

Утверждено
 Директор ООО "АБК - Пэймент"
 Рахматуллин Р.Р.

Согласовано
 Руководитель дошкольной образовательной
 организации



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

День 1 -ый

Наименование блюда 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			
Каши "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 иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	150			2,37	2,01	4,99	35,54	0,97	№395 Дели2010
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 Дели2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	323			8,09	9,62	40,47	270,06	1,57	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150/2			2,02	2,30	9,78	73,17	1,05	№420 СБ донок 2016
(Кефир, ряженка, йогурт, напиток ацидофильный)		155	150						
сахар		2	2						
Итого:	150			2,02	2,30	9,78	73,17	1,05	
ОБЕД									
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 донок 2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		17,5	11,4						
Лук репчатый		11,4	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
Яйцо		0,96	0,8						
Вода для фрика		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 заправка (звездочки)		6,00	6,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль иодированная		1,00	1,00						
Вода		114,00	114,00						
Колбасы рубленые из говядины	50			5,74	7,64	6,54	128,00		СБ дошкольн. №299, 2016
говядина (котлетное мясо б/к)		36,57	35						
или фарш говяжий		35	35						
лук репчатый		10,4	8,75						
Хлеб пшеничный		8,13	8,13						
Вода		5,2	5,2						
супари пшеничные		2,8	2,8						
соль иодированная		0,4	0,4						
масса полуфабриката			61,9						
Масло растительное		0,60	0,60						
Каши ячменная каша с маслом сливочным	110/2			2,50	2,70	20,29	115,70		ТТК №3Д
Крупа ячменная		24	24						
Вода		88	88						
Масло сливочное		2	2						
соль иодированная		0,28	0,28						
Компот из замороженных фруктов	150			0,18	0,10	7,91	34,39	1,35	№394 СБ донок 2016
фрукты замороженные		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, Дети + 2012
Итого:	537,00			14,54	16,66	67,64	498,04	8,00	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пуллинг рыбный	45/15			7,40	6,45	13,52	142,85	0,32	№286 СБ пошк 2016
рыба (монтай с/м БГ)		51,54	37,9						
масса отварной рыбы			30						
Хлеб пшеничный		6,2	6,2						
айшо		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						
соль иодированная		0,09	0,09						
масса соуса			15						
Пюре Картофельное	120			2,47	3,86	21,62	127,72	14,53	№ 339 СБ пошк 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 Дети2010
чай водовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
Вода		150	150						
Кондитерские изделия	вафли	10	10,00	10,00	0,39	3,06	6,25	54,20	табл 6 стр 136, Дети +, 2012
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дети + 2012
Итого:	365,00			12,20	13,59	58,71	403,47	14,87	
ВСЕГО:	1375,00			36,84	42,18	176,60	1244,73	25,49	

День 2- ой

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									
Какао пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			2,21	2,02	24,11	123,31	0,67	ТТК №1Д
Крупа пшеничная		18	18						
Молоко		70	70						
вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Какао с молоком	150			3,06	2,66	4,99	48,86	1,19	№397 Дети2010
Какао-порошок		1,7	1,7						
Сахар		5	5						
Молоко		90	90						
вода		67	67						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,27	5,06	12,26	107,57	0,04	№2 сб дошк2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	328			8,54	9,73	41,36	279,73	1,90	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, халва, напиток ацидофильный)	150			2,05	2,29	10,10	73,40	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
Итого:	150			2,05	2,29	10,10	73,40	0,45	
ОБЕД									
Салат из картофеля с соевыми овощами	40			0,49	3,14	3,58	44,56	2,41	№23 сб дошк2016
огурцы соевые		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 свежей капустой, картофелем на бульоне из говядины, со сметаной	150/7			1,26	4,00	6,81	73,55	6,43	№110,сбшк2004

