

Y18SP-A/10

Директор ООО"АБК - Праймент"

Рынагуллин Р.Р.



Correspondence

## Руководство дошкольной образовательной организацией

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

Лекция 1 - мі

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины С	Сборник решений
		(в гр.)	(в гр.)	белки	жиры	угли-ды			
брутто	нетто								
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			3,80	3,26	22,56	136,02	0,60	ТТК №7Д
Крупа рисовая		10	10						
Крупа пшенная		7,5	7,5						
Молоко		48	48						
Вода		75	75						
Сахар		2	2						
соль подсолированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	150			2,37	2,01	4,99	35,54	0,97	№395 Дек 2010
Кофейный напиток		2	2						
Сахар		5	5						
Молоко		75	75						
вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дек 2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>323</b>			<b>8,09</b>	<b>9,62</b>	<b>40,47</b>	<b>270,06</b>	<b>1,57</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напоток (Кефир, йогурт, кефир, напоток аконифильный)	150/2			2,02	2,30	9,78	73,17	1,05	№420 СБ доик 2016
кисломолочный напоток		155	150						
сахар		2	2						
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>2,02</b>	<b>2,30</b>	<b>9,78</b>	<b>73,17</b>	<b>1,05</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Икра морковная	30			0,60	0,03	6,17	27,36	1,27	ТТК №135 от 26.02.2019
морковь		31,25	25,00						
лук репчатый		6,00	5,00						
томатная паста		4,00	4,00						
масло растительное		1,50	1,50						
Сахар		0,30	0,30						
Суп со звездочками с картофелем с куриными фрикадельками	150/10			3,21	5,77	12,88	123,35	5,38	№88 СБ доик 2016
чигнотта - бройлеры с/м		17,5	11,4						
или фарш куриный		11,4	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
Яйца		0,96	0,8						
Вода для фарша		1	1						
соль подсолированная		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 ласанда (звездочки)		6,00	6,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль подсолированная		1,00	1,00						
Вода		114,00	114,00						
Колбасы рубленные из говядины	50			5,74	7,64	6,54	128,00		СБ доик №299, 2016
говядина (котлетное мясо б/к)		36,57	35						
или фарш говядиной		35	35						
лук репчатый		10,4	8,75						
Хлеб пшеничный		8,13	8,13						
Вода		5,2	5,2						
сухари панировочные		2,8	2,8						
соль подсолированная		0,4	0,4						
масса полуфабриката			61,9						
Масло растительное		0,60	0,60						
Каша яичная зерновая с маслом сливочным	110/2			2,50	2,70	20,29	115,70		ТТК №3Д
Крупа яичная		24	24						
Вода		88	88						
Масло сливочное		2	2						
соль подсолированная		0,28	0,28						
Компот из смешанных фруктов	150			0,18	0,10	7,91	34,39	1,35	№394 СБ доик 2016
фрукты смешанные		16,50	16,50						
Вода		152,00	152,00						
сахар		5,0	5,0						

Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144 Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>537,00</b>			<b>14,54</b>	<b>16,66</b>	<b>67,64</b>	<b>498,04</b>	<b>8,00</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Пулинг рыбный	45/15			7,40	6,45	13,52	142,85		0,32 №286 СБ ломж 2016
рыба (мактай с/м БГ)		51,54	37,9						
масса отварной рыбы			30						
Хлеб пшеничный		6,2	6,2						
яйца		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 пуншата			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						
соль иодированная		0,09	0,09						
масса соуса			15						
Пюре Картофельное	120			2,47	3,86	21,62	127,72	14,53	№ 339 СБ ломж 2016
Картофель		136,80	102,60						
Молоко		18,96	18,00						
Масло сливочное		4,20	4,20						
соль иодированная		0,45	0,45						
Чай с сахаром	150/5			0,04	0,01	5,01	19,95	0,02	№392 Дели 2010
чай зеленый		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
Вода		150	150						
Комплексное питание	запахи	10	10,00	10,00	0,39	3,06	6,25	54,20	табл 6 стр 136 Дели +,2012
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00
<b>Итого:</b>	<b>365,00</b>			<b>12,20</b>	<b>13,59</b>	<b>58,71</b>	<b>403,47</b>	<b>14,87</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1375,00</b>			<b>36,84</b>	<b>42,18</b>	<b>176,60</b>	<b>1244,73</b>	<b>25,49</b>	

