0,4	0,4					
Сахар		5	5					
Вода		150	150					
Пирожок печенный с чицом	50			2,92	3,13	28,98	155,83	0,03 №437 сб дошк 2016
Мука пшеничная в/с		25	25					
Мука пшеничная в/с		1,1	1,1					
Масло сливочное		1,1	1,1					
Сахарный песок		1,7	1,7					
Яйцо куриное		1,5	1,25					
Соль йодированная		0,4	0,4					
Дрожжи сухие		0,3	0,3					
вода питьевая		11,7	11,7					
Помидоры		23	22,5					
Масло растительное		0,16	0,16					
Яйцо куриное		1,2	1					
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00 табл 6 стр 134, Дели + 2012
Сок из инд упаковка	125	125	125	0,60	0,00	12,60	53,34	2,50 №418 Дели 2016
Итого:	485			15,21	16,11	76,76	538,42	2,85
ВСЕГО:	1539			42,80	41,96	197,19	1365,73	15,42

День 5 - й

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины	Сборных рецептур
--------------------------------	--------------	------------------	------------------	------------------	-------------------------	----------	------------------

		брutto	нетто	белки	жидк.	угл-ды	Ккал	С	
Суп молочный со звездочками	ЗАВТРАК	180		5,18	4,69	15,15	119,16	0,68	№100, сб дошк 2016
	суповая засыпка (звездочки)		14,40	14,40					
	Сахар		1,40	1,40					
	Молоко		126,00	126,00					
	Вода		54,00	54,00					
	Масло сливочное		1,80	1,80					
	Соль		0,80	0,80					
Каша с молоком		150/5			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43 №416 Дели2016
	Каша-порошок		1,7	1,7					
	Сахар		5	5					
	Молоко		90	90					
	вода		67	67					
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5			3,27	5,06	12,26	107,57	0,04 №3, сб дошк 2016
	Багет нарезной		25	25					
	Сыр		5,1	5					
	Масло сливочное		5	5					
Итого:		370			12,11	12,93	33,40	285,55	2,15
	2 - ой ЗАВТРАК								
Молоко кипяченое (молоко)		150			2,10	2,50	9,85	71,40	1,95 №119 супожж. поле
Итого:		150			2,10	2,50	9,85	71,40	1,95
	ОБЕД								
Винегрет с солеными огурцами		40			0,56	4,02	2,92	50,04	3,85 №46, сб дошк 2016
	Картофель		13,76	10,00					
	Свекла		10,20	8,00					
	Морковь		7,56	6,00					
	Огурцы соленые		14,56	8,00					
	Масло растительное		2,40	2,40					
	Лук репчатый		7,14	6,00					
Суп-лапша домашняя на курином бульоне		150			1,54	3,33	6,97	69,45	0,30 №94 сб дошк 2016
	Мука пшеничная		11,3	11,3					
	Яйцо		3,6	3					
	вода		2,1	2,1					
	Соль		0,5	0,5					
	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					
Суфле куриное с рисом		55			9,47	9,02	2,52	129,00	№ 328 сб дошк 2016
	шнитпята-бройлеры с/м		92,34	92,34					
	масса отварной мякоти птицы			38					
	крупа рисовая		3,5	3,5					
	вода		12,9	12,9					
	соль йодированная		0,1	0,1					
	масса вяленой рисовой лапши			15					
	яйцо куриное		7,2	6					
	масло сливочное		3	3					
	сыр		1,53	1,5					
	масса полуфабриката			60					
	масса готового суфле			55					
Капуста тушеная		110			2,24	4,05	8,68	84,70	18,79 № 303 сб шк 2017
	капуста свежая		157,5	126					
	масло растительное		3,85	3,85					
	морковь		2,75	2,2					
	лук репчатый		5,28	4,4					
	томатная паста		2,86	2,86					
	мука пшеничная		1,32	1,32					
	сахар		0,8	0,8					
	соль йодированная		0,4	0,4					
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 сушеных фруктов			12,0					
	вода		152	152,0					
	сахар		5,0	5,0					
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,20	табл 6 стр 144, Дел + 2012
Итого:		545			16,74	20,99	58,70	502,35	24,14
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом		130/20			9,93	8,14	23,31	206,57	5,63 №308 СБ дошк 2016
	тавильца (котлетное мясо б/к)		35,50	34,00					
	или фарши тавильци		35,70	34,00					