	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						
	Салар		1,8	1,8						
	Масло растительное		3,0	3,0						
	соль йодированная		1,5	1,5						
	Бульон		120	120,0						
	Сметана		7,0	7,0						
	Томатная паста		0,8	0,8						
Пилов из отварной индейки		150			8,91	8,22	23,16	212,45	0,13	№443 сбмх 2004
	индейка филе		33,60	33,6						
	масло 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 йодированная		1,3	1,3						
	масса гарнира			126,0						
Сок		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 Деля 2016
в ассортименте в имп упаковке		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Деля + 2012
Хлеб ржаной										
Итого:		582			13,97	15,78	67,60	485,12	12,97	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Запеканка творожная с повидлом		110/20			8,41	8,75	21,93	237,04	0,61	№ 251 сб. допик 2016
	Творог		103,2	101,2						
	крупа манная		6,6	6,6						
	Яйцо		5,28	4,4						
	Салар		8,8	8,8						
	Сметана		4,4	4,4						
	Масло сливочное		4,4	4,4						
	Сушари панирочные		4,4	4,4						
	соль йодированная		0,55	0,55						
	повидло		20	20						
Чай с сахаром и лимонном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,89	2,24	№393 Деля 2010
	чай яблочный		0,4	0,4						
	Салар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Булочка дорожная		35			2,37	4,88	14,73	112,24		№453 сб. допик 2016
	Мука пшеничная		21,35	21,00						
	мука пшеничная на подпыл		0,70	0,70						
	Салар		4,20	4,20						
	Масло сливочное		4,55	4,55						
	соль йодированная		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	табл 6 стр 134, Деля + 2012
Итого:		345			12,78	13,85	57,87	429,92	2,85	
ВСЕГО:		1405,00			37,33	41,65	176,93	1268,18	18,17	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр.)	(в гр.)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
ЗАВТРАК									
Каши кукурузная молочная с маслом сливочным	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 поваренная		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. допик 2016
чай яблочный		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
Молоко		76,6	75						
Вода		75	75						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010

Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	323			8,43	9,75	42,02	292,40	2,02	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	150	158	150	2,10	2,35	9,85	71,40	1,95	№419 Сб доок 2016
Итого:	150			2,10	2,35	9,85	71,40	1,95	
ОБЕД									
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 доок 2016
Огурцы свежие	30			0,21	0,03	0,57	3,60	1,47	
огурцы свежие		30,60	30,00						
Суп картофельный с гороховой крутой на курином бульоне с мясом птицы	150/10			2,86	4,88	15,75	157,89	5,18	№86 сб доок 2016
крупа пшеничная		9	9						
картофель		60	45						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль иодированная		1,0	1,0						
Бульон		105,0	105,0						
цыпленок - 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		№ 305 сб доок 2016
цыпленок - бройлеры с/м		45,60	29,30						
Хлеб пшеничный		7,30	7,30						
Вода		9,00	9,00						
соль иодированная		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 иодированная		0,24	0,24						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110/3			3,14	4,00	23,44	111,32		№219 Сб доок 2016
макаронные изделия		38,50	38,50						
вода		231,00	231,00						
соль иодированная		1,10	1,10						
масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из красной смородины замороженной	150			0,15	0,06	12,00	38,60	51,00	Акт проработки ТТК №640 от 23.12.2020
смородина красная замороженная		10,00	10,00						
сахарный песок		8,00	8,00						
вода		152,0	152,0						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	548			14,96	15,63	71,11	484,01	57,65	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Фрикадельки рыбные отварные	60			5,17	4,89	4,85	57,34	0,31	№279 сб доок 2016
рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		61,20	45,00						
хлеб пшеничный		45,00	45,00						
яйцо		9,00	9,00						
картофель		7,20	6,00						
масло сливочное		2,00	2,00						
соль иодированная		0,10	0,10						
вода питьевая		9,00	9,00						
Картофель тушеный с овощами в соусе	120			3,50	6,56	18,21	173,02	30,85	№144 сб доок 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						
Сок в ассортименте в инд. Упаковке	200	200	200	1	0	20,2	85,34	4	№418 Дели 2016
Кондитерские изделия печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели + 2012
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	425			13,07	13,60	58,14	399,10	35,16	
ВСЕГО:	1446			38,57	41,33	181,12	1246,92	96,78	