День 2- ой

Наименование блюда и примесей	Масса порции	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
				брутто	нетто	белки			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша побеленная молочная с маслом сливочным	140/3					2,21	2,02	24,11	123,31
Крупа побеленная		18	18						
Молоко		70	70						
вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Каша с молоком	150					3,06	2,66	4,99	48,86
Каша-порошок		1,7	1,7						
Сахар		5	5						
Молоко		90	90						
вода		67	67						
Бутерброй с сыром, маслом сливочным	25/5/5					3,27	5,06	12,26	107,57
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>328</b>			<b>8,54</b>	<b>9,73</b>	<b>41,36</b>	<b>279,73</b>	<b>1,90</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный кашоток (кофир, ряженка, хатык, кашоток хлопьевый)	150					2,05	2,29	10,10	73,40
кисломолочный кашоток		155	150						
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>2,05</b>	<b>2,29</b>	<b>10,10</b>	<b>73,40</b>	<b>0,45</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из картофеля с солеными огурцами	40					0,49	3,14	3,58	44,56
огурцы соленые		21,84	12,00						
картофель		21,92	16,00						
морковь		10,24	8,00						
лук репчатый		2,40	2,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Борщ со свеклой, капустой, картофелем на бульоне из индейки со сметаной	150/7					1,26	4,00	6,81	73,55
									6,43 №110,сб2004

	Капуста свежая	15,0	12,0						
	Картофель	15,96	12,0						
	Морковь	7,5	6,0						
	Лук репчатый	7,14	6,0						
	Свекла	30,72	24,0						
	Сахар	1,8	1,8						
	Масло растительное	3,0	3,0						
	соль подсоленая	1,5	1,5						
	Бульон	120	120,0						
	Сметана	7,0	7,0						
	Томатная паста	0,8	0,8						
Плов из отварной индейки		150		8,91	8,22	23,16	212,45	0,13	№443 сб/ок2004
	индейка филе	33,60	33,6						
	масса вареного мяса		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 подсоленая	1,3	1,3						
	масса гарнира		126,0						
Сог		200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 Дели2016
В ассортименте в имп узаковк									
Хлеб ржаной		35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144 Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>582</b>		<b>13,97</b>	<b>15,78</b>	<b>67,60</b>	<b>485,12</b>	<b>12,97</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК</b>									
Запеканка творожная с повидлом		110/20		8,41	8,75	21,93	237,04	0,61	№ 251 сб/док 2016
	Творог	103,2	101,2						
	крупяная манная	6,6	6,6						
	Яйца	5,28	4,4						
	Сахар	8,8	8,8						
	Сметана	4,4	4,4						
	Масло сливочное	4,4	4,4						
	Суфле панировочные	4,4	4,4						
	соль подсоленая	0,55	0,55						
	повидло	20	20						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5		0,10	0,02	5,18	21,89	2,24	№393 Дели2010
	чай зеленый	0,4	0,4						
	Сахар	5	5						
	лимон	5,55	5						
	Вода	150,0	150,0						
Булочка дорожная		35		2,37	4,88	14,73	112,24		№453 сб/док 2016
	Мука пшеничная	21,35	21,00						
	мука пшеничная на пивной	0,70	0,70						
	Сахар	4,20	4,20						
	Масло сливочное	4,55	4,55						
	соль подсоленая	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						
Хлеб пшеничный		25	25	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00
<b>Итого:</b>		<b>345</b>			<b>12,78</b>	<b>13,85</b>	<b>57,87</b>	<b>429,92</b>	<b>2,85</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1405,00</b>			<b>37,33</b>	<b>41,65</b>	<b>176,93</b>	<b>1268,18</b>	<b>18,17</b>

День 3 - ий

Наименование блока и продуктов	Масса порции	Kол - во (в гр.)	Kол - во (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		Брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша кукурузная молочная с маслом	140/3			3,55	3,01	19,63	122,55	0,67	ТТК № 2Д
	Крупа кукурузная	18	18						
	Молоко	70	70						
	Вода	53	53						
	Сахар	2	2						
	соль подсоленая	0,4	0,4						
	Масло сливочное	3	3						
Чай с молоком, сахаром	150/5			2,97	2,38	9,47	71,36	1,35	№413 Сб/лок 2016
	чай зеленый	0,4	0,4						
	Сахар	5	5						
	Молоко	76,6	75						
	Вода	75	75						
Бутербрюд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010

