

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

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,60	ТТК №7Д	
Крупа рисовая		10	10							
Крупа пшеничная		7,5	7,5							
Молоко		75	75							
Вода		48	48							
Сахар		2	2							
соль иодированная		0,4	0,4							
Масло сливочное		3	3							
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк 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 сб дошк 2016	
Батон нарезной		25	25							
Масло сливочное		5	5							
Итого:	359			8,98	11,69	46,65	328,64	1,77		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток с сахаром	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016	
(Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)										
кисломолочный напиток		155	150							
сахар		2	2							
Итого:	152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05		
ОБЕД										
Салат из припущенной моркови с яблоками	40			0,43	0,07	3,45	16,16	2,50	№39,сб дошк 2016	
морковь		38,12	30,50							
масса припущенной моркови			28,00							
яблоки		11,40	10,00							
сахар		2,00	2,00							
Суп со звездочками, с картофелем с куриными фрикадельками	150/10			3,21	5,77	15,88	120,35	5,38	№88 СБ дошк 2016	
цыплята - бройлеры с/м		17,5	11,4							
или фарш куриный		11,97	11,4							
Лук репчатый		1,19	1							
Яйцо		0,96	0,8							
Вода для фарша		1	1							
соль иодированная		0,1	0,1							
масса готовых фрикаделек			10							
Картофель		59,90	45,00							
Морковь		7,50	6,00							
Лук репчатый		7,14	6,00							
суповая засыпка (звездочки)		6,00	6,00							
Масло растительное		3,00	3,00							
соль иодированная		0,50	0,50							
Вода		114,00	114,00							
Котлеты рубленные из говядины	50			8,42	9,35	8,22	150,76			СБ дошкольн. №299, 2016
говядина (котлетное мясо б/к)		36,57	35							
или фарш говяжий		36,72	35							
лук репчатый		10,4	8,75							
Хлеб пшеничный		8,13	8,13							
Вода		10	10							
сухари панировочные		2,8	2,8							
соль иодированная		0,4	0,4							
масса полуфабриката			62							
Масло растительное		0,60	0,60							
Пюре Картофельное	120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк 2016	
Картофель		136,8	102,6							
Молоко		18,96	18							
Масло сливочное		4,2	4,2							
соль иодированная		0,45	0,45							
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 СБ дошк 2016	
сухофрукты		12,75	12,50							

	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный		20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		30	30	30	1,98	0,36	11,88	59,40		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		570			18,51	19,62	79,62	563,47	22,95	
ПОЛДНИК										
Запеканка творожная с повидлом		110/20			19,33	16,98	21,93	317,80	0,61	№ 251 сб дошк 2016
	Творог		103,20	101,20						
	крупа манная		6,60	6,60						
	Яйцо		5,28	4,40						
	Сахар		8,80	8,80						
	Сметана		4,40	4,40						
	Масло сливочное		4,40	4,40						
	Сухари панировочные		4,40	4,40						
	соль иодированная		0,55	0,55						
	повидло		20,00	20,00						
Чай с сахаром		150/5			0,053	0,015	5,020	20,080	0,020	№410,411 сб дошк Дели2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Сок		200	200	200	1,00		20,20	84,80	4	№418 сб дошк 2016
в ассортименте в инд.упаковке										
Итого:		485			20,38	17,00	47,15	422,68	4,63	
ВСЕГО:		1566			52,23	52,05	181,42	1397,79	30,40	

День 2- ой

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 полбяная молочная с маслом сливочным	140/3			3,76	6,13	22,96	162,00	0,67	ТТК №1Д
Крупа полбяная		18	18						
Молоко		70	70						
вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 сб дошк2016
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерорд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№2 сб дошк2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	358			9,96	15,01	46,75	368,45	2,17	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисель	150			0,45	0,08	13,50	62,70		ТТК
кисель-концентрат		17,5	17,5						
сахар		5,00	5,00						
вода питьевая		150,00	150,00						
Итого:	150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,00	
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		29,80	22,40						
морковь		7,50	6,00						
зеленый горошек к/с		10,02	6,00						
лук		4,80	4,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/7			1,26	4,00	6,81	73,58	6,43	№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		1,8	1,8						
томатная паста		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						

