

**Примерное 10-дневное меню  
для организации питания детей в дошкольных учреждениях  
с 12 - часовым пребыванием от 1 года до 3 лет**

Наименование блюд и продуктов		День 1 - ый										Сборные рецептур
		Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	витамины			
			(в гр )	(в гр )	белки	жиры	угл-ды	ценность	С			
			брутто	нетто				Ккал				
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 пшениная		7.5	7.5								
	Молоко		75	75								
	Вода		48	48								
Кофейный напиток с молоком	Сахар	2	2									
	соль иодированная	0.4	0.4									
	Масло сливочное	3	3									
	Кофейный напиток	2.50	2.50	2.85	2.41	5.99	42.67	1.17	№414 Дети 2016			
Бутерброд с маслом сливочным	Сахар	6.00	6.00									
	Молоко	90.00	90.00									
	Вода	108.00	108.00	1.92	4.36	12.92	98.50		№1 Дети 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,катык,напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток сахар	150/2	155 2	150 2	2.02	2.50	9.78	73.17	1.05	№420 СБ дошк 2016		
Итого:		152			2.02	2.50	9.78	73.17	1.05			
ОБЕД												
Икра морковная	морковь лук репчатый томатная паста масло растительное сахарный песок соль иодированная	30	31.30 6.00 4.00 1.50 0.30 0.30	25.00 5.00 4.00 1.50 0.30 0.30	0.60	0.03	6.17	27.36	1.66	ТТК 135 от 26.02.2019		
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий Лук репчатый Яйцо Вода для фарша соль иодированная масса полуфабриката масса готовых фрикаделек Картофель Морковь Лук репчатый вермишель Масло растительное соль иодированная Вода	150/10	11.97 11.97 1.19 0.96 1 0.5 59.90 7.50 7.14 6.00 3.00 0.50 114.00	11.4 11.4 1 0.8 1 0.5 45.00 6.00 6.00 6.00 3.00 0.50 114.00	3.95	3.56	10.51	97.15	5.19	№88 СБ дошк 2016		
Котлеты рубленые из говядины	говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий Лук репчатый масло растительное Хлеб пшеничный вода питьевая сухари панировочные соль иодированная масса полуфабриката масло растительное	50	36.57 36.57 10.8 1 8 10.00 5 0.5 0.6	35 35 9 1 8 10.00 5 0.5 60 0.6	8.42	9.35	8.22	150.76	0.60	СБ дошкольн. №299, 2016		
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	крупя гречневая вода питьевая соль иодированная масса каши морковь лук репчатый масса каши с овощами масло сливочное	110/2	47.6 71.0 0.3 16.5 2.0 2.0	47.6 71.0 0.3 100.0 13.2 1.7 110.0 2.0	3.21	1.62	22.36	116.60	0.41	№180, сБ дошк2016		
Напиток из сухофруктов	сухофрукты Сахар вода	150	12.75 5.00 152.00	12.50 5.00 152.00	0.50	0.07	17.34	57	0.54	№394 СБ дошк 2016		
Хлеб пшеничный		15	15.00	15.00	1.14	0.12	7.38	35.25	0.00	табл 6 стр 134,Дети + 2012		
Хлеб ржаной		35	35	35	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144,Дети + 2012		
Итого:		552			20.13	15.16	85.82	553.17	8.40			
УПЛОТНЕННЫЙ												
Пудинг рыбный	рыба (минтай с/м БГ) масса отварной рыбы Хлеб пшеничный яйцо молоко масло сливочное соль иодированная Масло растительное масса пудинга Соус молочный молоко масло сливочное Мука пшеничная Вода Сахар соль иодированная масса соуса	45/15	51.54 6.2 4.8 9 1.7 0.3 0.8 7.5 0.8 0.8 7.5 0.15 0.09	37.9 30 6.2 4 9 1.7 0.3 0.8 7.5 0.8 0.8 7.5 0.15 0.09 15	7.40	6.45	13.49	142.85	0.32	№286 СБ дошк 2016		
Пюре Картофельное	Картофель Молоко Масло сливочное соль иодированная	120	136.80 18.96 4.20 0.45	102.60 18.00 4.20 0.45	2.47	3.86	21.62	127.72	14.53	№ 339 СБ дошк 2016		
Чай (зеленый) с сахаром	чай зеленый весовой Сахар Вода	150/5	0.4 5 150	0.4 5 150	0.06	0.02	5.01	19.95	0.03	№410,411 Дети2016		
Кондитерские изделия	вафли	20	20.00	20.00	0.79	5.90	10.95	108.40		табл 6 стр 136,Дети +,2012		
Хлеб пшеничный		20	20.00	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	табл 6 стр 134,Дети + 2012		
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:		475			12.63	16.80	70.71	492.92	24.88			
ВСЕГО:		1538.00			43.36	44.28	207.78	1396.45	36.10			

День 2- ой		День 2- ой		с 12 - часовым пребыванием от 1 года до 3 лет							
Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур	
			(в гр.)	(в гр.)	белки	жиры	угл-ды				
			брутто	нетто				Ккал	С		
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	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							
Какао с молоком	соль иодированная		0.4	0.4							
	Масло сливочное		3	3							
	Какао-порошок	180/6	2.00	2.00	3.67	3.19	5.99	58.83	1.43	№416 Дети2016	
	Сахар		6.00	6.00							
	Молоко		110.00	110.00							
Вода		80.00	80.00								
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной	25/5/5	25	25	3.27	5.06	12.26	107.57	0.04	№3 сб дошк2016	
	Сыр		5.1	5							
	Масло сливочное		5	5							
Итого:		364			8.94	10.42	42.36	289.71	2.14		
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		150	155	150	2.05	2.50	10.10	73.40	0.45	№420 Сб дошк 2016	
Итого:		150			2.05	2.50	10.10	73.40	0.45		
Салат из моркови с яблоками	ОБЕД	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							
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	сахар	150/7	0.40	0.40	1.86	4.00	6.81	73.55	6.43	№63,сбдошк2016	
	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							
	Сметана		7.0	7.0							
	Томатная паста		0.8	0.8							
	цыплята-бройлеры с/м	150	58.50	55.2	12.71	7.85	26.80	229.00	4.52	№321 сбдошк2016	
	масса отварной птицы			24.0							
Плов из отварной птицы	масло сливочное		5.0	5.0							
	Лук репчатый		8.9	7.5							
	Морковь		12.5	10.0							
	Крупа рисовая		32.0	32.0							
	вода		65.0	65.0							
	соль иодированная		0.5	0.5							
	масса гарнира	150		126.0	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	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	табл 6 стр 134,Дети + 2012	
Хлеб ржаной		35	35	35	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144,Дети + 2012	
Итого:		552			18.95	12.62	71.70	480.79	13.38		
Запеканка творожная с повидлом	УПЛОТНЕННЫЙ	110/20			8.11	8.75	21.93	237.04	0.61	№ 251 сб дошк 2016	
	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 иодированная		0.55	0.55							
	повидло		20.40	20.00							
	чай весовой	150/5/5	0.4	0.4	0.10	0.02	5.18	21.89	2.24	№412 Дети2016	
	Сахар		5	5							
Чай с сахаром и лимоном	лимон		5.55	5							
	Вода		150.0	150.0							
	Мука пшеничная	35	21.35	21.00	2.37	4.88	14.73	112.24		№453 сб дошк2016	
Булочка дорожная	мука пшеничная на подпыл		0.70	0.70							
	Сахар		4.20	4.20							
	Масло сливочное		4.55	4.55							
	соль иодированная		0.21	0.21							
	дрожжи сухие		0.14	0.14							
	вода		10.70	10.70							
	масса полуфабриката			39.90							
	для крошки:										
	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 в инд упаковке		125	125	125	0.60	0.00	12.60	53.34	2.50	№418 Дети2016
	Итого:		450			11.18	13.65	54.45	424.51	5.35	
	ВСЕГО:		1516.00			41.12	39.19	178.61	1268.40	21.32	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр.)	(в гр.)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/4			3.55	3.34	19.64	125.05	0.67	ТТК № 2Д
Чай с молоком,сахаром									
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1.92	4.36	12.92	98.50		№1 Делм2016
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 свежей капусты	40			1.04	2.95	1.29	35.92	1.86	№21 сб дошк 2016
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне									
Фрикадельки куриные в молочном соусе	40/20			6.30	6.24	5.50	103.28		№ 305 сб дошк 2016
Макаронные изделия отварные с маслом									
Кисель	150			0.45	0.08	13.50	62.70	0.83	ТТК
Хлеб пшеничный	20			1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	табл 6 стр 134,Делм + 2012
Хлеб ржаной	35			2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144,Делм + 2012
Итого:	568			16.98	14.14	74.69	503.96	7.64	
УПЛОТНЕННЫЙ									
Биточки рубленые из рыбы	60			7.32	4.66	8.81	106.80	0.19	ТТК №3
Картофель тушёный с овощами в соусе									
Напиток из шиповника	150/5			0.18	0.08	14.00	70.70	36.60	№399 сб дошк 2016
Кондитерское изделие	20			0.75	0.98	7.44	41.70		табл 6 стр 136,Делм + 2012
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	100			1.50	0.50	21.00	95.00	75.00	стр 184 табл 9 Делм+ 2012 дошк.2016
Хлеб пшеничный	20			1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	табл 6 стр 134,Делм + 2012
Итого:	475			14.77	12.94	76.30	534.22	142.64	
ВСЕГО:	1543			42.05	39.42	203.40	1403.54	154.15	