Батон нарезной		25	25					
Масло сливочное		5	5					
<b>Итого:</b>	323			8,43	9,75	42,02	292,40	2,02
<b>2 - й ЗАВТРАК</b>								
Молоко кипяченое (молоко)	150			2,10	2,35	9,85	71,40	1,95
молоко		158	150					
<b>Итого:</b>	150			2,10	2,35	9,85	71,40	1,95
<b>ОБЕД</b>								
Фрукты свежие (блоки, или ананасы, или бананы, или мандарины)	95	108,3	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50
Огурцы свежие	30			0,21	0,03	0,57	3,60	1,47
огурцы свежие		30,60	30,00					
Суп картофельный с пюрею крукой на курином бульоне с маслом	150/10			2,86	4,88	15,75	157,89	5,18
итого:								
крупа пшенечная		9	9					
картофель		60	45					
Морковь		7,5	6					
Лук репчатый		7,14	6					
Масло растительное		1,5	1,5					
соль подсолнечная		1,0	1,0					
Бульон		105,0	105,0					
шампиньон - бройлеры с/м		29,50	26,2					
масса отварной мякоти птицы			10,0					
Фрикадельки куриные в молочном соусе	40/20			6,30	6,24	5,50	103,28	
шампиньон - бройлеры с/м		45,60	29,30					
Хлеб пшеничный		7,30	7,30					
Вода		9,00	9,00					
соль подсолнечная		0,28	0,28					
Масса полуфабриката			46,00					
Масло растительное		0,60	0,60					
Соус молочный:			20,00					
Масло сливочное		1,04	1,04					
Мука пшеничная		1,04	1,04					
Вода		10,00	10,00					
Сахар		0,24	0,24					
соль подсолнечная		0,24	0,24					
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110/3			3,14	4,00	23,44	111,32	
макаронные изделия		38,50	38,50					
вода		231,00	231,00					
соль подсолнечная		1,10	1,10					
масло сливочное		3,00	3,00					
Наполоток из красной смородины замороженной	150			0,15	0,06	12,00	38,60	51,00
смородина красная замороженная		10,00	10,00					
салатный лист		8,00	8,00					
вода		152,0	152,0					
Хлеб ракаш	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23	
<b>Итого:</b>	548			14,96	15,63	71,11	484,01	57,65
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
Фрикадельки рыбные отварные:	60							
рыба (мюнтай с/м БГ)		61,20	45,00					
или фарш рыбный		45,00	45,00					
хлеб пшеничный		9,00	9,00					
йогурт		7,20	6,00					
масло сливочное		2,00	2,00					
соль подсолнечная		0,10	0,10					
вода питьевая		9,00	9,00					
Картофель тушёный с овощами в соусе	120							
Картофель		146,30	110,00					
масло растительное		4,50	4,50					
Лук репчатый		7,20	6,00					
Морковь		10,63	8,50					
соль подсолнечная		0,34	0,34					
соус			20,00					
сырный		5,00	5,00					
Мука пшеничная		1,50	1,50					
вода		15,00	15,00					
соль подсолнечная		0,16	0,16					
Сок	200	200	200	1	0	20,2	85,34	4
в ассортименте в инд. упаковке								
Кондитерские изделия	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40	
печенье								
<b>Хлеб пшеничный</b>	25	25	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00
<b>Итого:</b>	425			13,07	13,60	58,14	399,10	35,16
<b>ВСЕГО:</b>	1446			38,57	41,33	181,12	1246,92	96,78

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Kол-во (в гр)	Kол-во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рекомендаций
		брутто	нетто	белки	жидк.	углы-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Омлет натуральный	130			5,32	3,42	21,90	150,06	0,25	№229 СБ листок 2016
яйца		84	70						
молоко		65	65						
масса омлетной смеси			135						
масло сливочное		2	2						
соль подсолированная		0,3	0,3						
масса готового омлета			130						
Кофеинный панкоток с молоком	150			2,37	2,01	4,99	35,54	0,97	№395 Дели 2010
Кофеинный панкоток		2	2						
Сахар		5	5						
Молоко		75	75						
вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным, с помидором	25/5/10			1,98	4,38	14,82	106,70	0,16	
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
помидор		10	10						
<b>Итого:</b>	<b>320</b>			<b>8,80</b>	<b>9,80</b>	<b>41,71</b>	<b>292,30</b>	<b>1,38</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный панкоток (кофеинизированный напиток антифильмный)	150			2,00	2,25	9,88	68,53	1,08	№420 СБ листок 2016
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>2,00</b>	<b>2,25</b>	<b>9,88</b>	<b>68,53</b>	<b>1,08</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свеклы отварной с яблочками	40			0,44	2,43	4,48	41,56	2,58	№36 СБ листок 2016
свекла		34,30	27,00						
яблочки свежие		11,80	10,40						
сахар		1,20	1,20						
масло растительное		2,00	2,00						
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	150			3,80	7,93	20,46	106,69	3,49	СБ листок 2016 №87
Картофель		40,05	30						
Горох зеленый		12,15	12						
лук репчатый		7,2	6						
Морковь		9,6	7,5						
соль подсолированная		0,15	0,15						
Масло растительное		3	3						
Булон		105	105						
Птица, тушеная в соусе с овощами	150			7,31	5,43	9,95	170,08	24,36	№319 СБ листок 2016
цыпленок - бройлеры с/м		84	79,0						
масса отварной мякоти птицы			30,0						
соус сметанный :									
Вода или отвар		15,0	15,0						
сметана		5,0	5,0						
мука пшеничная		1,5	1,5						
соль подсолированная		0,16	0,16						
масса соуса			20,0						
Картофель		87,2	65,6						
морковь		32,0	25,6						
Лук репчатый		17,6	14,4						
масло растительное		1,2	1,20						
соль подсолированная		0,6	0,6						
масса овощей с соусом			120,0						
Компот из яблока	150			0,26	0,06	12,40	51,73	0,00	№394 СБ листок 2016
яблоко		15	15,0						
масса отварных супофруктов			28,8						
Вода		152	152,0						
сахар		5	5						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>525</b>			<b>14,12</b>	<b>16,26</b>	<b>68,50</b>	<b>466,70</b>	<b>30,43</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОДЛИНК</b>									
Пудинг творожный со сгущенным молоком	110/20			8,53	13,37	32,19	272,04	0,44	№438 СБ 2004
Творог		94,82	93,50						
манная крупа		8,80	8,80						
яйца		6,60	5,50						
Сахарный песок		8,80	8,80						
соль подсолированная		0,40	0,40						
масло сливочное		4,40	4,40						
Сухари панировочные		4,40	4,40						
Сметана		4,40	4,40						
сгущенное молоко		20,00	20,00						