масло сливочное	2,40	2,40						
масса тестового мясного фарша		26,00						
Картофель	165,60	124,5/120,4						
масса отварного протертого картофеля		118,00						
Лук репчатый	10,80	9,00						
Масло растительное	1,60	1,60						
масса пропущенного лука		6,50						
Масло сливочное	1,60	1,60						
соль подсоленная	0,50	0,50						
сухари панировочные	2,40	2,40						
масса полуфабриката		153,00						
Соус:								
Сметана	5,00	5,00						
Мука пшеничная	1,30	1,30						
вода	15,00	15,00						
Соус сметанный		20,00						
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5		0,10	0,02	5,18	21,89	2,24	№412 Дели2016
чай весовой		0,4	0,4					
Сахар		5	5					
лимон		5,55	5					
Вода		150,0	150,0					
Кондитерское изделие	кеклер	15	15	15	1,35	2,70	9,60	67,47
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00
Фрукты свежие (яблоки или апельсины или бананы или мандарины)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого:		445			13,30	11,42	57,73	389,93
ВСЕГО:		1510			44,26	47,84	159,68	1249,23
								17,87
								46,11

2 неделя

День 6 - й

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
				брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/4					3,84	3,06	19,47	123,94
Крупа пшено		17,7	17,7						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль подсоленная		0,4	0,4						
Масло сливочное		4	4						
Чай с молоком, сахаром	170/6					2,74	2,15	10,00	70,41
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		82	80						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5					1,92	4,36	12,92	98,50
Батон нарезанный		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	350					8,49	9,57	42,39	292,85
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, йогурт, кальян, напиток кисломолочный видоизмененный)	150					2,10	2,50	10,50	72,50
кисломолочный напиток		155	150						
Итого:	150					2,10	2,50	10,50	72,50
ОБЕД									
Салат из квашеной капусты	30					0,51	1,50	2,54	25,71
капуста квашеная		34,32	24						
лук репчатый		3,6	3						
сахарный песок		1,5	1,5						
Масло растительное		1,5	1,5						
Суп картофельный с гречневой крупой на молоке бульоне	150					1,18	1,63	7,27	51,45
крупа гречневая		12	12						
картофель		60	45						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль подсоленная		0,65	0,65						
Бульон		105,0	105,0						
Азу-по-татарски с отварной говядиной	150					14,09	15,73	14,42	256,52
Говядина (поганка б/к)		48	48						
Соль подсоленная		0,3	0,3						

5,88

ТТК

Картофель	133	30						
Лук репчатый	18	15						
Огурцы соленые	36,4	20						
Масло растительное	8	8						
Масса овощей		120						
Напиток из сухофруктов	150		0,50	0,07	17,34	57	0,54	№394 Сб дошк 2016
сухофрукты		12,75	12,50					
Сахар		5,00	5,00					
вода		152,00	152,00					
Хлеб ржаной	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	515		4,50	3,62	40,99	203,21	11,43	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК								
Вареники ленивые с маслом сливочным	110/5			16,74	11,58	16,84	236,50	0,49 №243,244 сб дошк 2016
творог		87,89	86,1					
Мука пшеничная в/с		12,0	12,0					
яйца куриные		7,56	6,3					
сахарный песок		6,30	6,3					
Соль йодированная		0,25	0,3					
масса полужареная			105,0					
масло сливочное		5,0	5,0					
Напиток из шиповника	150/5		0,50	0,21	12,23	52,53	75,00	№399 сб дошк 2016
шиповник		15,3	15					
сахар		5	5					
вода		150	150					
Ребешок из дрожжевого теста	40			3,67	5,65	20,12	146	0,11 №445 сб дошк 2016
Мука пшеничная в/с		25,64	25,64					
мука пшеничная в/с на подсыпку		0,8	0,8					
Сахар		1,36	1,36					
Масло сливочное		1,16	1,16					
яйца куриные		1,63	1,36					
Соль йодированная		0,4	0,4					
Дрожжи сухие		0,2	0,2					
Вода питьевая		10,32	10,32					
помидоры		10,2	10					
Масло растительное		1,25	1,25					
яйца для смаков изделений		0,75	0,75					
Итого в инд упаковке	125	125	125	0,60	0,00	12,60	53,34	2,50 №418 Дели 2016
Итого:	435			21,51	17,44	61,79	488,37	78,10
Итого:	1450			36,61	33,13	155,67	1056,93	91,23