День 4 - ый	День 4 - ый	с 12 - часовым пребыванием от 1 года до 3 лет							
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов	

			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	140/3	18 123 2 0.4 3.00	18 123 2 0.4 3.00	4.24	3.27	23.87	152.91	0.67	ТТК №5Д
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток Сахар Молоко Вода	180/6	2.50 6.00 90.00 108.00	2.50 6.00 90.00 108.00	2.85	2.41	5.99	42.67	1.17	№414 Дем 2016
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной Масло сливочное	25/5	25 5	25 5	1.92	4.36	12.92	98.50		№1 Дем2016
Итого:		363			9.01	10.04	42.77	294.09	1.84	
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	2 - ой ЗАВТРАК кисломолочный напиток	150	152.00	150.00	2.00	2.50	9.88	68.53	1.08	№420 СБ дошк 2016
Итого:		150			2.00	2.50	9.88	68.53	1.08	
Салат с картофелем с зеленым горошком к/с	ОБЕД картофель морковь зеленый горошек к/с лук масло растительное	40	29.79 7.50 10.02 4.80 2.00	22.40 6.00 6.00 4.00 2.00	0.78	2.09	3.91	37.68	6.26	№26 сб дошк 2016
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	Картофель Горох колотый лук репчатый Морковь соль иодированная Масло растительное вода питьевая Говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий Лук репчатый Яйцо куриное Вода питьевая Соль иодированная масса полуфабриката	150/10	40.05 12.15 7.2 9.6 0.5 3 105 11.97 11.97 1.19 0.96 1 0.1	30 12 6 7.5 0.5 3 105 11.4 11.4 1 0.8 1 0.1 14.3	5.63	5.02	9.96	115.15	3.73	СБ дошк.2016 №87
Котлеты рубленые из говядины	говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий Лук репчатый масло растительное Хлеб пшеничный вода питьевая сухари панировочные соль иодированная масса полуфабриката масло растительное	50	36.57 36.57 10.8 1 8 10.00 5 0.5 0.6	35 35 9 1 8 10.00 5 0.5 0.6	8.42	9.35	8.22	150.76	0.60	СБ дошк.шк. №299, 2016
Капуста тушеная	капуста свежая масло растительное морковь лук репчатый томатная паста мука пшеничная сахар соль иодированная	110	157.6 3.85 2.75 5.28 2.64 1.32 0.8 0.4	126 3.85 2.2 4.4 2.64 1.32 0.8 0.4	2.24	4.05	8.68	84.70	18.79	№ 354 сб шк 2016
Компот из урюка	урюк масса отварных сухофруктов Вода сахар	150	15.3 152 5 5	15.0 152.0 5 5	0.33	0.02	10.83	44.85	0.00	№394 СБ дошк 2016
Хлеб ржаной		35	35	35	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144, Дем + 2012
Итого:		545			19.72	20.94	55.44	502.37	29.38	
Омлет с сыром	УПЛОТНЕННЫЙ ййцо молоко сыр масло сливочное соль иодированная масса готового омлета	130	102 51 13.26 2.6 0.3	85 51 13 2.6 0.3 130	9.75	12.77	17.87	250.55	0.30	№229,сб дошк2016
Чай с сахаром	чай весовой Сахар Вода	150/5	0.4 5 150	0.4 5 150	0.04	0.01	5.01	19.95	0.02	№410,411 Дем2016
Кондитерское изделие	крекер	15	15	15	1.35	2.70	9.60	67.47		
Хлеб пшеничный		25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	табл 6 стр 134, Дем + 2012
Сок в инд упаковке		125	125	125	0.60	0.00	12.60	53.34	2.50	№418 Дем2016
Итого:		450			13.64	15.68	57.38	450.06	2.82	
ВСЕГО:		1508			44.37	49.16	165.48	1315.05	35.12	

День 5 - ый	День 5 - ый	с 12 - часовым пребыванием от 1 года до 3 лет								
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Сборник рецептур
		(в гр.)	(в гр.)	белки	жиры	угл-ды				
		брутто	нетто				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						
Какао с молоком	Масло сливочное				1.80	1.80						№416 Деш2016
	Соль				0.80	0.80						
	Какао-порошок			150/5	1.7	1.7	3.06	2.66	4.99	48.86	1.19	
	Сахар				5	5						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Молоко				90	90						№3,сб дошк 2016
	вода				67	67						
	Батон нарезной			25/5/5	25	25	3.27	5.06	12.26	107.57	0.04	
	Сыр				5.1	5						
Масло сливочное					5							
Итого:				370			11.50	12.40	32.40	275.58	1.91	
2 - ой ЗАВТРАК												
Молоко кипяченое (молоко)	молоко			150	158	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 кукурузы к/с	кукуруза к/с			30	46.60	27.90	0.86	1.85	2.41	29.79	2.79	№12 СБ дошк 2016
	сахар				0.60	0.60						
	масло растительное				1.80	1.80						
Рассольник домашний, с куриными фрикадельками и со сметаной				150/10/5			2.75	5.13	8.59	97.40	8.00	№81 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						
	цыплята-бройлеры с/м				17.50	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						
Пудинг рыбный				45/15			7.40	6.45	13.49	142.85	0.32	№286 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)				51.54	37.9						
	масса отварной рыбы					30						
	Хлеб пшеничный				6.2	6.2						
	яйцо				4.8	4						
	молоко				9	9						
	масло сливочное				1.7	1.7						
	соль иодированная				0.3	0.3						
	Масло растительное				0.8	0.8						
	масса пудинга					45						
	Соус молочный											
	молоко				7.5	7.5						
	масло сливочное				0.8	0.8						
	Мука пшеничная				0.8	0.8						
	Вода				7.5	7.5						
	Сахар				0.15	0.15						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	соль иодированная				0.09	0.09						
	масса соуса					15						
	Крупа рисовая			110/3	39.60	39.60	2.66	2.49	25.87	140.63		
	соль иодированная				2.20	2.20						
Компот из изюма и яблок	Вода питьевая				237.60	237.60	0.29	0.10	21.77	89.96	1.20	ТТК
	Масло сливочное			150	3.00	3.00						
	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				40	40	40	2.64	0.48	15.84	79.20		табл 6 стр 144,Деш + 2012
Итого:				558			15.73	14.65	85.56	550.04	9.52	
УПЛОТНЕННЫЙ												
Салат из свежлы отварной	Свекла			30	36.36	28.50	0.42	1.80	2.48	27.84	2.00	№52 сб 2017
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	Масло растительное				1.50	1.50						№308 СБ дошк 2016
				130/20			9.93	8.14	23.31	206.57	5.63	
	говядина (котлетное мясо б/к)				35.50	34.00						
	или фарш говяжий				35.70	34.00						
	масло сливочное				2.40	2.40						
	масса готового мясного фарша					26.00						
	Картофель				165.60	124.5/120,						
	масса отварного протертого					118.00						
	Лук репчатый				10.80	9.00						
	Масло растительное				1.60	1.60						
	масса припущенного лука				1.60	1.60						
	Масло сливочное				0.70	0.70						
	соль иодированная				2.40	2.40						
	сухари панировочные					153.00						
	масса полуфабриката											
	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	чай весовой			150/5/5	0.4	0.4	0.10	0.02	5.18	21.89	2.24	№412 Деш2016
	Сахар				5	5						
	лимон				5.55	5						
	Вода				150.0	150.0						
Пирожок печеный с повидлом				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						
	Повидло				23	22.5						
	Масло растительное				0.16	0.16						
	Яйцо куриное				1.2	1						
Хлеб пшеничный				20	20.00	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	табл 6 стр 134,Деш + 2012
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:				510			15.29	13.65	79.58	506.13	19.90	
ВСЕГО:				1588			44.63	43.20	207.40	1403.15	33.28	