Чай с сахаром	150/5			0,04	0,01	5,01	19,95	0,02	№392 Ден2010
чай зеленый		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
Вода		150	150						
Булочка с сахаром	35			2,71	1,22	13,59	87,41	0,20	№442 СБ шк 2017
Мука пшеничная		21,00	21,00						
Мука пшеничная на подогрев		0,70	0,70						
Сахарный песок		2,73	2,73						
масло сливочное		1,00	1,00						
Яйцо		2,04	1,70						
Дрожжи сухие		0,18	0,18						
Молоко		9,10	9,10						
Соль пищевая		0,20	0,20						
Вода		8,26	8,26						
Масса полуфабриката		41,00							
Яйцо (на смесь измешан)		0,84	0,84						
Масло растительное из смеси листов		0,70	0,70						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дени + 2012
<b>Итого:</b>	<b>340</b>			<b>13,18</b>	<b>14,80</b>	<b>63,09</b>	<b>438,16</b>	<b>0,66</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1335</b>			<b>38,09</b>	<b>43,11</b>	<b>183,18</b>	<b>1265,69</b>	<b>33,55</b>	

День 5 - ый

Наименование блок и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угли-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Суп молочный с геркулесовой крупой	180			2,37	2,01	24,26	134,23	0,59	№101 сб.дени 2016
геркулес		11,00	11,00						
Сахар		1,40	1,40						
Молоко		126,00	126,00						
Вода		54,00	54,00						
Масло сливочное		1,80	1,80						
Соль		1,00	1,00						
Караб с молоком	150			3,06	2,66	4,99	48,86	1,19	№397 Дени2010
Караб-поронок		1,7	1,7						
Сахар		5	5						
Молоко		90	90						
вода		67	67						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,27	5,06	12,26	107,57	0,04	№3 сб.дени 2016
Бетон сырковой		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>365</b>			<b>8,69</b>	<b>9,73</b>	<b>41,51</b>	<b>290,65</b>	<b>1,82</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Молоко десертное (молоко)	150	158	150	2,10	2,35	9,85	71,40	1,95	№419 СБ дени 2016
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>2,10</b>	<b>2,35</b>	<b>9,85</b>	<b>71,40</b>	<b>1,95</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Фрукты свежие (блоки или анельсины, или банан или мандарины)	95	108,3	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	№386 СБ дени 2016
Маринад овощной	30			0,48	2,70	3,50	40,14		№613 СБ шк 2004
морковь		34,60	26,00						
лук репчатый		5,40	4,50						
Сахар		1,00	1,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль подсолнечная		0,10	0,10						
Мука пшеничная		0,90	0,90						
Суп из овощей с куриными фрикадельками со сметаной	150/10/5			2,66	5,01	4,03	100,75	6,68	ТТК 535 23.12.2020
шпинат - брокколи с/м		17,50	11,40						
или фарши куриные		11,40	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
яйца		0,96	0,80						
вода		1,00	1,00						
соль подсолнечная		0,10	0,10						
картофель		57,19	43,00						
капуста свекольная		23,75	19,00						
морковь		9,40	7,50						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль подсолнечная		1,00	1,00						
Вода		112,50	112,50						
Сметана		5,00	5,00						
Суфле рыбное соус с молочным	50			5,73	5,44	4,21	87,69	0,20	№284 СБ дени 2016
рыба (минтай с/м БГ)		58,80	43,20						
масло отварной рыбы			36,00						
Молоко		13,00	15,00						№371 СБ дени 2016
Масло сливочное		2,00	2						
Мука пшеничная		2,00	2						