Фрикадельки куриные в молочном соусе	40/20			6,30	6,24	5,50	103,28		№ 305 сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		45,6	29,3						
Хлеб пшеничный		7,3	7,3						
Вода		9,0	9,0						
соль иодированная		0,28	0,28						
Масса полуфабриката			46,0						
Масло растительное		0,6	0,6						
Соус молочный:			20,0						
Молоко		10,0	10,0						
Масло сливочное		1,04	1,0						
Мука пшеничная		1,04	1,0						
Вода		10,0	10,0						
Сахар		0,2	0,2						
соль иодированная		0,24	0,24						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 СБ дошк.2016
макаронные изделия		38,5	38,5						
вода		231,0	231,0						
соль иодированная		0,45	0,45						
масло сливочное		3	3						
Компот из свежих яблок	150			0,12	0,12	20,91	85,95	2,85	№390 СБ дошк 2016
яблоки свежие		28,50	25,00						
вода		152,00	152,00						
сахар		5,00	5,00						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	11,88	59,46		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	570			16,13	15,63	82,30	541,33	15,54	

ПОЛДНИК									
Эч-почмак с курицей	75			8,40	4,76	28,43	201,00		ТТ по АП от 23.05.2022
Мука пшеничная		23,25	23,25						
мука пшеничная на подпыл		0,75	0,75						
яйцо куриное		2,34	1,95						
Масло сливочное		1,95	1,95						
Сахарный песок		0,75	0,75						
Молоко		9,40	9,40						
Дрожжи сухие		0,23	0,23						
соль иодированная		0,30	0,30						
масса теста			37,50						
цыплята - бройлеры с/м		26,20	17,00						
картофель		29,30	22,00						
Лук репчатый		7,80	6,50						
Масло сливочное		3,40	3,40						
соль иодированная		0,40	0,40						
масса фарша			49,00						
яйцо куриное		1,44	1,20						
масло растительное для смазки изделий		0,23	0,23						
масло растительное для смазки листа		0,75	0,75						
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,24	№412 сб дошкДели2016
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
лимон		5,55	5						
Вода		150	150						
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:	335			8,90	5,18	43,40	269,78	12,24	
ВСЕГО:	1413			35,45	35,90	185,95	1242,26	29,95	

День 3 - ий

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	
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/4			5,32	5,60	35,51	214,00	0,67	ТТК № 2Д
Крупа кукурузная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		4	4						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,38	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						

Бутерброд с маслом сливочным	25/5	25	25	1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дети сб дошк 2016
Батон нарезной Масло сливочное		5	5						
Итого:	360			9,91	12,23	58,77	385,20	2,05	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
Кисломолочный напиток		155	150						
Итого:	150			4,35		6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из свеклы с сыром	40			2,06	3,63	2,85	52,28	3,28	№32 сб дошк 2016
свекла		41,50	41,50						
масса отварной очищенной свеклы			32,40						
сыр голландский		6,12	6,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	150/10			3,88	5,18	7,01	95,65	0,54	№94 сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		24,30	23,00						
масса отварной мякоти птицы			10,00						
Мука пшеничная		11,30	11,30						
Яйцо		3,60	3,00						
вода		2,10	2,10						
Соль		0,12	0,12						
Масса лапши			12,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,1	6,0						
Масло растительное		3,0	3,0						
Бульон		143,0	143,0						
Соль		0,5	0,5						
Фрикадельки рыбные отварные	60			10,06	2,12	0,85	66,00	0,31	№279 сб дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ)		61,20	45,00						
или фарш рыбный		47,25	45,00						
хлеб пшеничный		9,00	9,00						
яйцо		7,20	6,00						
масло сливочное		2,00	2,00						
соль иодированная		0,10	0,10						
вода питьевая		9,00	9,00						
Картофель тушёный с овощами в соусе	120			2,61	10,07	18,12	172,80	30,85	№144 сбшк 2016
Картофель		146,30	110,00						
масло растительное		4,50	4,50						
Лук репчатый		7,20	6,00						
Морковь		10,63	8,50						
соль иодированная		0,34	0,34						
соус			20,00						
сметана		5,00	5,00						
Мука пшеничная		1,50	1,50						
вода		15,00	15,00						
соль иодированная		0,16	0,16						
Напиток из шиповника	150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	36,60	№399 сб дошк 2016
шиповник		15,3	15						
сахар		5	5						
вода		150	150						
Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	11,88	59,46		табл 6 стр 144, Дети + 2012
Итого:	565			21,10	21,57	46,28	472,34	71,58	
ПОЛДНИК									
Каша гречневая вязкая молочная, с маслом сливочным	130/2			3,94	2,36	17,74	108,30		№173 сб шк 2017
гречневая крупа		32,50	32,50						
вода питьевая		45,00	45,00						
молоко		60,00	60,00						
соль йодированная		0,33	0,33						
масло сливочное		2,00	2,00						
Чай с мармеладом	170/10			0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб дошк 2016
чай весовой		0,50	0,50						
вода питьевая		170,00	170,00						
мармелад		10,00	10,00						
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дети + 2012
Итого:	317			5,91	2,58	40,78	210,39	0,02	
ВСЕГО:	1392			41,27	36,38	152,13	1143,93	74,10	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	