Каша пшенная молочная с маслом сливочным	Крупа пшено Молоко Вода Сахар соль иодированная Масло сливочное	140/4	17.7 70 53 2 0.4 4	17.7 70 53 2 0.4 4	3.84	3.06	19.47	123.94	0.00	ГТК №6Д
Чай с молоком,сахаром	чай весовой Сахар Молоко Вода	170/6	0.45 6 82 90	0.45 6 80 90	2.74	2.15	10.00	70.41	1.25	№ 413 с6 дошк 2016
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной Масло сливочное	25/5	25 5	25 5	1.92	4.36	12.92	98.50		№1 Дешт 2016
Итого:		350			8.49	9.57	42.39	292.85	1.25	
Кисломолочный напиток (кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный)	2 - ой ЗАВТРАК кисломолочный напиток	150	155	150	2.10	2.50	10.50	72.50	0.45	№420 С6 дошк 2016
Итого:		150			2.10	2.50	10.50	72.50	0.45	
Салат из моркови с яблоками	ОБЕД морковь яблоки сахар	60	56.28 17.10 0.60	45.00 15.00 0.60	0.65	0.11	5.17	24.24	3.75	№39,с6 дошк2016
Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне,со сметаной	Капуста свежая Картофель Морковь Лук репчатый Свекла Сахар Масло растительное соль иодированная Бульон Сметана Томатная паста	150/5	15.0 15.96 7.5 7.14 30.72 0.8 3.0 0.5 120 5.0 0.8	12.0 12.0 6.0 6.0 24.0 0.8 3.0 0.5 120.0 5.0 0.8	1.81	3.70	6.74	70.31	6.43	№63,с6дошк2016
Бефстроганов из отварной говядины	Говядина лопатка б/к Соль йодированная Сметана Мука пшеничная в/с вода питьевая Соль йодированная Лук репчатый Масло сливочное	30/30	48.00 0.30 6.75 2.00 20.25 0.24 7.20 0.60	48.00 0.30 6.75 2.00 20.25 0.24 6.00 0.60	8.66	7.35	2.27	108.60	0.22	№294,374 С6 дошк 2016
Вермишель отварная	вермишель вода соль иодированная масло сливочное	110	38.50 231.00 0.30 1.70	38.50 231.00 0.30 1.70	3.15	1.06	23.41	118.12		№219 С6 дошк.2016
Напиток из сухофруктов	сухофрукты Сахар вода	150	12.75 5.00 152.00	12.50 5.00 152.00	0.50	0.07	17.34	73	0.54	№394 С6 дошк 2016
Хлеб ржаной		35	35	35	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144,Дешт + 2012
Итого:		540			17.08	12.71	68.77	463.83	10.94	
Вареники ленивые с маслом сливочным	УПЛОТНЕННЫЙ творог Мука пшеничная в/с яйцо куриное сахарный песок Соль йодированная масса полуфабриката масло сливочное	110/5	87.89 12.0 7.56 6.30 0.25 5.0	86.1 12.0 6.3 6.3 0.3 5.0	16.74	11.58	16.84	236.50	0.49	№243,244 с6 дошк 2016
Напиток из шиповника	шиповник сахар вода	150/5	15.3 5 150	15 5 150	0.18	0.08	14.00	70.70	36.60	№399 с6 дошк 2016
Кондитерские изделия	печенье	20	20	20	1.25	5.70	15.85	115.89		табл 6 стр 136,Дешт +,2012
Сок в инд упаковке		125	125	125	0.60	0.00	12.60	53.34	2.50	№418 Дешт2016
Итого:		415			18.77	17.36	59.29	476.43	39.59	
ВСЕГО:		1455			46.44	42.14	180.95	1305.61	52.23	

День 7 - ой	День 7 - ой	с 12 - часовым пребыванием от 1 года до 3 лет							
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Код - во (в гр ) брутто	Код - во (в гр ) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборные рецептур
				белки	жиры	угл.ды			
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК Крупа ячневая	140/3	17.50	17.50	4.70	4.79	23.37	171.47	ГТК №10Д

Кофейный напиток с молоком	Молоко		70	70						
	Вода		53	53						
	Сахар		2	2						
	соль иодированная		0.4	0.4						
	Масло сливочное	180/6	3.00	3.00	2.85	2.41	5.99	42.67	1.17	№414 Деш 2016
Бутерброд с маслом сливочным	Кофейный напиток		2.50	2.50						
	Сахар		6.00	6.00						
	Молоко		90.00	90.00						
	Вода	25/5	108.00	108.00	1.92	4.36	12.92	98.50		№1 Деш 2016
	Батон нарезной		25	25						
Сыр порционно	Масло сливочное	10	10.20	10.00	2.63	2.66		34.33		№15 с6 шк2017
Итого:			369		12.10	14.22	42.28	346.97	1.17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный)			150/2	155 2	2.02	2.50	9.78	73.17	1.05	№420 С6 дошк 2016
кисломолочный напиток сахар				2						
Итого:			152		2.02	2.50	9.78	73.17	1.05	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты	капуста свежая	40	47.25	37.80	1.04	2.95	1.29	35.92	1.86	№21 с6 дошк 2016
	масса прогретой капусты			34.00						
	морковь		5.00	4.00						
	Сахар		0.70	0.70						
	Масло растительное		2.00	2.00						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	соль иодированная	150	0.20	0.20	1.26	2.02	7.28	52.35	3.45	№91,128 с6 дошк 2016
	картофель		66.6	50						
	Морковь		7.5	6.00						
	Лук репчатый		7.2	6.00						
	Масло растительное		1.5	1.5						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	соль иодированная	40/20	0.5	0.5	6.19	5.36	14.58	136.77	1.91	ТТК 698 от 09.04.2021
	бульон		112.5	112.5						
	клецки:			15						
	мука пшеничная		4.6	4.6						
	Масло сливочное		0.5	0.5						
Пюре Картофельное	яйцо		1.60	1.32						
	вода		7.30	7.3						
	соль йодированная		0.10	0.10						
	масса теста			13.50						
	масса готовых клецек			15.00						
Компот из свежих яблок	цыплята - бройлеры с/м	120	39.10	25.40	2.47	3.86	21.62	127.72	14.53	№ 339 СБ дошк 2016
	или фарш куриный		25.40	25.40						
	вода		4.00	4.00						
	рис		3.40	3.40						
	масса отварного рассыпчатого			10.00						
Хлеб ржаной	Лук репчатый		8.64	7.20						
	Масло растительное		1.20	1.20						
	масса припущенного лука			6.00						
	соль иодированная		0.20	0.20						
	мука пшеничная		2.80	2.80						
Итого:	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						
Хлеб пшеничный	томатная паста		0.80	0.80						
	соль йодированная		0.16	0.16						
	Картофель		136.80	102.60						
	Молоко		18.96	18.00						
	Масло сливочное		4.20	4.20						
Итого:	соль иодированная	150	0.45	0.45	0.12	0.12	11.00	46.05	0.68	342 с6 шк 2017
	яблоки свежие		27.40	24.00						
	сахар		5.00	5.00						
	вода		153.00	153.00						
		35	35	35	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144,Деш + 2012
Итого:			555		13.39	14.74	69.62	468.04	22.43	
УПЛОТНЕННЫЙ										
Биточки рубленые из рыбы	рыба (минтай с/м БГ)	50	51.0	37.5	6.10	3.88	7.34	89.00	0.16	ТТК №3
	или фарш рыбный		39.4	37.5						
	Крупа манная		1.30	1.3						
	яйцо		0.90	0.75						
	Лук репчатый		11.10	9.30						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом	вода		7.00	7.0						
	соль иодированная		0.4	0.4						
	сахар		0.1	0.1						
	сухари панировочные		5.0	5.0						
	Масло растительное		1.3	1.3						
Чай с мармеладом	Масса полуфабриката	110/2		59.0	3.47	5.06	10.23	87.40		№180, с6 дошк2016
	крупа гречневая		47.6	47.6						
	вода питьевая		71.0	71.0						
	соль иодированная		0.3	0.3						
	масса каши			100.0						
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	морковь		16.5	13.2						
	лук репчатый		2.0	1.7						
	масса каши с овощами			110.0						
	масло сливочное	160/10	2.0	2.0	0	0	19.32	72.89	0.02	№ 411 с6 дошк 2016
	чай весовой		0.45	0.45						
Хлеб пшеничный	вода питьевая		160	160						
	мармелад		10	10						
		100	100	100	1.50	0.50	21.00	95.00	75.00	стр 184 табл 9 Деш+ 2012 дошк.2016
		25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	табл 6 стр 134,Деш + 2012
Итого:			462		12.97	9.64	70.19	403.04	75.18	
ВСЕГО:			1538		40.47	41.09	191.86	1291.22	99.83	

День 8 - ой		День 8 - ой		с 12 - часовым пребыванием от 1 года до 3 лет						
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	Ккал	С		
ЗАВТРАК		140/3								
Каша манная молочная с маслом сливочным	Крупа манная		18.00	18.00	3.72	2.37	22.73	139.45	0.82	ТТК №4Д
			123.00	123.00						
	Молоко									