и 7 - ой

Наименование блоков и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
				брутто	нетто	белки			
ЗАВТРАК									
закуска яичная с пом сливочным	140/3				4,70	4,79	23,37	171,47	
Крупа яичная		17,50	17,50						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Сытый напиток с йогуртом	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
Кифейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бород с маслом яичным	25/5				1,92	4,36	12,92	98,50	
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
сыр	10	10,20	10,00	2,63	2,66		34,33		№15 сб дошк 2017
	369			12,10	14,22	42,28	346,97	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК									
молочный напиток (яичный, китайский, напиток доильный)	150/2			2,02	2,50	9,78	73,17	1,05	№150 сб дошк 2012
йогуртомолочный напиток		155	150						
сахар		2	2						
	152			2,02	-2,50	9,78	73,17	1,05	
ОБЕД									
з картофеля с ми огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56	2,41	№23 сб дошк 2016
огурцы соленые		21,84	12						
картофель		21,92	16						

Морковь	10,24	8						
лук репчатый	2,4	.2						
масло растительное	2	2						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43
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	0,8	0,8						
Масло растительное	3,0	3,0						
соль иодированная	0,5	0,5						
Бульон	120	120,0						
Томатная паста	0,8	0,8						
Сметана	5,0	5,0						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	40/20			6,19	5,36	14,58	136,77	1,91
цыпленка - бройлеры с/м	39,10	25,40						
или фарш куриный	25,40	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						
масса припущеного лука		6,00						
соль иодированная	0,20	0,20						
мука пшеничная	2,80	2,80						
масса полуфабриката		48,00						
соус сметанно- томатный:		20,00						
сметана	5,00	5,00						
мука пшеничная	1,50	1,50						
вода	15,00	15,00						
томатная паста	0,80	0,80						
соль йодированная	0,16	0,16						
Пюре Картофельное	120			2,47	3,86	21,62	127,72	14,53
Картофель	136,80	102,60						
Молоко	18,96	18,00						
Масло сливочное	4,20	4,20						
соль иодированная	0,45	0,45						
Компот из свежих яблок	150			0,12	0,12	11,00	46,05	0,68
яблоки свежие	27,40	24,00						
сахар	5,00	5,00						
вода	153,00	153,00						
Хлеб разный	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23	
Итого:	560			13,39	16,60	71,37	494,64	25,96
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНІК								
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150				1,32	1,67	9,23	63,6
картофель	79,8	60						
морковь	7,5	6						
лук репчатый	7,2	6						
томатная паста	0,6	0,6						
масло растительное	1,5	1,5						
фрикадельки рыбные:		30						
фарш из горбуши	29,6	28,2						
яйцо куриное	1,8	1,5						
лук репчатый	7,2	6						
соль йодированная	0,3	0,3						
вода питьевая	2,7	2,7						
масса полуфабриката фрикаделек		37,5						
масса готовых фрикаделек		30						
Чай с мармеладом	160/10			0	0	19,32	72,89	0,02
чай черный	0,45	0,45						
вода питьевая	160	160						
мармелад	10	10						
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
(яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарин)								
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00
Итого:	445			3,62	2,27	50,65	242,24	16,67
ВСЕГО:	1526			31,12	35,59	174,08	1157,02	44,85