ЗАВТРАК									
Омлет натуральный	130			9,67	11,37	22,22	205,46	0,25	№229,сб дошк2016
яйцо		84	70						
молоко		65	65						
масса омлетной смеси			135						
масло сливочное		2,2	2,2						
соль иодированная		0,3	0,3						
масса готового омлета			130						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	25/5/20			2,00	4,36	25,92	148,50		№2 Дели сб дошк2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
повидло		20,4	20						
Итого:	360			14,52	18,14	58,49	428,54	1,42	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток с сахаром	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		155	150						
кисломолочный напиток		2	2						
сахар									
Итого:	152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	
ОБЕД									
Салат из припущенной моркови с яблоками	40			0,43	0,07	3,45	16,16	2,50	№39,сб дошк2016
морковь		38,12	30,50						
масса припущенной моркови			28,00						
яблоки		11,40	10,00						
сахар		2,00	2,00						
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	150			3,80	7,93	20,46	106,69	3,49	Сб дошк2016, №87
Картофель		39,90	30,00						
Горох колотый		12,15	12,00						
лук репчатый		9,00	7,50						
Морковь		7,50	6,00						
соль иодированная		0,15	0,15						
Масло растительное		3,00	3,00						
Бульон		105,00	105,00						
Плов из отварной говядины	150			15,30	14,33	24,38	297,00	0,13	ТТК
говядина б/к (лопатка)		38,40	38,4						
масса отварной говядины			24,0						
масло сливочное		5,0	5,0						
Лук репчатый		8,9	7,5						
Морковь		12,5	10,0						
Крупа рисовая		32,0	32,0						
вода		65,0	65,0						
соль иодированная		0,5	0,5						
масса гарнира			126,0						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60,00	0,54	№394 Сб дошк 2016
сухофрукты		12,75	12,5						
Сахар		5	5,0						
вода		152	152,0						
Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	11,88	59,46		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	520			22,01	22,76	74,17	539,31	6,66	
ПОЛДНИК									
Рагу из овощей	120			2,02	12,56	9,83	162,29	6,94	№148 ,сб дошк 2016
картофель		71,50	53,00						
морковь		24,00	19,20						
масса запеченной моркови			18,00						
Лук репчатый		20,40	16,80						
масса припущенного лука			13,20						
капуста свежая		16,80	13,20						
масса припущенной капусты			12,00						
соль йодированная		0,60	0,60						
Масло растительное		4,00	4,00						
соус:									№366 ,сб дошк 2016
вода		35	35						
Масло сливочное		1,58	1,58						
Мука пшеничная		1,58	1,58						
Морковь		2,63	2,10						
Лук репчатый		1,26	1,05						
томатная паста		2,10	2,10						
Масло сливочное		0,53	0,53						
сахар		0,35	0,35						

	соль йодированная		0,35	0,35						
	масса соуса			35,00						
	масса рагу			120,00						
Чай с сахаром		150/5			0,053	0,015	5,020	20,080	0,020	№410,411 сб дошк Дели2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Печенье		20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		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 (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	табл 9 стр 186 Дели + 2012
Итого:		415			6,59	15,20	60,57	407,77	16,96	
ВСЕГО:		1447			47,48	59,84	201,23	1458,62	26,09	