Какао с молоком	Сахар соль иодированная Масло сливочное	180/6	2.00 0.40 3.00	2.00 0.40 3.00	3.67	3.19	5.99	58.83	1.43	№416 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	Какао-порошок Сахар Молоко Вода	25/5	2.00 6.00 110.00 80.00	2.00 6.00 110.00 80.00	1.92	4.36	12.92	98.50		№1 Дели2016
	Батон нарезной Масло сливочное		25 5	25 5						
Итого:		359			9.31	9.91	41.64	296.77	2.25	
Молоко кипяченое (молоко)	2 - ой ЗАВТРАК молоко	150	158	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	
Винегрет с солеными огурцами	ОБЕД Картофель Свекла Морковь Огурцы соленые Масло растительное Лук репчатый	40	13.76 10.20 7.56 14.56 2.40 7.14	10.00 8.00 6.00 8.00 2.40 6.00	0.56	4.02	2.92	50.04	3.85	№46,сб дошк 2016
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, со сметаной		150/5			1.11	3.70	3.94	57.00	9.59	№73,сб дошк 2016
Жаркое из филе птицы	Капуста свежая Картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное соль иодированная бульон Сметана	150	37.5 23.94 7.5 7.14 3 0.5 120 5	30 18 6 6 3 0.5 120 5	11.75	7.98	14.70	177.15	0.54	ТТК 580/а от 24.06.2020
Компот из урюка	цыплята - бройлеры с/м масса готовой мякоти птицы картофель лук репчатый морковь Масло сливочное соль йодированная вода питьевая	150	80.5 144.7 11.3 5.9 3.8 0.5 18.8	76 33 108.8 9.4 4.7 3.8 0.5 18.8	0.33	0.02	10.83	44.85	0.00	№394 СБ дошк 2016
Хлеб ржаной	урюк масса отварных сухофруктов Вода сахар	35	15.30 152.00 5.0 35	15.00 152.00 5.0 35	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		530			16.06	16.13	46.24	398.27	13.98	
Омлет натуральный	УПЛОТНЕННЫЙ яйцо молоко масса омлетной смеси масло сливочное соль иодированная масса готового омлета	130	84 65 2.2 0.3	70 65 2.2 0.3	9.67	11.37	22.22	205.46	0.25	№229,сб дошк2016
Чай с сахаром		150/5	0.4 5 150	0.4 5 150	0.04	0.01	5.01	19.95	0.02	№410,411 Дели2016
Слойка сладкая	Мука пшеничная Мука пшеничная дрожжи сухие соль иодированная Сахар Масло сливочное Яйцо молоко масса теста Сахар Масло сливочное масса пф яйцо Масло растительное	35	21.70 0.70 0.28 0.28 0.70 1.75 2.10 8.75 3.50 1.75 0.60 0.10	21.70 0.70 0.28 0.28 0.70 1.75 1.75 8.75 3.50 1.75 0.50 0.10	2.95	3.37	20.45	123.90		сборник национальных блюд и кулинарных изделий С.сш. 140
Хлеб пшеничный		25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.30	58.75	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:		470			15.16	14.95	72.59	461.40	2.77	
ВСЕГО:		1509			42.63	43.49	170.31	1227.84	20.95	

День 9- ый		с 12 - часовым пребыванием от 1 года до 3 лет								
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник	
		(в гр )	(в гр )	белки	жиры	угл-ды			Ккал	С
		брутто	нетто							
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	ЗАВТРАК	140/3			2.54	2.60	19.77	113.50	0.67	ТТК №9д
	Крупа пшеничная		18	18						
	Молоко		70	70						



Чай с молоком,сахаром	Вода		53	53						
	Сахар		2	2						
	соль иодированная		0.4	0.4						
	Масло сливочное	170/6	3	3	2.74	2.15	10.00	70.41	1.25	№ 413 сб дошк 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	чай весовой		0.45	0.45						
	Сахар		6	6						
	Молоко		82	80						
	Вода	25/5/5	90	90	3.27	5.06	12.26	107.57	0.04	№3,сб дошк 2016
	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			150		2.00	2.50	9.88	68.53	1.08	№420 СБ дошк 2016
(кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный)				152.00	150.00					
Итого:			150		2.00	2.50	9.88	68.53	1.08	
ОБЕД										
Салат из моркови с яблоками			60		0.65	0.11	5.17	24.24	3.75	№39,сб дошк2016
	морковь		56.28	45.00						
	яблоки		17.10	15.00						
	сахар		0.60	0.60						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы			150/10		3.88	5.18	7.01	95.65	0.54	№94 сб дошк2016
	цыплята-бройлеры с/м		24.3	23.0						
	масса отварной мякоти птицы			10.0						
	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						
Биточки "Домашние"			50		7.41	5.79	10.68	110.54	0.05	Акт приемышки от 23.12.2018 №660
	цыплята - 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 иодированная		0.4	0.4						
	яйцо		0.6	0.5						
	Мука пшеничная		3.75	3.75						
	масса полуфабриката			59						
	масло растительное		2	2						
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						
Кисель			150		0.00	0.00	13.0	52	0.83	ТТК
	Кисель-концентрат		17.50	17.50						
	Сахар		5.00	5.00						
	вода		150.00	150.00						
Хлеб ржаной			35	35	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:			565		16.49	15.55	58.38	436.36	23.96	
УПЛОТНЕННЫЙ										
Пудинг творожный с повидлом			110/20		16.73	11.84	39.76	330.50	0.21	№249 СБдошк 2016
	Творог		94.82	93.50						
	Манная 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						
	Сухари панировочные		4.40	4.40						
	Сметана		4.40	4.40						
	повидло		20.40	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						
Фрукты свежие			100	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	№386 СБ дошк.2016
(яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)										
Итого:			390		17.23	12.26	54.74	399.39	12.45	
ВСЕГО:			1459		44.27	40.12	165.03	1195.75	39.45	

День 10 - мй		День 10 - мй		с 12 - часовым пребыванием от 1 года до 3 лет						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр ) брутто	Кол - во (в гр ) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур	
				белки	жиры	угл-ды				
							Ккал	С		
							ЗАВТРАК			
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3	18 123 2 0,4	18 123 2 0,4	4.24	3.27	23.87	152.91	0.67	ТТК №5Д	

Кофейный напиток с молоком	Масло сливочное	180/6	3.00	3.00	2.85	2.41	5.99	42.67	1.17	№414 Дети 2016
	Кофейный напиток		2.50	2.50						
	Сахар		6.00	6.00						
	Молоко		90.00	90.00						
Бутерброд с маслом сливочным	Вода	25/5	108.00	108.00	1.92	4.36	12.92	98.50		№1 Дети 2016
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		359			9.01	10.04	42.77	294.09	1.84	
Молоко кипяченое (молоко)	2 - ой ЗАВТРАК	150			2.10	2.50	9.85	71.40	1.95	№419 Сб дошк 2016
	молоко		158	150						
Итого:		150			2.10	2.50	9.85	71.40	1.95	
Салат из свежей капусты	ОБЕД	40			1.04	2.95	1.29	35.92	1.86	№21 сб дошк 2016
	капуста свежая		47.25	37.80						
	масса прогретой капусты			34.00						
	морковь		5.00	4.00						
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	Сахар		0.70	0.70						№82 сб дошк2016
	Масло растительное		2.00	2.00						
	соль иодированная		0.20	0.20						
Гуляш из отварной говядины	Картофель	150/6	66.50	50.00	2.51	6.73	21.51	166.84	5.13	№293 сб рецептур 2016
	Крупа перловая		6.00	6.00						
	Морковь		7.50	6.00						
	Лук репчатый		3.57	3.00						
Макаронные изделия отварные	Масло растительное		2.00	2.00						№205 сб шк 2017
	огурцы соленные		18.20	10.00						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	Бульон		114.00	114.00						
Компот из изюма и яблок	Сметана	30/30	6.00	6.00	8.73	10.07	1.73	132.60	0.55	ТТК
	говядина лопатка б/к		42.00	42.00						
	Соль йодированная		0.30	0.30						
	масса отварной говядины			30.00						
Хлеб ржаной	Морковь		13.13	10.50						табл 6 стр 144,Дети + 2012
	лук репчатый		6.36	5.30						
	Вода питьевая		22.50	22.50						
	томатная паста		0.90	0.90						
Итого:	мука пшеничная в/с		1.50	1.50						№234 сб шк 2017
	масло растительное		2.00	2.00						
	макаронные изделия	110	38.50	38.50	4.15	0.49	23.41	114.62		
	Вода питьевая		231.00	231.00						
Хлеб пшеничный	Масло сливочное	150	1.70	1.70	0.29	0.10	21.77	89.96	1.20	табл 6 стр 134,Дети + 2012
	Соль йодированная		0.45	0.45						
	яблоки свежие		13.68	12.0						
	изюм		7.65	7.5						
Итого:	масса отварных сухофруктов			12.0						№418 Дети2016
	Вода		152	152.0						
	сахар		5.0	5.0						
Итого:		35	35	35	2.31	0.42	13.85	69.23		
Итого:		551			19.03	20.77	83.56	609.17	8.74	
Котлеты рыбные	УПЛОТНЕННЫЙ	50			6.41	3.76	5.58	72.63	0.33	№304 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		45.22	33.0						
	соль иодированная		0.5	0.5						
	хлеб пшеничный		9.0	9.0						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	молоко	110/2	13.00	13.0	2.65	1.77	25.86	134.03		№399 сб дошк 2016
	сухари панировочные		5.0	5.0						
	масса полуфабриката			58.0						
	масло растительное		2.0	2.0						
Напиток из шиповника	Крупа рисовая		39.60	39.60						табл 6 стр 136,Дети + 2012
	соль иодированная		0.50	0.50						
	Вода питьевая		240.00	240.00						
	Масло сливочное		2.00	2.00						
Кондитерское изделие	шиповник	150/5	15.3	15	0.18	0.08	14.00	70.70	36.60	табл 6 стр 134,Дети + 2012
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
	печенье	20	20.00	20.00	1.50	1.86	14.88	83.40		
Сок из шиповника	Хлеб пшеничный	20	20.00	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	№418 Дети2016
	Сок из шиповника	125	125	125	0.60	0.00	12.60	53.34	2.50	
Итого:		482			12.87	7.63	82.76	461.10	39.43	
ВСЕГО:		1542.00			43.00	40.93	218.95	1435.76	51.96	
ИТОГО за 10 дней		15196.00			432.34	423.02	1889.77	13242.78	544.39	
ИТОГО за 10 дней в среднем на 1 воспитанника		1519.60			43.23	42.30	188.98	1324.28	54.44	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДООУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДООУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
- 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., МогильныйМ.П. Москва Дети 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 Дети Плюс 2012 г.
- 1.4. Справочник рецептов блюддля питания детей г. Москва,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., МогильныйМ.П. Москва Дети 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 с1,09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
- масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
- огурцы соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
- сметана с массовой долей жира 15%
- кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%