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	
ЗАВТРАК									
Омлет натуральный	130			5,32	3,42	21,90	150,06	0,25	№229,сб ленин 2016
яйцо		84	70						
молоко		65	65						
масса омлетной смеси			135						
масло сливочное		2	2						
соль йодированная		0,3	0,3						
масса готового омлета			130						
Кофейный напиток с молоком	150			2,37	2,01	4,99	35,54	0,97	№395 Дели 2010
Кофейный напиток		2	2						
Сахар		5	5						
Молоко		75	75						
вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	25/5/10			1,98	4,38	14,82	106,70	0,16	
Батон мясной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
повидло		10	10						
Итого:	320			8,80	9,80	41,71	292,30	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150			2,00	2,25	9,88	68,53	1,08	№420 СБ ленин 2016
(кофе, ряженка, кефир, напиток ацидофильный)		152,00	150,00						
Итого:	150			2,00	2,25	9,88	68,53	1,08	
ОБЕД									
Салат из свеклы отварной с яблоками	40			0,44	2,43	4,48	41,56	2,58	№36 сб шк 2016
свекла		34,30	27,00						
яблоки 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	7,53	20,46	106,69	3,49	СБ ленин 2016 №87
Картофель		40,05	30						
Горох колотый		12,15	12						
лук репчатый		7,2	6						
Морковь		9,6	7,5						
соль йодированная		0,15	0,15						
Масло растительное		3	3						
Бульон		105	105						
Птица, тушенная в соусе с овощами	150			7,31	5,43	9,95	170,08	24,36	№319 СБ ленин 2016
цыпленок - бройлеры с/м		84	79,0						
масса отварной мякоти птицы			30,0						
соус сметанный :									№372 СБ ленин 2016
Вода или отвар		15,0	15,0						
сметана		5,0	5,0						
мука пшеничная		1,5	1,5						
соль йодированная		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 йодированная		0,6	0,6						
масса овощей с соусом			120,0						
Компот из яблок	150			0,26	0,06	12,40	51,73	0,00	№394 СБ ленин 2016
яблоко		15	15,0						
масса отварных сухофруктов			28,8						
Вода		152	152,0						
сахар		5	5						
Хлеб ржачий	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	525			14,12	16,26	68,50	466,70	30,43	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг творожный со сгущенным молоком	110/20			8,53	13,37	32,19	272,04	0,44	№435 СБ 2004
Творог		94,82	93,50						
Макная 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						
сгущенное молоко		20,00	20,00						

Чай с сахаром	чай весовой	150/5	0,4	0,4	0,04	0,01	5,01	19,95	0,02	№392 Дели2010
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Булочка с сахаром	Мука пшеничная	35	21,00	21,00	2,71	1,22	13,59	87,41	0,20	№442 СБ шк 2017
	Мука пшеничная на подпыл		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 йодированная		0,20	0,20						
	Вода		8,26	8,26						
	Масса полуфабриката			41,00						
	Яйно (на смазку изделий)		0,84	0,84						
	Масло растительное на смазку 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, Дели + 2012
Итого:		340			13,18	14,80	63,09	438,16	0,66	
ВСЕГО:		1335			38,09	43,11	183,18	1265,69	33,55	

День 5 - ый

Наименование блок и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный с геркулесовой крупой	180			2,37	2,01	24,26	134,23	0,59	№101,сб донок 2016
		11,00	11,00						
		1,40	1,40						
		126,00	126,00						
		54,00	54,00						
		1,80	1,80						
		1,00	1,00						
Какао с молоком	150			3,06	2,66	4,99	48,86	1,19	№397 Дели2010
		1,7	1,7						
		5	5						
		90	90						
		67	67						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,27	5,06	12,26	107,57	0,04	№3,сб донок 2016
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
Итого:	365			8,69	9,73	41,51	290,65	1,82	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	150			2,10	2,35	9,85	71,40	1,95	№419 СБ донок 2016
		158	150						
Итого:	150			2,10	2,35	9,85	71,40	1,95	
ОБЕД									
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 донок.2016
Маринад овощной	30			0,48	2,70	3,50	40,14		№613 СБ шк 2004
		34,60	26,00						
		5,40	4,50						
		1,00	1,00						
		3,00	3,00						
		0,10	0,10						
		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
		17,50	11,40						
		11,40	11,40						
		1,19	1,00						
		0,96	0,80						
		1,00	1,00						
		0,10	0,10						
		57,19	43,00						
		23,75	19,00						
		9,40	7,50						
		9,60	8,00						
		3,00	3,00						
		1,00	1,00						
		112,50	112,50						
		5,00	5,00						
Суфле рыбное	50			5,73	5,44	4,21	87,69	0,20	№284 СБ донок 2016
		58,80	43,20						
			36,00						
суп молочный		13,00	13,00						№371 СБ донок 2016
		2,00	2						
		2,00	2						