День 5 - ый

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									
Суп молочный со звездочками	180			5,18	4,69	15,15	119,16	0,59	№100,сб дошк 2016
Молоко		126,00	126,00						
Вода питьевая		54,00	54,00						
Макаронные изделия (звездочки)		14,40	14,40						
Сахарный песок		1,40	1,40						
Масло сливочное		1,80	1,80						
Соль		0,80	0,80						
Какао с молоком	150			3,06	2,66	13,18	88,95	1,19	№416 сб дошк 2016
Какао-порошок		1,7	1,7						
Сахар		5	5						
Молоко		90	90						
вода		67	67						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	365			10,77	13,04	41,25	323,78	1,85	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,50	1,95	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,50	1,95	
ОБЕД									
Суп картофельный с крупой, с куриными фрикадельками	150/10			2,55	2,95	8,06	72,05	5,05	№86 Сб дошк 2016
картофель		59,85	45,00						
рисовая крупа		3,00	3,00						
морковь		7,50	6,00						
лук репчатый		7,14	6,00						
масло растительное		1,50	1,50						
вода		105,00	105,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
цыплята - бройлеры с/м		17,50	11,40						
или фарш куриный		11,40	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
яйцо		0,96	0,80						
вода		1,00	1,00						
соль йодированная		0,10	0,10						
масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
масса готовых фрикаделек			10,00						
Суфле рыбное	50			3,40	3,41	4,84	63,50	0,20	№284 Сб дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ)		58,80	43,20						
масса отварной рыбы			36,00						№371 Сб дошк 2016
Молоко		13,00	13,00						
Масло сливочное		2,00	2						
Мука пшеничная		2,00	2						
вода		3,00	3,00						
соль йодированная		0,10	0,10						
масса соуса молочного			17,00						
Яйцо		8,04	6,70						
масса полуфабриката			57,00						
Масло растительное		1,70	1,70						
Пюре Картофельное	120			2,45	3,84	16,35	109,84	14,53	№ 339 Сб дошк 2016
Картофель		136,8	102,6						
Молоко		18,96	18						
Масло сливочное		4,2	4,2						
соль йодированная		0,45	0,45						

Капуста тушеная (доп. гарнир)	30			0,61	0,97	2,82	22,53		139,06 шк 2017
капуста свежая		42,75	34,20						
масло растительное		1,20	1,20						
морковь		0,94	0,75						
лук репчатый		3,00	2,40						
томатная паста		0,72	0,72						
мука пшеничная в/с		0,30	0,30						
соль йодированная		0,20	0,20						
сахар		0,90	0,90						
Компот из изюма и яблок	150			0,29	0,10	21,77	89,96	2,85	ТТК
яблоки свежие		13,68	12,0						
изюм		7,65	7,5						
вода		152,0	152,0						
сахар		5,0	5,0						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	11,88	59,46		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	560			12,80	11,79	75,56	464,34	22,63	
ПОЛДНИК									
Макаронные изделия отварные с сыром	130			8,80	10,35	22,17	217,36		№204 С6 шк 2017
макаронные изделия		43,00	43,00						
соль йодированная		0,40	0,40						
Вода питьевая		258,00	258,00						
Масло сливочное		2,00	2						
сыр голландский		8,16	8						
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,24	№412 сб дошк Дели 2016
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
лимон		5,55	5						
Вода		150	150						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Сок	200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 сб дошк 2016
в ассортименте в инд.упаковке									
Итого:	510			11,42	10,53	57,38	370,94	6,24	
ВСЕГО:	1585			39,34	39,11	180,49	1235,56	32,67	

День 6 - ый

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									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			3,93	6,84	22,39	166,76	0,00	ТТК №6Д
Крупа пшено		17,7	17,7						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком,сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,38	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели сб дошк 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			8,52	13,47	45,65	337,96	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир,ряженка,катык, напиток ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Салат овощной с яблоками и свеклой	40			0,46	2,07	2,88	32,04	6,21	№38 СБ дошк 2016
свекла		12,80	10,00						
морковь		7,50	6,00						
капуста свежая		15,00	12,00						
яблоки свежие		11,40	10,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Суп из овощей на мясном бульоне, со сметаной	150/5			1,08	3,74	5,88	74,70	6,27	№99 сб шк 2017
картофель		63,84	48						
капуста свежая		26,25	21						
морковь		10	8						
Лук репчатый		9,6	8						
Масло растительное		3	3						