Примерное 10-дневное меню  
для организации питания детей в дошкольных учреждениях  
с 12 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 - ый

Наименование блюд и полуэктов	Масса поции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр.) брутто	(в гр.) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5	13.50 10.00 90.00 68.00 2.50 0.50 5	13.50 10.00 90.00 68.00 2.50 0.50 5	5.44	7.07	28.40	202.64	0.86	ГТК №7Д
Кофейный напиток с молоком	180/6	2.50 6.00 90.00 108.00	2.50 6.00 90.00 108.00	2.85	2.41	5.99	42.67	1.17	№414 Дети 2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	30.00 5.00	30.00 5.00	2.29	4.50	15.51	111.68		№1 Дети 2016
Итого:	400			10.58	13.98	49.89	356.99	2.03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180/3	185.00 3.00	180.00 3.00	2.70	3.10	13.55	91.32	1.26	№420 СБ дошк 2016
Итого:	183			2.70	3.10	13.55	91.32	1.26	
ОБЕД									
Икра кабачковая	50	51.00	50.00	0.45	2.35	2.97	34.80	2.77	№54 СБ дошк. 2016
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/10	11.97 11.97 1.19 0.96 1 0.6 79.80 10.00 9.52 8.00 4.00 0.70 132.00	11.4 11.4 1 0.8 1 0.6 60.00 8.00 8.00 8.00 4.00 0.70 132.00	4.28	3.90	12.60	111.34	6.18	№88,сб дошк 2016
Котлеты рубленные из говядины	70	51.16 51.16 15.1 1.5 11 14.00 7 0.7 0.8	49 49 12.6 1.5 11 14.00 7 0.7 0.8	11.79	13.09	11.51	211.06	0.84	СБ дошкольн. №299, 2016
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3	54.70 82.00 0.33 масса каши морковь лук репчатый масса каши с овощами масло сливочное	54.70 82.00 0.33 115.00 17.00 2.00 130.00 3.00	4.09	5.97	20.33	172.30	1.36	№180, сб дошк 2016
Напиток из сухофруктов	180	15.30 6.00 183.00	15.00 6.00 183.00	0.60	0.08	20.81	68	0.65	№394 СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный	25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	табл 6 стр 134, Дети + 2012
Хлеб ржаной	45	45.00	45.00	2.97	0.54	17.84	89.19		табл 6 стр 144, Дети + 2012
Итого:	693			26.08	26.12	98.36	745.62	11.80	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг рыбный	60/20	68.34 8.25 6.3 12 2.25 0.4 1 масса пудинга Соус молочный молоко масло сливочное Мука пшеничная Вода Сахар соль иодированная масса соуса	50.25 39.75 8.25 5.25 12 2.25 0.4 1 60 10 1.1 1.1 10 0.2 0.13 20	10.11	7.85	17.98	174.03	0.46	№286 СБ дошк 2016
Пюре Картофельное	140	159.60 22.12 5.00 0.52	119.70 21.00 5.00 0.52	2.86	4.48	25.08	148.15	16.96	№ 339 СБ дошк 2016
Чай (зеленый) с сахаром	180/6	0.45 6.00 180.00	0.45 6.00 180.00	0.06	0.02	6.01	23.94	0.03	№410,411 Дети 2016
Кондитерское изделие	20	20.00	20.00	0.79	5.90	10.95	108.40		табл 6 стр 136, Дети + 2012
Хлеб пшеничный	30	30.00	30.00	1.90	0.20	12.30	58.81	0.00	табл 6 стр 134, Дети + 2012
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:	556			16.12	18.85	82.13	560.33	27.45	
ВСЕГО:	1832.00			55.48	62.06	243.93	1754.26	42.54	

День 2- ой

День 2- ой

с 12 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет

Наименование блюд и полуэктов	Масса повии	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые	Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рециптур
----------------------------------	----------------	---------------------	---------------------	---------	----------------------------	---------	---------------------



Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	Крупа кукурузная Молоко Вода Сахар соль иодированная Масло сливочное	180/5	22.50 90.00 68.00 2.50 0.50 5.00	22.50 90.00 68.00 2.50 0.50 5.00	5.82	4.65	27.68	163.26	0.86	ТТК №2Д
Чай с молоком,сахаром	чай весовой Сахар Молоко Вода	180/6	0.45 6 92 90	0.45 6 90 90	3.03	2.40	10.48	75.76	1.38	№ 413 сб дошк 2016
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной Масло сливочное	30/5	30.00 5.00	30.00 5.00	2.29	4.50	15.51	111.68		№1 Дешк2010
Итого:		406			11.14	11.55	53.67	350.70	2.24	
Молоко кипяченое (молоко)	2 - ой ЗАВТРАК молоко	180	189	180	2.70	3.10	13.50	93.87	2.34	№419 СБ дошк 2016
Итого:		180			2.70	3.10	13.50	93.87	2.34	
Салат из свежей капусты с морковью	ОБЕД капуста свежая масса прогретой капусты морковь Сахар Масло растительное соль иодированная	60	70.00 7.50 1.00 3.00 0.30	55.50 50.00 6.00 1.00 3.00 0.30	1.56	4.43	1.94	53.88	2.79	№21 сб дошк 2016
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне	крупa пшeнная картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное соль иодированная Бульон	180	12.00 80.00 10.00 9.52 2.00 1.30 120.00	12.00 60.00 8.00 8.00 2.00 1.30 120.00	1.42	1.95	8.72	61.74	5.94	№86 сб дошк 2016
Фрикадельки куриные в молочном соусе	цыплята - бройлеры с/м Хлеб пшеничный Вода соль иодированная Масса полуфабриката Масло растительное соус молочный: Молоко Масло сливочное Мука пшеничная Вода Сахар соль иодированная	50/25	57.00 9.00 12.00 0.35 0.35 57.00 0.70 0.70 25.00 12.50 1.30 1.30 12.50 0.30 0.30	37.00 9.00 12.00 0.35 0.35 57.00 0.70 0.70 25.00 12.50 1.30 1.30 12.50 0.30 0.30	7.87	7.81	6.87	129.10		№ 325 сб дошк 2016
Макаронные изделия отварные с маслом	макаронные изделия вода соль иодированная Масло сливочное	130/3	45.50 275.00 0.50 5.00	45.50 275.00 0.50 3.00	4.93	2.75	27.70	155.22		№219 СБ дошк 2016
Кисель	Кисель-концентрат Сахар вода	180	21.00 6.00 180.00	21.00 6.00 180.00	0.54	0.09	16.18	75	0.99	ТТК
Хлеб пшеничный Хлеб ржаной		20 45	20.00 45.00	20.00 45.00	1.52 2.97	0.16 0.54	9.85 17.84	47.05 89.19	0.00	табл 6 стр 134,Дешк + 2012 табл 6 стр 144,Дешк + 2012
Итого:		693			20.81	17.73	89.10	611.42	9.72	
Биточки рубленные из рыбы	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный крупa манная яйцо Лук репчатый вода соль иодированная сахар сухари панировочные Масло растительное Масса полуфабриката	80	82.20 63.00 2.10 1.44 18.00 11.20 0.65 0.16 8.00 2.00	60.00 60.00 2.10 1.20 15.00 11.20 0.65 0.16 8.00 2.00	9.76	6.21	11.74	142.4	0.25	ТТК №3
Картофель тушёный с овощами в соусе	Картофель масло растительное Лук репчатый Морковь соль иодированная соус сметана Мука пшеничная вода соль иодированная	140	173.00 5.00 8.40 12.50 0.40 6.25 1.88 18.75 0.20	130.00 5.00 7.00 10.00 0.40 6.25 1.88 18.75 0.20	4.10	7.67	21.30	202.43	36.09	№144 сбшк 2016
Напиток из шиповника	шиповник сахар вода	180/6	18.4 6 180	18 6 180	0.22	0.10	16.81	84.84	43.92	№399 сб дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20.00	20.00	0.75	0.98	7.44	41.70		табл 6 стр 136,Дешк +,2012
Хлеб пшеничный		30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.77	70.57	0.00	табл 6 стр 134,Дешк + 2012
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)		100	100	100	1.50	0.50	21.00	95.00	75.00	стр 184 табл 9 Дешк+ 2012 дошк.2016
Итого:		556			18.61	15.70	93.07	636.95	155.26	
ВСЕГО:		1835			53.27	48.08	249.34	1692.94	169.56	

День 4 - ый	День 4 - ый	с 12 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет							
Наименование блюдо и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК							Ккал	С	
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5	22.50 158.00	22.50 158.00	5.43	5.47	31.83	221.33	0.86	ТТК №5Д