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур	
				брutto	нетто	белки				
				жидкости	угля-ды	Ккал				
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3					3,72	2,37	22,73	139,45	0,82 ТТК №4Д
Крупа манная		18,00	18,00							
Молоко		123,00	123,00							
Сахар		2,00	2,00							
соль подсолнечная		0,40	0,40							
Масло сливочное		3,00	3,00							
Кафе с молоком	180/6					3,67	3,19	5,99	58,83	1,43 №416 Дели2016
Кафе-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 Дели2016
Батон нарезной		25	25							
Масло сливочное		5	5							
Итого:	359					9,31	9,91	41,64	296,77	2,25
2 - ой ЗАВТРАК										
Молоко кипяченое (молоко)	150					2,10	2,50	9,85	71,40	1,95 №412 сб дошк 2016
Итого:	150					2,10	2,50	9,85	71,40	1,95
ОБЕД										
Салат из моркови	40					0,54	2,61	2,96	37,97	1,04 ТТК
морковь		48,00	38,40							
масло растительное		2,00	2,00							
Суп картофельный с кляпцами на курином бульоне	150					2,54	3,13	13,08	100,07	3,45 №91,128 сб дошк 2016
картофель		66,6	50							
Морковь		7,5	6,00							
Лук репчатый		7,2	6,00							
Масло растительное		1,5	1,5							
соль подсолнечная		0,5	0,5							
бульон		112,5	112,5							
Кляпцы:			25							
мука пшеничная		7,6	7,6							
Масло сливочное		0,8	0,8							
яйца		2,64	2,2							
вода		12,00	12							
соль йодированная		0,17	0,17							
масса теста			22,50							
масса готовых кляпек			25,00							
Птица, тушеная в соусе с овощами	150					7,61	7,43	9,95	170,08	24,36 №319 Сб дошк 2016
цыпленок - бройлеры ѿ/и		73,14	69,0							
масса отварной мякоти птицы			30,0							
соус сметанный:										
Вода или отвар		15,0	15,0							
сметана		5,0	5,0							
мука пшеничная		1,5	1,5							
соль подсолнечная		0,16	0,16							
масса соуса			20,0							
Картофель		87,2	65,6							
морковь		32,0	25,6							
Лук репчатый		17,6	14,4							
масло растительное		1,2	1,20							
соль подсолнечная		0,6	0,6							
масса овощей с соусом			120,0							
Компот из яблок	150					0,33	0,02	10,83	44,85	0,00 №394 Сб дошк 2016
яблоки		15,30	15,00							
масса отварных сухофруктов			27,60							
Вода		152,00	152,00							
сахар		5,0	5,0							
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23			табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	525			13,33	13,60	50,66	422,19	28,85		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	110/20					8,88	9,20	18,73	179,14	0,50 №314 Сб дошк 2016
капуста свежая		83,4	66							
говядина б/к (котлетное мясо)		43,85	42							
или фарш говяжий		42	42							
крупа рисовая		5,5	5,5							
масса отварного риса			15,6							

лук репчатый	10,71	9						
масло растительное	2,75	2,75						
масса пропущенного лука		9						
яйцо	5,40	4,50						
соль подсолнечная	0,55	0,55						
масса полуфабриката		127,00						
Масло растительное	0,90	0,90						
соус сметанно-томатный		20,00						
Чай с сахаром	150/5		0,04	0,01	5,01	19,95	0,02	№410,411 Дели2016
чай весовой		0,4	0,4					
Сахар		5	5					
Вода		150	150					
Супы и салаты	35		2,95	3,37	20,45	123,90		Сборник национальных блюд и кулинарии
Мука пшеничная		21,70	21,70					
Мука пшеничная		0,70	0,70					
дрожжи сухие		0,28	0,28					
соль подсолнечная		0,28	0,28					
Сахар		0,70	0,70					
Масло сливочное		1,75	1,75					
Яйцо		2,10	1,75					
молоко		8,75	8,75					
масса теста			35,00					
Сахар		3,50	3,50					
Масло сливочное		1,75	1,75					
масса п/ф			40,25					
яйцо		0,60	0,50					
Масло растительное		0,10	0,10					
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00
табл 6 стр 134, Дел + 2012								
Сок в инд упаковке	125	125	125	0,60	0,00	12,60	53,34	2,50
Итого:	470			14,37	12,78	69,10	435,08	3,02
ВСЕГО:	1504			39,11	38,79	171,25	1225,45	36,07