	морковь	10,24	8,00						
	лук репчатый	2,40	2,00						
	масло растительное	2,00	2,00						
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне		150		1,62	1,71	18,02	71,13	4,95	№55 СБ листок 2016
	вермишель	6	6						
	картофель	60	45						
	морковь	7,5	6						
	лук репчатый	7,2	6						
	масло растительное	1,5	1,5						
	бульон куриный	105	105						
	соль консервированная	1	1						
Плом из отварной птицы с перловкой крупой		150		10,16	10,72	25,68	289,14	0,13	ТТК №550/а от 24.06.2020
	шынгана - бройлеры с/м	58,50	55,20						
	мясца отварной мякоти птицы		24,00						
	Масло сливочное	5,00	5,00						
	картофель	144,70	108,80						
	лук репчатый	8,90	7,50						
	морковь	12,50	10,00						
	Крупа перловая	40,00	40,00						
	вода	65,00	65,00						
	соль консервированная	1,30	1,30						
	масло гарнира		126,00						
Напиток из красной смородины замороженной		150		0,15	0,06	12,00	38,69	51,00	Акт проработки ТТК №640 от 23.12.2020
	смородина красная замороженная	10,00	10,00						
	сахарный песок	8,00	8,00						
	вода	152,00	152,00						
Хлеб ржаной		35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дзен + 2012
<b>Итого:</b>		<b>525</b>		<b>14,57</b>	<b>16,05</b>	<b>73,13</b>	<b>512,74</b>	<b>7,49</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Запеканка творожная с повидлом		110/20							
	Творог	103,20	101,2						
	крупа макарная	6,6	6,6						
	Яйца	5,3	4,4						
	Сахар	8,80	8,8						
	Сметана	4,40	4,4						
	Масло сливочное	4,4	4,4						
	Сухари панировочные	4,4	4,4						
	соль консервированная	0,6	0,6						
	повидло	20,0	20,0						
Сок		200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4	№418 Дзен+2016
В экспортном сиропе имбиря									
Кондитерские изделия	запфли	10	10,00	10,00	0,39	3,06	6,25	54,20	табл 6 стр 136,Дзен + 2012
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00 табл 6 стр 134,Дзен + 2012
<b>Итого:</b>		<b>365</b>			<b>12,44</b>	<b>13,75</b>	<b>62,17</b>	<b>440,42</b>	<b>4,61</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1363</b>			<b>37,84</b>	<b>41,90</b>	<b>187,66</b>	<b>1319,46</b>	<b>13,90</b>

Лекция 7 - 9

Салат из моркови пропущенной с яблоками	40			0,27	0,04	2,13	9,98	1,09	№41 СБ пошк 2016
морковь		38,12	30,50						
яблоко свежее		11,40	10,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
Суп картофельный с мясом птицы	150/10			3,38	3,27	18,63	124,55	7,43	№83 СБ пошк 2016
картофель		79,95	60						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,2	6						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль подсоленная		0,15	0,15						
вода питьевая		105	105						
шашлык - бройлеры с/м		29,5	26,2						
масса отварной мякоти птицы			10,00						
Рагу из овощей с мясным фаршем	110/40			8,56	12,27	17,74	193,46	14,34	№148 ,сб пошк 2016
фарш говядиной		50,00	50,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
масса готового мясного фарша			40,00						
картофель		81,20	48,60						
морковь		23,40	17,60						
масса запечённой моркови			16,00						
Лук репчатый		18,48	15,40						
масса пропущенного лука			12,32						
капуста свежая		15,40	12,10						
масса пропущенной капусты			10,70						
соль подсоленная		0,50	0,50						
Масло растительное		4,00	4,00						
соус:									
вода		33,00	33,00						№366 ,сб пошк 2016
Масло сливочное		1,50	1,50						
Мука пшеничная		1,50	1,50						
Морковь		2,66	2,00						
Лук репчатый		1,20	1,00						
томатная паста		2,00	2,00						
Масло сливочное		0,50	0,50						
сахар		0,33	0,33						
соль подсоленная		0,33	0,33						
масса соуса			33,00						
масса рагу с фаршем			150,00						
Фрукты свежие (яблоки, или ананасы, или бананы, или мандарины)	95	108,3	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	№386 СБ пошк,2016
Компот из свежемороженых фруктов	150			0,18	0,10	7,91	34,39	1,35	№394 СБ пошк 2016
фрукты свежезамороженные		16,50	16,50						
вода		152,00	152,00						
сахар		5,00	5,00						
Хлеб раковой	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144 Депн + 2012
Итого:	630			15,07	16,49	69,56	476,26	33,71	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОДЛИНК</b>									
Биточки рубленые из рыбы	50			4,67	4,88	5,91	75,86	0,16	ТТК №3
рыба (минтай с/м БГ)		51,0	37,5						
или фарш рыбный		37,5	37,5						
Крупа маковая		1,25	1,3						
яйца		9,00	7,50						
Лук репчатый		11,10	9,30						
вода		3,75	3,8						
соль подсоленная		0,4	0,4						
сахар		0,1	0,1						
сулари пшеничные		3,8	3,8						
Масло растительное		1,3	1,3						
Масса полуфабриката			59,0						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	110/2			3,47	5,06	10,23	87,40		№180, сб пошк 2016
крупа гречневая		47,6	47,6						
вода питьевая		71,0	71,0						
соль подсоленная		0,3	0,3						
масса каши			100,0						
морковь		16,5	13,2						
лук репчатый		2,0	1,7						
масса каши с овощами			110,0						
масло сливочное		2,0	2,0						
Чай с мармеладом	160/15			0	0	28,98	169,342	0,03	№ 411 СБ пошк 2016
чай зеленый		0,45	0,45						
вода питьевая		160	160						
мармелад		15	15						
Ватрушка с творогом	50			2,15	3,65	6,12	108,00	0,03	№410,468 шк 2017
мука пшеничная		26,50	26,50						
Яйца куриные		1,68	1,40						
Масло сливочное		1,20	1,20						
вода питьевая		10,70	10,70						
сахарный пасок		1,40	1,40						
дрожжи сухие		0,20	0,20						