	соль иодированная		0,5	0,5						
	Бульон		112,5	112,5						
	Сметана		5	5						
Гуляш из отварной говядины		30/30			8,02	8,45	1,96	98,40	0,30	293 сб дошк 2016
	говядина (лопатка б/к)		42,00	42,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса отварной говядины			30,00						
	морковь		13,13	10,50						
	Лук репчатый		6,36	5,30						
	томатная паста		0,90	0,90						
	масло растительное		2,00	2,00						
	вода		22,50	22,50						
	мука пшеничная		1,50	1,50						
Каша гречневая рассыпчатая		110			6,46	2,96	29,15	169,00		№179 сб шк 2017
	Крупа гречневая		52	52						
	Вода		78	78						
	Масло сливочное		1,7	1,7						
	соль иодированная		0,24	0,24						
Компот из урюка		150			0,35	0,02	13,83	56,83		№394 сб шк4 2016
	урюк		15,30	15,00						
	сахарный песок		5,00	5,00						
	вода питьевая		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		30	30	30	1,98	0,36	11,88	59,46		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		545			18,35	17,60	65,58	490,43	12,78	
ПОЛДНИК										
Ватрушка королевская		130			15,98	9,50	50,58	350,13		ТТК №810 от 15.02.2023
	Масло сливочное		9,00	9,0						
	Мука пшеничная		17,0	17,0						
	Сахарный песок		9,0	9,0						
	Творог		68,00	68,0						
	сахарный песок		13,50	13,5						
	Яйцо куриное		16,2	13,5						
	Масло сливочное		3,5	3,5						
	Мука пшеничная		7,2	7,2						
	Сахарный песок		3,5	3,5						
Напиток из шиповника		150			0,51	0,21	5,57	26,15		№417 сб шк 2016
	шиповник		15,3	15,0						
	сахарный песок		5,0	5,0						
	вода питьевая		150,0	150,0						
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:		380			16,89	10,11	65,95	423,28	10,00	
ВСЕГО:		1434			48,11	44,93	183,48	1327,67	24,61	

2 неделя

День 7 - ой

День 7 - ой									
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 кукурузная молочная с маслом сливочным	140/4			5,32	5,60	35,51	214,00	0,67	ТТК № 2Д
Крупа кукурузная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		4	4						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк.2016
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	25/5/20			2,00	4,36	25,92	148,50		№2 Дели сб дошк.2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
повидло		20,4	20						
Итого:	373			10,17	12,37	71,78	437,08	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисель	150			0,45	0,08	13,50	62,70		ТТК
кисель-концентрат		17,5	17,5						
сахар		5,00	5,00						
вода питьевая		150,00	150,00						
Итого:	150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,00	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	30			0,89	1,55	1,88	25,08		№10 СБ дошк 2016
зеленый горошек к/с		48,10	28,50						

Суп картофельный с мясом птицы	масло растительное	150/10	1,50	1,50						
					3,38	3,27	18,63	124,55	7,43	№83 сб дошк 2016
	картофель		79,95	60						
	Морковь		7,5	6						
	Лук репчатый		7,2	6						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,15	0,15						
	вода питьевая		105	105						
Рагу из овощей с мясным фаршем	цыплята - бройлеры с/м		24,3	23						
	масса отварной мякоти птицы			10,00						
		110/40			11,21	18,94	9,15	253,56	14,34	№148 ,сб дошк 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		52,20	50,00						
	или фарш говяжий		52,50	50,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	масса готового мясного фарша			40,00						
	картофель		64,64	48,60						
	морковь		22,00	17,60						
	масса запеченной моркови			16,00						
	Лук репчатый		18,48	15,40						
	масса припущенного лука			12,32						
	капуста свежая		15,40	12,10						
	масса припущенной капусты			10,70						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соус:									№366 ,сб дошк 2016
	вода		33,00	33,00						
	Масло сливочное		1,50	1,50						
	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	Морковь		2,50	2,00						
	Лук репчатый		1,20	1,00						
	томатная паста		2,00	2,00						
	Масло сливочное		0,50	0,50						
	сахар		0,33	0,33						
	соль йодированная		0,33	0,33						
	масса соуса			33,00						
	масса рагу с фаршем			150,00						
Напиток из свежих фруктов		150			0,12	0,12	7,77	33,27	2,83	№396 СБ дошк 2016
	яблоки		28,50	25,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47	0	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		30	30	30	1,98	0,36	11,88	59,46		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		540			19,10	24,40	59,15	542,92	24,60	
ПОЛДНИК										
Пюре из бобовых и картофеля с маслом сливочным		120/3			7,43	3,56	22,43	150,60	3,91	№200 сб шк Дели2017
	горох		35,70	35,00						
	масса отварного гороха			70,00						
	картофель		51,10	38,40						
	масса отварного картофеля			36,00						
	молоко		19,20	18,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса пюре			120,00						
Чай с сахаром	масло сливочное		3,00	3,00						
		150/5			0,053	0,015	5,020	20,080	0,020	№410,411 сб дошк Дели2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Печенье		20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Дели + 2012
Сок		200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 сб дошк 2016
в ассортименте в индивидуальной упаковке										
Итого:		498			8,48	3,57	47,65	255,48	7,93	
ВСЕГО:		1561			38,20	40,42	192,08	1298,18	34,37	