Кофейный напиток с молоком	Сахар		2.50	2.50						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	Масло сливочное	180/6	5.00	5.00	2.85	2.41	5.99	42.67	1.17	№414 Деш 2016
Бутерброд с маслом сливочным	Кофейный напиток		2.50	2.50						
	Сахар		6.00	6.00						
	Молоко		90.00	90.00						
	Вода	30/5	108.00	108.00	2.29	4.50	15.51	111.68		№1 Деш2016
	Батон нарезной		30.00	30.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
Итого:			406		10.57	12.38	53.32	375.68	2.03	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	180	185.00	180.00	2.67	2.98	12.55	88.91	1.44	№420 СБ дошк 2016
Итого:			180		2.67	2.98	12.55	88.91	1.44	
ОБЕД										
Салат с картофелем и зеленым горошком к/с	Картофель	60	44.70	33.60	1.18	3.15	5.866	56.52	9.40	№26 сб 2016
	морковь		11.25	9.00						
	зеленый горошек к/с		15.00	9.00						
	Лук репчатый		7.20	6.00						
	Масло растительное		3.00	3.00						
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	Картофель	180/10	53.2	40	6.29	5.65	11.94	132.94	4.43	№87, сб дошк2016
	Горох		16.2	16						
	Морковь		12.8	10.00						
	Лук репчатый		9.6	8.00						
	Масло растительное		4	4						
	соль иодированная		0.7	0.7						
	вода питьевая		140	140						
	Говядина б/к (котлетное мясо)		11.97	11.4						
	или фарш говяжий		11.97	11.4						
	Лук репчатый		1.19	1						
	Яйцо куриное		0.96	0.8						
	Вода питьевая		1	1						
Котлеты рубленые из говядины	Соль йодированная		0.1	0.1						
	масса полуфабриката	70		14.3	11.79	13.09	11.51	211.06	0.84	СБ дошкшк. №299, 2016
	говядина (котлетное мясо)		51.16	49						
	или фарш говяжий		51.16	49						
	Лук репчатый		15.1	12.6						
	масло растительное		1.5	1.5						
	Хлеб пшеничный		11	11						
	вода питьевая		14.00	14.00						
	сухари панировочные		7	7						
Капуста тушеная	соль иодированная		0.7	0.7						
	масса полуфабриката			84						
	масло растительное	130	0.8	0.8	2.65	4.78	10.26	100.10	22.20	№ 303 сб шк 2017
	капуста свежая		186.3	149						
	масло растительное		4.55	4.55						
	морковь		3.25	2.6						
	лук репчатый		6.19	5.2						
	томатная паста		3.12	3.12						
	мука пшеничная		1.56	1.56						
Компот из урюка	сахар		1	1						
	соль йодированная		0.5	0.5						
	урюк	180	18.4	18.0	0.40	0.02	16.60	68.20	2.44	№394 сб дошк 2016
	Сахар		6	6.0						
	вода		183	183.0						
Хлеб пшеничный		25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	табл 6 стр 134,Деш + 2012
Хлеб ржаной		45	45.00	45.00	2.97	0.54	17.84	89.19		табл 6 стр 144,Деш + 2012
Итого:			700		27.19	27.42	86.31	716.76	39.31	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Омлет с сыром	яйцо	150	120	100	11.25	15.44	2.55	289.10	0.35	№229,сб дошк2016
	молоко		57	57						
	сыр		15.3	15						
	масло сливочное		3	3						
	соль иодированная		0.4	0.4						
	масса готового омлета			150						
Чай с сахаром	чай весовой	180/6	0.45	0.45	0.06	0.02	6.01	23.94	0.03	№ 392 Деш 2010
	сахар		6.00	6.00						
	Вода		180.00	180.00						
Кондитерское изделие	крекер	20	20.00	20.00	1.80	3.59	12.77	89.74		
Хлеб пшеничный		30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.76	70.50	0.00	табл 6 стр 134,Деш + 2012
Сок в инд упаковке		125	125	125	0.60	0.00	12.60	53.34	2.50	№418 Деш2016
Итого:			511		15.99	19.29	48.69	526.61	2.88	
ВСЕГО:			1797		56.42	62.08	200.88	1707.96	45.66	

День 5 - ый		День 5 - ый								
		с 12 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет								
Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (шт.)	Кол - во (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
					белки	жиры	угл-ды			
Суп молочный со звездочками	ЗАВТРАК	200			5.75	5.21	16.83	132.40	0.76	№100,сб дошк 2016
	суповая засыпка (звездочки)		16.00	16.00						
	Сахар		1.60	1.60						
	Молоко		140.00	140.00						
	Вода		60.00	60.00						
	Масло сливочное		2.00	2.00						
Какао с молоком	соль иодированная	180/6	1.00	1.00	3.67	3.19	5.99	58.83	1.43	№397 Деш2010
	Какао-порошок		2.00	2.00						
	Сахар		6.00	6.00						

Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Молоко		110.00							
	Вода		80.00	80.00						
	Батон нарезной	30/5/5	30.00	30.00	3.64	5.20	14.83	120.67	0.04	№3 сб дошк2016
	Сыр		5.10	5.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
Итого:			426			13.06	13.60	37.65	311.89	2.23
Молоко кипяченое (молоко)		2 - ой ЗАВТРАК	180			2.70	3.10	13.50	93.87	2.34
	молоко			189.00	180.00					№419 СБ дошк 2016
Итого:			180			2.70	3.10	13.50	93.87	2.34
Икра кабачковая		ОБЕД	50			0.45	2.35	2.97	34.80	2.77
	икра кабачковая			51.00	50.00					№54 СБ дошк 2016
Рассольник домашний, с куриными фрикадельками и со сметаной			180/10/5			3.00	5.74	10.11	111.14	9.57
	Картофель			71.82	54.00					№81 сбдошк 2016
	капуста свежая			18.00	14.40					
	Морковь			9.00	7.20					
	Лук репчатый			8.64	7.20					
	Масло растительное			3.60	3.60					
	огурцы соленые			19.66	10.80					
	соль иодированная			0.70	0.70					
	бульон			126.00	126.00					
	Сметана			5.00	5.00					
	цыплята-бройлеры с/м			17.50	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					
Пудинг рыбный			60/20			10.11	7.85	17.98	174.03	0.46
	рыба (минтай с/м БГ)			68.34	50.25					№286 СБ дошк 2016
	масса отварной рыбы				39.75					
	Хлеб пшеничный			8.25	8.25					
	яйцо			6.3	5.25					
	молоко			12	12					
	масло сливочное			2.25	2.25					
	соль иодированная			0.4	0.4					
	Масло растительное			1	1					
	масса пудинга				60					
	Соус молочный									
	молоко			10	10					
	масло сливочное			1.1	1.1					
	Мука пшеничная			1.1	1.1					
	Вода			10	10					
	Сахар			0.2	0.2					
	соль иодированная			0.13	0.13					
	масса соуса				20					
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным			130/3			3.14	3.20	31.73	168.39	№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая			46.80	46.80					
	соль иодированная			2.60	2.60					
	Вода питьевая			281.70	281.70					
	Масло сливочное			3.00	3.00					
Компот из изюма и яблок			180			0.35	0.12	26.2	108	1.44
	яблоки свежие			14.80	14.50					ТТК
	изюм			9.20	9.00					
	масса отварных сухофруктов				14.40					
	Вода			183.00	183.00					
	сахар			6.00	6.00					
Хлеб ржаной			45			2.97	0.54	17.84	89.19	табл 6 стр 144_Деш + 2012
				45.00	45.00					
Итого:			683			20.02	19.80	106.83	685.55	14.24
Салат из свеклы отварной		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	50			0.70	3.01	4.13	46.40	3.33
	свекла			60.80	47.50					№52 сб шк 2017
	Масло растительное			3.00	3.00					
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом			150/30			17.88	18.84	21.55	317.99	5.12
	говядина (котлетное мясо)			39.00	37.50					№308 СБ дошк 2016
	или фарш говяжий			39.40	37.50					
	масло сливочное			2.80	2.80					
	масса готового мясного фарша				30.00					
	Картофель			190.70	143.45					
	масса отварного протертого				136.60					
	Лук репчатый			12.72	10.60					
	масло растительное			1.80	1.80					
	масса припущенного лука				7.70					
	Масло сливочное			1.80	1.80					
	соль иодированная			0.60	0.60					
	сухари панировочные			3.20	3.20					
	масса полуфабриката				175.00					
	выход готовой запеканки				150.00					
	Соус сметанный :				30.00					
	Сметана			7.50	7.50					
	Мука пшеничная			2.00	2.00					
	вода			22.50	22.50					
Чай с сахаром и лимоном			180/6/7			0.12	0.02	6.23	26.12	2.83
	чай весовой			0.45	0.45					№412 Деш2016
	Сахар			6.00	6.00					
	лимон			8.00	7.00					
	Вода			180.00	180.00					
Пирожок печеный с повидлом			60			3.50	3.75	34.77	187.00	0.03
	Мука пшеничная в/с			30	30					№437 сб дошк 2016
	Мука пшеничная в/с			1.32	1.32					
	Масло сливочное			1.32	1.32					
	Сахарный песок			2.04	2.04					
	Яйцо куриное			1.8	1.5					
	Соль йодированная			0.5	0.5					
	Дрожжи сухие			0.36	0.36					
	вода питьевая			14.04	14.04					
	Повидло			27.6	27					
	Масло растительное			0.19	0.19					
	Яйцо куриное			1.44	1.2					
Хлеб пшеничный			30			2.28	0.24	14.77	70.57	0.00
				30.00	30.00					табл 6 стр 134_Деш + 2012
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин )			100			0.40	0.40	9.80	47.00	10.00
				100	100					№386 СБ дошк.2016
Итого:			613			24.89	26.26	91.25	695.08	21.31
ВСЕГО:			1902			60.67	62.76	249.22	1786.39	40.12