соль подсоленая		0,40	0,40						
мука пшеничная		1,20	1,20						
творог		19,70	19,50						
Яйцо куриное		1,08	0,90						
салатный соус		1,1	1,1						
мука пшеничная		0,9	0,9						
Яйцо куриное		1,2	1						
Масло растительное		0,2	0,2						
Масло растительное		0,2	0,2						
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	<b>25,00</b>	<b>25,00</b>	<b>1,90</b>	<b>0,20</b>	<b>12,30</b>	<b>58,75</b>	<b>0,00</b>	табл 6 стр 134 Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>412</b>			<b>12,19</b>	<b>13,79</b>	<b>63,54</b>	<b>439,35</b>	<b>0,22</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1525</b>			<b>37,89</b>	<b>42,37</b>	<b>184,66</b>	<b>1277,63</b>	<b>36,78</b>	

День 8 - ой

	мука пшеничная	2,80	2,80						
	масса полуфабриката		48,00						
	суп 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 подсоленная	0,16	0,16						
Варено-отварная с маслом сливочным		110/3		3,17	2,30	23,44	131,32		№219 СБ ложек 2016
	варено-отварь		38,50	38,50					
	вода		231,00	231,00					
	соль подсоленная		1,10	1,10					
	масло сливочное		3,00	3,00					
Компот из яблока		150		0,26	0,06	12,40	51,73	0,00	№394 СБ ложек 2016
	яблоко		15,00	15,00					
	масса отварных суфлефруктов		28,80						
	Вода		152,00	152,00					
	сахар		5,0	5,0					
Хлеб ржаной		35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144 Дели + 2012
<b>Итог:</b>		<b>563</b>		<b>15,42</b>	<b>15,85</b>	<b>70,73</b>	<b>498,37</b>	<b>15,48</b>	
Омлет натуральный		130			9,67	11,37	26,30	206,15	0,25
	яйца		84	70					
	молоко		65	65					
	масса омлетной смеси		135						
	масло сливочное		4	4					
	соль подсоленная		0,6	0,6					
	масса готового омлета		130						
Чай с сахаром		150/5			0,04	0,01	5,01	19,95	0,02
	чай зеленый		0,4	0,4					
	Сахар		5	5					
	Вода		150	150					
Кондитерские изделия	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40	
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00
<b>Итог:</b>		<b>325</b>			<b>13,11</b>	<b>13,54</b>	<b>58,49</b>	<b>401,00</b>	<b>0,27</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1361</b>			<b>39,32</b>	<b>41,13</b>	<b>179,71</b>	<b>1257,57</b>	<b>19,71</b>