День 9-ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины	Сборни рецптур
				брутто	нетто	белки			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3				2,54	2,60	19,77	113,50	0,67
Крупа пшеничная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль подсолнечная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком сахаром	170/6				2,74	2,15	10,00	70,41	1,25
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		82	80						
Вода		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5				3,27	5,06	12,26	107,57	0,04
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	354				8,54	9,81	42,03	291,48	1,96
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кофир, ряженка, кефир, напиток ок яичнофильный)	150				2,00	2,50	9,88	68,53*	1,08
кисломолочный напиток		152,00	150,00						
Итого:	150				2,00	2,50	9,88	68,53	1,08
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с яблоками	40				0,05	2,04	4,47	36,04	6,75
капуста свежая		44,38	35,5						
масса пропущенной капусты			32						
яблоки		5,7	5						
Сахар		1	1						
Масло растительное		2	2						
соль подсолнечная		0,2	0,2						

Рассольник ленинградский на курином бульоне, с куриными фрикадельками птицы, со сметаной	150/10/6			2,51	6,73	21,51	166,84	5,13	№82 сб дошк 2016
Картофель		66,50	50,00						
Крупа перловая		6,00	6,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		3,57	3,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
огурцы соленые		18,20	10,00						
соль подсолнечная		0,50	0,50						
Бульон		114,00	114,00						
цыпленок-бройлеры с/м		17,56	11,40						
или фарш куриный		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
Яйцо куриное		0,96	0,80						
Вода питьевая		1,00	1,00						
Соль йодированная		0,10	0,10						
масса полупродукта фрикадельки			13,40						
масса готовых фрикаделек			10,00						
Сметана	60	6,00	6,00						
Суфле рыбное				9,70	4,63	2,44	90,00	0,19	№ 284 сб дошк 2016
горбуша ПБГ с/м		75,25	53,75						
масса отварной рыбы			43						
соус молочный:									
молоко		15	15						
масло сливочное		2,6	2,6						
мука пшеничная в/с		2,6	2,6						
вода		3	3						
Соль йодированная		0,16	0,16						
масса густого молочного соуса			20						
яйцо куриное		9,6	8						
масло растительное		2	2						
масса полупродукта			69						
масса готового суфле			60						
Пюре из огурцов	120			2,86	3,52	13,25	96,12	21,5	№ 348 сб дошк 2016
картофель		98	73,2						
Морковь		41,4	33						
капуста свежая		51,4	40,8						
Соль йодированная		0,3	0,3						
молоко		9	8,4						
масло сливочное		4,2	4,2						
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	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дел + 2012
Итого:	571			17,72	17,44	77,29	548,19	34,77	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг творожный с молоком сгущенным	110/20			18,13	15,55	37,43	362,20	0,44	№249 СБ дошк 2016
Творог		94,82	93,50						
Мыслья крупа		8,80	8,80						
Яйцо		6,60	5,50						
Сахарный песок		8,80	8,80						
Соль йодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		4,40	4,40						
Сушири панкейковые		4,40	4,40						
Сметана		4,40	4,40						
молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,89	2,24	№412 Делк 2016
чай восковой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
лимон		5,55	5						
Вода		150,0	150,0						
Фрукты свежие (яблоки или апельсины или бананы или мандарины)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
Итого:	390			18,63	15,97	52,41	431,09	12,68	
ВСЕГО:	1465			46,89	45,72	181,60	1339,28	50,49	

Напиток из шиповника	соль иодированная масса готового омлета	0,3	0,3	130	0,50	0,21	12,23	52,53	75,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник	150/5	15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Кондитерское изделие	печенье	" 20	20,00	20,00	1,50	1,86	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Ддели +,2012
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Сок в инд упаковке		125	125	125	0,60	0,00	12,60	53,34	2,50	№418 Дели2016
Итого:		450			13,79	13,60	71,77	441,73	77,75	
ВСЕГО:		1504,00			42,21	42,89	183,62	1280,08	86,62	
ИТОГО за 10 дней		15072,00			420,03	424,10	1794,59	12796,67	532,71	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1507,20			42,00	42,41	179,46	1279,67	53,27	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)

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

1.1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2010г.

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

1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания

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

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

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

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

3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории упитанности;

сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная

рыба мороженая крутая или средняя потрошенная без головы

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

картофель рассчитан по заливке продуктов 1:09(25% отходов) 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%