День 6 - ый		День 6 - ый		2 неделя		с 12 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет				
Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша пшениная молочная с маслом сливочным		180/3			5.17	5.33	24.92	184.24		ТТК № 6д
	крупя пшениная		22.50	22.50						
	Молоко		90.00	90.00						
	Вода		68.00	68.00						
	Сахар		2.50	2.50						
Чай с молоком,сахаром	соль иодированная		0.50	0.50						
	Масло сливочное		3	3						
		180/6			3.03	2.40	10.48	75.76	1.38	№ 413 сб. дошк 2016
	чай весовой		0.45	0.45						
	Сахар		6	6						
Бутерброд с маслом сливочным	Молоко		92	90						
	Вода		90	90						
		30/5			2.29	4.50	15.51	111.68		№1 Деш2016

	Батон нарезной		30.00	30.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
<b>Итого:</b>		<b>404</b>			<b>10.49</b>	<b>12.23</b>	<b>50.91</b>	<b>371.68</b>	<b>1.38</b>	
	<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, йогурт)	кисломолочный напиток	180	185	180	2.58	3.10	13.60	91.89	0.54	№420 СБ дошк 2016
<b>Итого:</b>		<b>180</b>			<b>2.58</b>	<b>3.10</b>	<b>13.60</b>	<b>91.89</b>	<b>0.54</b>	
	<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови с яблоками	морковь яблоки сахар	60	56.28 17.10 0.60	45.00 15.00 0.60	0.65	0.11	5.17	24.24	3.75	№39,сб дошк2016
Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне , со сметаной	Капуста свежая Картофель Морковь Лук репчатый Свекла Сахар Томат-паста Масло растительное соль иодированная Бульон Сметана	180/7	20.00 21.28 12.50 9.52 41.00 0.90 1.00 4.00 0.60 140.00 7.00	16.00 16.00 10.00 8.00 32.00 0.90 1.00 4.00 0.60 140.00 7.00	1.48	4.59	8.12	85.97	7.71	№63,сбдошк2016
Бефстроганов из отварной говядины	Говядина лопатка б/к Соль йодированная Сметана Мука пшеничная в/с вода питьевая Соль йодированная Лук репчатый Масло сливочное	40/40	64.00 0.40 9.00 2.70 27.00 0.32 9.60 0.80	64.00 0.40 9.00 2.70 27.00 0.32 8.00 0.80	11.55	9.80	3.02	144.80	0.30	№294,374 СБ дошк 2016
Вермишель отварная	вермишель соль иодированная Вода Масло сливочное	130	45.50 0.35 275.00 2.00	45.50 0.35 275.00 2.00	3.72	1.26	27.63	141.76		№219, сб дошк2016
Напиток из сухофруктов	сухофрукты Сахар вода	180	15.30 6.00 183.00	15.00 6.00 183.00	0.60	0.08	20.81	88	0.65	№394 СБ дошк 2016
Хлеб ржаной		45	45	45	2.97	0.54	17.84	89.19		табл 6 стр 144,Дети + 2012
<b>Итого:</b>		<b>682</b>			<b>20.97</b>	<b>16.38</b>	<b>82.58</b>	<b>573.46</b>	<b>12.41</b>	
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Вареники ленивые с маслом сливочным	творог Мука пшеничная в/с яйцо куриное сахарный песок Соль йодированная масса полуфабриката масло сливочное	130/5	103.40 14.2 7.40 8.88 0.30 5.0	101.3 14.2 7.4 7.4 0.3 123.5 5.0	19.27	13.03	19.90	273.50	0.58	№243,244 сб дошк 2016
Напиток из шиповника	шиповник сахар вода	180	18.4 6 180	18 6 180	0.61	0.25	14.67	63.04	90.00	№399 сб дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	40	40	40	2.50	11.40	29.70	231.78		табл 6 стр 136,Дети +,2012
Сок в инд упаковке		125	125	125	0.60	0.00	12.60	53.34	2.50	№418 Дети2016
<b>Итого:</b>		<b>480</b>			<b>22.98</b>	<b>24.68</b>	<b>76.87</b>	<b>621.66</b>	<b>93.08</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1746</b>			<b>57.02</b>	<b>56.39</b>	<b>223.96</b>	<b>1658.70</b>	<b>107.41</b>	

День 7- ой	День 7- ой	с 12 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет							Сборник рецептов	
Наименование блюда и продуктов		Масса пошпи	Кол - во (в гр.) оружья	Кол - во (в гр.) лето	Пищевые			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	
					белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК		180/5			6.06	6.99	30.07	228.00		ТТК №10д
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	Крупа ячневая		22.50	22.50						
	Молоко		90.00	90.00						
	Вода		68.00	68.00						
	Сахар		2.50	2.50						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2.85	2.41	5.99	42.67	1.17	№414 Деш 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		30/5			2.29	4.50	15.51	111.68		№1 Деш 2016
	Батон нарезной		30.00	30.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
Сыр порционно	сыр	10	10.20	10.00	2.63	2.66		34.33		№15 сб нм 2017
Итого:	2 - ой ЗАВТРАК	416			13.83	16.56	51.56	416.68	1.17	

Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток сахар	180/3	185.00 3.00	180.00 3.00	2.70	3.10	13.55	91.32	1.26	№420 СБ дошк 2016
Итого:		183			2.70	3.10	13.55	91.32	1.26	
Салат из свежей капусты	ОБЕД капуста свежая масса прогретой капусты морковь Сахар Масло растительное соль иодированная	60	70.00 7.50 1.00 3.00 0.30	55.50 6.00 1.00 3.00 0.30	1.56	4.43	1.94	53.88	2.79	№21 сб дошк 2016
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное соль иодированная бульон клецки: мука пшеничная Масло сливочное яйцо вода соль йодированная масса теста масса готовых клецек	180	79.8 9 8.6 1.8 0.3 135 18 5.5 0.6 1.92 8.8 0.16 16.20 18.00	60 7.20 7.20 1.8 0.3 135 18 5.5 0.6 1.6 8.8 0.16 16.20 18.00	1.51	2.42	8.74	62.82	4.14	№91,128 сб дошк 2016
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный вода рис масса отварного рассыпчатого Лук репчатый Масло растительное масса припущенного лука соль иодированная мука пшеничная масса полуфабриката соус сметанно- томатный: сметана мука пшеничная вода томатная паста соль иодированная	50/25	48.80 31.70 5.00 4.20 10.80 1.50 7.50 0.30 3.50 60.00 25.00 6.25 1.90 18.80 1.00 0.20	31.70 31.70 5.00 4.20 9.00 1.50 7.50 0.30 3.50 60.00 25.00 6.25 1.90 18.80 1.00 0.20	8.37	6.70	18.22	170.97	2.39	ТТК 698 от 09.04.2021
Пюре Картофельное	Картофель Молоко Масло сливочное соль иодированная	140	159.60 22.12 5.00 0.52	119.70 21.00 5.00 0.52	2.86	4.48	25.08	148.15	16.96	№ 339 СБ дошк 2016
Компот из свежих яблок	яблоки свежие сахар вода	180	31.92 6.00 183.00	28.00 6.00 183.00	0.14	0.14	13.20	55.26	0.81	342 сб шк 2017
Хлеб ржаной		45	45.00	45.00	2.97	0.54	17.84	89.19		табл 6 стр 144_Деш + 2012
Итого:		680			17.41	18.72	85.02	580.27	27.09	
Биточки рубленые из рыбы	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный крупа манная яйцо Лук репчатый вода соль иодированная сахар сухари панировочные Масло растительное Масса полуфабриката	70	71.4 55.1 1.8 1.26 15.5 10.0 0.5 0.2 7.0 1.8	52.5 52.5 1.8 1.05 13.0 10.0 0.5 0.2 7.0 83.0	8.54	5.43	10.28	124.60	0.22	ТТК №3
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	крупа гречневая вода питьевая соль иодированная масса каши морковь лук репчатый масса каши с овощами масло сливочное	130/3	54.70 82.00 0.33 22.00 2.40 3.00	54.70 82.00 0.33 115.00 17.00 2.00 130.00 3.00	4.09	5.97	20.33	172.30	1.36	№180, сб дошк2016
Чай с мармеладом	чай весовой вода питьевая мармелад	160/10	0.45 160 10	0.45 160 10	0	0	19.32	72.89	0.02	№ 411 сб дошк 2016
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	1.50	0.50	21.00	95.00	75.00	стр 184 табл 9 Деш+ 2012 дошк.2016
Хлеб ишеничный		30	30	30	2.28	0.24	14.77	70.57	0.00	табл 6 стр 134_Деш + 2012
Итого:		503			16.41	12.14	85.70	535.36	76.60	
ВСЕГО:		1782			50.36	50.52	235.83	1623.63	106.12	