День 9-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			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3				2,54	2,60	19,77	113,50	0,67
Крупа пшеничная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль подсоленная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком, сахаром		150/5			2,97	2,38	9,47	71,36	1,35
чай зеленый		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
Молоко		76,6	75						
Вода		75	75						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5			3,27	5,06	12,26	107,57	0,04
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итог:</b>		<b>328</b>			<b>8,78</b>	<b>9,82</b>	<b>41,50</b>	<b>292,42</b>	<b>2,06</b>
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (хлопьевидный, кальян, йогурт) аниофильтрованный	150				2,00	2,25	9,88	68,53	1,08
Кисломолочный напиток			150,00	150,00					
<b>Итог:</b>		<b>150</b>			<b>2,00</b>	<b>2,25</b>	<b>9,88</b>	<b>68,53</b>	<b>1,08</b>
<b>ОБЕД</b>									
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или бананы или мандарины)	95	108,3	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	№386 СБ ложек 2016
Огурцы свежие		30			0,21	0,03	0,57	3,60	1,47
огурцы свежие			30,60	30,00					
Рассольник луково-радистский с куриными фрикадельками, со сметаной		150/10/6			2,51	6,73	21,51	166,84	5,13
чыплята - бройлеры с/м			17,5	11,4					
или фарш куриный			11,4	11,4					
Лук репчатый			1,19	1					
яйца			0,96	0,8					
вода			1	1					

	соль натированная	0,1	0,1						
	Картофель	59,85	45						
	Лук репчатый	3,57	3						
	Морковь	7,5	6						
	Перловая крупа	6	6						
	Огурцы сочные	16,38	9						
	Масло растительное	2	2						
	соль натированная	0,8	0,8						
	Бульон	114	114						
	Сметана	6,0	6,0						
Рыба запеченная с картофелем		150		8,93	7,83	20,83	165,79	4,26	№264,370 сб.похв 2016
	рыба (мортай с/м БГ)	81,60	60,0						
	соль натированная	0,6	0,6						
	Картофель	84,5	50,6						
	Масло сливочное	5,0	5,0						
	сухари панировочные	2,80	2,8						
	масса соуса		51,0						
	Молоко	26,0	26,0						
	Масло сливочное	5,6	5,6						
	мука пшеничная	5,6	5,6						
	вода питьевая	26,00	26,00						
	соль натированная	0,40	0,40						
	масса полуфабриката		166,00						
Кисель		150		0,00	0,00	13,00	52,00	0,83	№648 сб.похв 2004
	Кисель-десертный	17,50	17,50						
	Сахар	5,00	5,00						
	вода	150,00	150,00						
Хлеб разной		35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144 Дети + 2012
Итог:		531		14,34	15,64	74,50	502,11	21,19	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Запеканка рисовая с творогом		130		7,16	10,87	16,76	172,39	0,05	№203 сб.похв 2016
	крупа рисовая	33,00	32,00						
	вода	65,00	65,00						
	соль натированная	0,20	0,20						
	творог	40,40	40,00						
	яйца	5,16	4,30						
	сахар	5,00	5,00						
	масло сливочное	3,50	3,50						
	сухари панировочные	3,50	3,50						
	сметана	3,50	3,50						
	масса полуфабриката		147,00						
Сок		200	200	1	0	20,20	85,34	4	№418 Дети 2016
В ассортименте в инв.указании									
Слоёная сладкая		35		2,95	3,36	14,64	123,78	0,12	стр 150 СбКазань 1997
	мука пшеничная	21,70	21,70						
	мука пшеничная на пивной	0,70	0,70						
	яйца	2,10	1,75						
	Масло сливочное	1,75	1,75						
	молоко	8,75	8,75						
	сахар	0,70	0,70						
	дрожжи сухие	0,28	0,28						
	соль натированная	0,28	0,28						
	масса теста		35,00						
	прослойки:								
	сахар	3,50	3,50						
	Масло сливочное	1,75	1,75						
	масса полуфабриката		40,25						
	яйца для смазки изнанки	0,60	0,50						
	масло растительное для смазки листов	0,10	0,10						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00
Итог:		390		13,01	14,43	63,89	440,26	4,17	
ВСЕГО:		1399		38,13	42,14	189,77	1303,32	28,50	

Наименование блюд и предметов	Масса порции	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
				Брутто	нетто	белки			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша гороховая молочная с маслом сливочным	140/3				4,24	3,27	23,87	152,91	0,67
Крупа гороховая		18	18						
Молоко	123	123							
Сахар	2	2							
Соль натированная	0,4	0,4							
Масло сливочное	3,00	3,00							
Кофейный напиток с молоком	150			2,37	2,01	4,99	35,54	0,97	№395 Дети 2010