День 8 - ой

День 8 - 01									
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 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 иодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 сб дошк2016

	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5				1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели сб дошк 2016
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:	359				9,31	9,91	46,52	328,73	2,25	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток	150				4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
(кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток		155	150						
Итого:	150				4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД										
Салат картофельный с морковью и кукурузой к/с	40				1,20	2,54	9,48	65,68		№39 СБ шк 2017
	картофель		23,94	18,00						
	кукуруза к/с		16,70	10,00						
	морковь		12,50	10,00						
	масло растительное		2,40	2,40						
	соль иодированная		0,20	0,20						
Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками со сметаной	150/10/5				3,19	3,75	15,64	111,01	9,72	№73.128.сб дошк 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		11,90	11,40						
	или фарш говяжий		11,40	11,40						
	Лук репчатый		1,19	1,00						
	вода		1,00	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
	Капуста свежая		37,50	30,00						
	Картофель		23,94	18,00						
	Морковь		7,50	6,00						
	Лук репчатый		7,14	6,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	вода		120,00	120,00						
	Сметана		5,00	5,00						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	40/20				6,19	5,36	14,58	136,77	1,91	ТТК 698 от 09.04.2021
	цыплята - 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 рассычатого риса			10,00						
	Лук репчатый		8,64	7,20						
	Масло растительное		1,20	1,20						
	масса припущенного лука			6,00						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	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						
Вермишель отварная с маслом сливочным	110/3				4,17	2,66	23,45	134,38		№219 СБ дошк.2016
	вермишель		38,50	38,50						
	вода		231,00	231,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из изюма и яблок	150				0,29	0,10	21,77	89,96	2,85	ТТК
	яблоки свежие		13,7	12,0						
	изюм		7,7	7,5						
	вода		152,0	152,0						
	сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной	30		30	30	1,98	0,36	11,88	59,46		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	558				17,02	14,78	96,80	597,26	14,48	
ПОЛДНИК										

Булочка дорожная	50			3,39	6,98	26,07	181,00		№453, сб дошк Дели2016
мука пшеничная		30,50	30,50						
мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
дрожжи сухие		0,20	0,20						
соль иодированная		0,30	0,30						
сахар		6,00	6,00						
масло сливочное		6,50	6,50						
вода питьевая		15,30	15,30						
мука пшеничная		1,20	1,20						
Масло сливочное		1,00	1,00						
Масло растительное		1,00	1,00						
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,24	№412 сб дошк Дели2016
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
лимон		5,55	5						
Вода		150	150						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,90	0,20	8,10	43,00	15,00	табл 9 стр 186, Дели + 2012
Итого:	310			4,39	7,20	39,34	245,78	17,24	
ВСЕГО:	1377			35,07	35,64	188,97	1247,76	34,42	

День 9- ый

день 9- би

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 пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
Крупа пшеничная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком,сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,38	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
бутерорд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№2 сб дошк2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	364			11,22	12,80	54,23	380,33	2,12	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,50	1,95	№420 Сб дошк 2016
(Кефир,ряженка,катык, напиток ацидофильный)		155	150						
кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,50	1,95	
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,50	1,95	
ОБЕД									
Салат из припущенной моркови	40			0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	ТТК
морковь		51,78	41,42						
масса припущенной моркови			38,00						
сахар		2,00	2,00						
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	150/10/6			2,73	5,28	8,20	94,67	5,13	№82 сб дошк2016
цыплята - бройлеры с/м		17,50	11,40						
или фарш куриный		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
яйцо		0,96	0,80						
вода		1,00	1,00						
соль иодированная		0,10	0,10						
Картофель		59,85	45,00						
Лук репчатый		3,57	3,00						
Морковь		7,50	6,00						
Перловая крупа		6,00	6,00						
Огурцы соленые		16,38	9,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
Вода		114,00	114,00						
Сметана		6,00	6,00						
Котлеты рыбные	60			7,57	2,45	5,09	72,75	0,18	Сб дошк ольн. №271, 2016
минтай ПБГ с/м		62	45						
или фарш рыбный		47,25	45						
Лук репчатый		12	10						
масло растительное		0,75	0,75						
масса припущенного лука			5						
Хлеб пшеничный		10	10						
Вода		10,5	10,5						
соль иодированная		0,55	0,55						