день 8 - ов	день 8 - ов	с 12 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет								
Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			брутто (в гр.)	нетто (в гр.)	белки	жиры	угл-ды	ценность ккал	С	
Каша манная молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	180/5			5.15	4.31	29.10	178.49	1.05	ТТК №4Д
	Крупа манная	22.50	22.50							
	Молоко	158.00	158.00							
	Сахар	2.50	2.50							
	соль иодированная	0.50	0.50							
Какао с молоком	Масло сливочное	5.00	5.00							№397 Деш2010
	Какао-порошок	180	2.00	2.00	3.67	3.19	5.99	58.83	1.43	
	Сахар	6.00	6.00							
	Молоко	110.00	110.00							
Бутерброд с маслом сливочным	Вода	80.00	80.00							№1 Деш2010
	Батон нарезной	30/5	30.00	30.00	2.29	4.50	15.51	111.68		
	Масло сливочное	5.00	5.00							
Итого:		400			11.11	12.00	50.59	349.00	2.48	
Молоко кипяченое (молоко)	2 - ой ЗАВТРАК	180			2.70	3.10	13.50	93.87	2.34	№419 СБ дошк 2016
	молоко	189.00	180.00							
Итого:		180			2.70	3.10	13.50	93.87	2.34	
Винегрет с солеными огурцами	ОБЕД	60			0.84	6.02	4.37	75.04	5.78	№46,сб дошк 2016
	Картофель	20.64	15.00							

[illegible]



Салат из моркови с яблоками	морковь яблоки сахар	60	56.28 17.10 0.60	45.00 15.00 0.60	0.65	0.11	5.17	24.24	3.75	№39,сб.домк.2016
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	цыплята-бройлеры с/м масса отварной мякоти птицы Мука пшеничная Яйцо вода соль иодированная Масса лапши Морковь Лук репчатый Масло растительное бульон соль иодированная	180/10	24.30 15.00 4.80 2.80 0.60 10.00 9.52 4.00 170.00 1.00	23.00 10.00 15.00 4.00 2.80 16.00 8.00 8.00 170.00 1.00	4.19	5.85	8.40	109.54	0.60	№94 сб.домк.2016
Биточки "Домашние"	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный морковь Лук репчатый Масло растительное масса припущенного лука соль иодированная яйцо Мука пшеничная масса полуфабриката масло растительное	70	84.9 57.89 16.53 18 1.5 0.57 0.84 5.25 170.00 1.00	55.13 55.13 13.12 15 1.5 0.57 0.7 5.25 170.00 1.00	10.38	8.10	14.95	154.75	0.07	25.12.2018 №569
Капуста тушеная	капуста свежая масло растительное морковь лук репчатый томатная паста мука пшеничная сахар соль йодированная	130	186.30 4.55 3.25 6.24 3.12 1.56 1 0.5	149 4.55 2.6 5.2 3.12 1.56 1 0.5	2.65	4.78	10.26	100.10	22.20	№ 354 сб.шк. 2016
Кисель	Кисель-концентрат Сахар вода	180	21.00 6.00 180.00	21.00 6.00 180.00	0.54	0.09	16.18	75.24	0.99	ГТК
Хлеб ржаной		45	45.00	45.00	2.97	0.54	17.84	89.19		табл.6 стр.144,Дети + 2012
Итого:		675			21.38	19.47	72.79	553.06	27.61	
Пудинг творожный с повидлом	УСЛОЖНЕННЫЙ ПОЛДНИК Творог Манная крупа Яйцо Сахарный песок Соль йодированная Масло сливочное Сухари панировочные Сметана повидло	130/20	112.06 10.40 7.80 10.40 0.50 5.20 5.20 5.20 20.40	110.50 10.40 6.50 10.40 0.50 5.20 5.20 5.20 20.00	19.82	14.01	46.53	389.70	0.41	№249 СБ.домк. 2016
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой Сахар лимон Вода	180/6/7	0.45 6.00 8.00 180.00	0.45 6.00 7.00 180.00	0.12	0.02	6.23	26.12	2.83	№ 393 Дети.2010
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)		100	100	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	№386 СБ домк. 2016
Итого:		443			20.34	14.43	62.56	462.82	13.24	
ВСЕГО:		1707			55.59	49.09	201.07	1474.66	44.57	

День 10 - ый	День 10 - ый	с 12 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет							
Наименование блюд и полуфктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр.) брутто	(в гр.) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК								С	
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5	22.50 158.00 2.50 0.50 5.00	22.50 158.00 2.50 0.50 5.00	5.43	5.47	31.83	221.33	0.86	ГТК №5Д
Кофейный напиток с молоком	180/6	2.50 6.00 90.00 108.00	2.50 6.00 90.00 108.00	2.85	2.41	5.99	42.67	1.17	№395 Дети.2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	30.00 5.00	30.00 5.00	2.29	4.50	15.51	111.68		№1 Дети.2010
Итого:	406			10.57	12.38	53.32	375.68	2.03	
Молоко кипяченое (молоко)	2 - ой ЗАВТРАК молоко	180 189.00	180.00	2.70	3.10	13.50	93.87	2.34	№419 СБ.домк. 2016
Итого:	180			2.70	3.10	13.50	93.87	2.34	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты	60	70.00 7.50 1.00 3.00 0.30	55.50 6.00 1.00 3.00 0.30	1.56	4.43	1.94	53.88	2.79	№21 сб.домк. 2016

Расходник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	Картофель	180/7	79.80	60.00	2.99	8.01	25.60	198.54	6.11	№82 сб.шк 2016
	Крупа перловая		8.00	8.00						
Гуляш из отварной говядины	Морковь		10.00	8.00						
	Лук репчатый		4.76	4.00						
	Масло растительное		3.00	3.00						
	огурцы соленые		21.84	12.00						
	соль иодированная		0.70	0.70						
	Бульон		132.00	132.00						
	Сметана	40/40	7.00	7.00	11.64	13.43	2.31	176.80	0.74	№293 сб.рецептур 2016
	говядина лопатка б/к		64.00	64.00						
	Соль йодированная		0.40	0.40						
	масса отварной говядины			40.00						
Макаронные изделия отварные	Морковь		17.50	14.00						
	лук репчатый		8.50	7.10						
	Вода питьевая		30.00	30.00						
	томатная паста		1.20	1.20						
	мука пшеничная в/с		2.00	2.00						
Компот из изюма и яблок	масло растительное	130	2.70	2.70	4.90	0.58	27.66	135.46		№219 Сб.домк 2016
	макаронные изделия		45.50	45.50						
Хлеб ржаной	вода		275.00	275.00						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	Масло сливочное	180	2.00	2.00	0.35	0.12	26.2	108	1.44	ГТК
	яблоки свежие		14.80	14.50						
	изюм		9.20	9.00						
Итого:	масса отварных сухофруктов		183.00	183.00						
	Вода		6.00	6.00	2.97	0.54	17.84	89.19		табл 6 стр 144,Дети + 2012
Итого:	сахар	45	45.00	45.00						
					24.42	27.11	101.55	761.87	11.08	
Котлеты рыбные	УПЛОТНЕННЫМ ПОЛДНИК	70			8.99	4.26	7.82	101.72	0.46	№234 сб.шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		63.30	46.2						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	соль иодированная		0.7	0.7						
	хлеб пшеничный		12.6	12.6						
	молоко		18.20	18.2						
	сахари панировочные		7.0	7.0						
	масса полуфабриката			81.0						
	масло растительное		3.0	3.0						
	Крупа рисовая	130/2	46.80	46.80	3.13	2.48	31.72	161.79		№304 сб.шк 2017
	соль иодированная		0.60	0.60						
	Вода питьевая		281.70	281.70						
	Масло сливочное		2.00	2.00						
Напиток из шиповника	Шиповник	180/6	18.4	18	0.61	0.25	14.67	63.04	90	№ 417 Дети2016
	сахар		6	6						
Кондитерское изделие	Вода питьевая		180	180						
	печенье	40	40.00	40.00	3.00	3.92	29.76	166.80		табл 6 стр 136,Дети +,2012
Хлеб пшеничный		30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.77	70.57	0.00	табл 6 стр 134,Дети + 2012
	Сок в инд.упаковке	125	125	125	0.60	0.00	12.60	53.34	2.50	№418 Дети2016
Итого:		583			18.61	11.14	111.34	617.26	92.96	
ВСЕГО:		1851			56.30	53.74	279.72	1848.68	108.41	
ИТОГО за 10 дней		18043.00			545.62	548.34	2321.00	16655.95	710.27	
ИТОГО за 10 дней в среднем на 1 воспитанника		1804.30			54.56	54.83	232.10	1665.60	71.03	

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., МогиляныйМ.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 блюддля 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., МогиляныйМ.П. Москва Дели плюс 2016г.  
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:  
говядина I категории упитанности ;  
сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная  
рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы  
яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г  
картофель рассчитан по закладке продуктов с1.09(25% отходы) моркови, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)  
масло сливочное с массовой долей жира 72,5%  
огурцы соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой  
сметана с массовой долей жира 15%  
кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%





