Кофеинный напиток	2	2						
Сахар	5	5						
Молоко	75	75						
вода	90	90						
Бутерброд с маслом сыровяжевым	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50	№1 Дек2010
Батон парижский	25	25						
Масло сыровяжевое	5	5						
<b>Итого:</b>	<b>323,00</b>			<b>8,53</b>	<b>9,64</b>	<b>41,78</b>	<b>286,96</b>	<b>1,64</b>
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>								
Молоко кипяченое (молоко)	150			2,10	2,35	9,85	71,40	1,95
молоко		158	150					№419 Сб.доцк 2016
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>2,10</b>	<b>2,35</b>	<b>9,85</b>	<b>71,40</b>	<b>1,95</b>
<b>ОБЕД</b>								
Икра сыровяжевая	30			0,71	1,38	3,70	30,06	2,02
сырья		32,60	24,50					№55 Сб.доцк 2016
масса отварной очищенной свеклы			24,00					
Лук репчатый	6,00	5,00						
томатная паста	3,30	3,30						
масло растительное	1,50	1,50						
сахар	0,40	0,40						
Суп-пюре ломаное из куриной бульоне	150			1,71	3,69	12,75	118,83	0,30
Мука пшеничная	11,3	11,3						
Яйца	3,6	3						
бульон	2,1	2,1						
Соль	0,2	0,2						
Масса лапши		12						
Морковь	7,50	6,0						
Лук репчатый	7,1	6,0						
Масло растительное	3	3						
Бульон	143	143,00						
Соль	0,5	0,5						
Биточки "Домашние"	50			7,87	4,36	10,68	110,54	0,05
тесто - бройлеры с/м	59,5	39,38						Акт проработки от 25.12.2018 №569
или фарш куриный	39,38	39,38						
морковь	11,75	9,4						
Лук репчатый	9	7,5						
соль подсоленная	0,4	0,4						
яйца	0,6	0,5						
Мука пшеничная	3,75	3,75						
масло растительное	1,9	1,9						
Рагу из овощей	120			1,80	5,90	19,50	106,40	6,94
картофель	71,50	53,00						№148 ,сб.доцк 2016
морковь	24,00	19,20						
масса запечённой 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 подсоленная	0,60	0,60						
Масло растительное	4,00	4,00						
соус:								№366 ,сб.доцк 2016
вода	35,00	35,00						
Масло сыровяжевое	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 сыровяжевое	0,53	0,53						
сахар	0,35	0,35						
соль подсоленная	0,35	0,35						
масса соуса		35,00						
масса рагу		120,00						
Наполеон из яблок	150			0,11	0,11	7,78	33,34	2,85
яблоки савсанские	28,50	25,00						№390 СБ.доцк 2016
вода	152,00	152,00						
сахар	5,00	5,00						
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>2,31</b>	<b>0,42</b>	<b>13,85</b>	<b>69,23</b>	табл 6 стр 144,Лепн + 2012
<b>Итого:</b>	<b>535</b>			<b>14,51</b>	<b>15,87</b>	<b>68,26</b>	<b>468,40</b>	<b>12,16</b>
<b>УПЛОГНЕНИЙ ПОДНИК</b>								
Макаронные и хлопья отварные с сыром	130			9,12	11,54	35,47	260,60	
макаронные изделия		43,00	43,00					№204 СБ.шк 2017
соль подсоленная	0,40	0,40						
Вода питьевая	258,00	258,00						
Масло сыровяжевое	2,00	2						
сыр голландский	8,16	8						
Наполеон из пюре из расторопного	150/5			0,51	0,21	5,59	26,25	74,96
Шпинат растворимый		1,1	1,1					№ 417 Дек2016

	сахар Вода питьевая		5 150	5 150					
Кондитерское изделие	кексер	15	15	15	1,35	2,70	9,60	67,47	
Хлеб пшеничный		25	25	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00
<b>Итого:</b>		<b>320</b>			<b>12,88</b>	<b>14,65</b>	<b>62,96</b>	<b>413,07</b>	<b>74,96</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1328,00</b>			<b>38,02</b>	<b>42,50</b>	<b>182,85</b>	<b>1239,82</b>	<b>90,71</b>
<b>ИТОГ О за 10 дней</b>		<b>13995,00</b>			<b>381,15</b>	<b>421,26</b>	<b>1827,63</b>	<b>12739,21</b>	<b>386,11</b>

Примечание:

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

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

1.1 Сборник решетур блок и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях , Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.  
1.2 Сборник решетур блок и кулинарных изделий для предотвращения общественного питания при общеобразовательных школах , Тутельян В.А. Москва Дели Плюс 2004 г.

1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания

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

1.4 Справочник решетур блоков питания детей г. Москвы, выпуск 4,2003

1.5 Сборник технологических нормативов, решетур блок кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010

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

3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина I категории упитанности;

сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная

рыба мороженая круассан или средняя потрошенная без головы

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

картофель рассчитан по залакалке продуктов с 1,09(25% отходы) морковь, салата рассчитаны с 1,09 (20% отходы)

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

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