	масса полуфабриката масло растительное		69							
Пюре Картофельное		120	2,5	2,5	2,45	3,84	16,35	109,84	14,53	№ 339 СБ доп.ок 2016
	Картофель		136,8	102,6						
	Молоко		18,96	18						
	Масло сливочное		4,2	4,2						
	соль иодированная		0,45	0,45						
Компот из урюка		150			0,35	0,02	13,83	56,83		№394 сБ шк4 2016
	урюк		15,30	15,00						
	сахарный песок		5,00	5,00						
	вода питьевая		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47	0	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		30	30	30	1,98	0,36	11,88	59,46		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		586			17,10	12,15	69,84	461,47	21,76	
ПОЛДНИК										
Сырники из творога с молоком сгущенным		100/20			20,18	17,90	22,92	334,00	0,46	№245 доп.ок 2016
	творог		102,00	100,00						
	мука пшеничная		13,00	13,00						
	яйцо куриное		4,80	4,00						
	сахар		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса полуфабриката			114,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	масса готовых сырников			100,00						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
Напиток из шиповника		150			0,51	0,21	5,57	26,15		№417 сБ шк 2016
	шиповник		15,3	15,0						
	сахарный песок		5,0	5,0						
	вода питьевая		150,0	150,0						
Сок в ассортименте в инд.упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 сБ доп.ок 2016
Итого:		470			21,69	18,11	48,69	444,95	4,46	
ВСЕГО:		1570			50,01	43,06	172,76	1286,75	28,34	

	Соль		0,2	0,2						
	Масса лапши			12						
	Морковь		7,50	6,0						
	Лук репчатый		7,1	6,0						
	Масло растительное		3	3						
	Бульон		143	143,00						
	Соль		0,5	0,5						
Биточки "Домашние"		50			7,41	5,79	10,68	110,54	0,05	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м		60,68	40,00						
	или фарш куриный		41,37	40,00						
	морковь		11,85	9,40						
	Лук репчатый		14,40	12,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	яйцо		0,60	0,50						
	Мука пшеничная		3,75	3,75						
	масло растительное		2,00	2,00						
Капуста тушеная		120			2,45	4,42	9,47	92,40	20,59	№354 сблюнок2016
	Капуста свежая		172,00	137,60						
	Лук репчатый		5,71	4,80						
	Морковь		3,00	2,40						
	томатная паста		2,88	2,88						
	Мука пшеничная		1,44	1,44						
	Масло растительное		4,20	4,20						
	Сахар		0,90	0,90						
	соль иодированная		0,45	0,45						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		30	30	30	1,98	0,36	11,88	59,46		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		540			14,44	17,99	55,91	441,89	25,33	
ПОЛДНИК										
Слойка сладкая		50			4,46	5,60	22,43	154,17	0,17	стр 150 СбКазань 1997
	мука пшеничная		31,00	31,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	яйцо		3,00	2,50						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	молоко		12,50	12,50						
	сахар		1,00	1,00						
	дрожжи сухие		0,40	0,40						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса теста			50,00						
	прослойка:									
	сахар		5,00	5,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	масса полуфабриката			57,50						
	яйцо для смазки изделий		0,90	0,75						
	масло растительное для смазки листов		0,13	0,13						
Чай с сахаром		150/5			0,053	0,015	5,020	20,080	0,020	№410,411 сб дошк Дели2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
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:		305			4,91	6,02	37,25	221,25	10,19	
ВСЕГО:		1356			32,71	37,79	148,30	1072,13	38,41	
ИТОГО за 10 дней		14701			419,87	425,12	1786,82	12710,66	353,36	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1470			41,99	42,51	178,68	1271,07	35,34	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДЮУ
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 (ДЮУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильский П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москва, выпуск 4, 2003
 - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6. Сборник рецептов на производство питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильский П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории упитанности;

сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная;

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы;

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

картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы);

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой

сытенина с массовой долей жира 15%

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