	вода		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	масса сыраа молочного			17,00						
	Яйцо		8,04	6,70						
	масса полуфабриката			57,00						
	Масло растительное		1,70	1,70						
Рис отварной рассычатый с маслом сливочным		110/3			2,66	2,49	25,87	120,63		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		39,60	39,60						
	соль иодированная		2,20	2,20						
	Вода питьевая		237,60	237,60						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Сок		200	200,0	200,0	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 Дели2016
в ассортименте в имл упаковке										
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		598			15,17	16,12	73,65	513,75	10,88	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Закусочная картофельная с соусом сметанным соусом		130/20			10,18	11,88	35,53	303,73	5,63	№308 СБ лонж 2016
	говядина(котлетное мясо б/к или фарш говяжий)		35,40	34,00						
	масло сливочное		2,40	2,40						
	масса готового мясного фарша			26,00						
	Картофель		165,60	124,5/120,4						
	масса отварного протертого картофеля			118,00						
	Лук репчатый		10,80	9,00						
	Масло растительное		1,60	1,60						
	масса приотушеного лука			6,50						
	Масло сливочное		1,60	1,60						
	соль иодированная		1,30	1,30						
	сухари панировочные		2,40	2,40						
	масса полуфабриката			153,00						
	Соус :									
	Сметана		5,00	5,00						
	Мука пшеничная		1,30	1,30						
	вода		15,00	15,00						
	Соус сметанный			20,00						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,89	2,24	№393 Дели2010
	чай зеленый		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Кондитерское изделие	крекер	15	15	15	1,35	2,70	9,60	67,47		
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		345			13,15	14,76	60,14	440,09	7,87	
ВСЕГО:		1458			39,11	42,95	185,15	1315,89	22,52	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блок и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			3,84	3,06	19,47	123,94	0,00	ТТК №6Д
Крупа пшено		17,7	17,7						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль модифицированная		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 С6 лонж 2016
чай рисовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
Молоко		76,6	75						
Вода		75	75						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	323			8,73	9,80	41,86	293,80	1,35	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир,ряженка,катык,йогурт)	150			2,10	2,30	10,50	72,50	0,45	№420 С6 лонж 2016
кисломолочный напиток		155	150						
Итого:	150			2,10	2,30	10,50	72,50	0,45	
ОБЕД									
Салат из картофеля с соевыми огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56	2,41	№23 сб лонж2016
огурцы соевые		21,84	12,00						
картофель		21,92	16,00						

Салат из моркови припущенной с яблоками	40			0,27	0,04	2,13	9,98	1,09	№41 СБ донок 2016
морковь		38,12	30,50						
яблоки свежие		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 донок 2016
картофель		79,95	60						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,2	6						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль йодированная		0,15	0,15						
вода питьевая		105	105						
шпикета - 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 донок 2016
фарш говяжий		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 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 донок 2016
вода		33,00	33,00						
Масло сливочное		1,50	1,50						
Мука пшеничная		1,50	1,50						
Морковь		2,66	2,00						
Лук репчатый		1,20	1,00						
томатная паста		2,00	2,00						
Масло сливочное		0,50	0,50						
сахар		0,33	0,33						
соль йодированная		0,33	0,33						
масса соуса			33,00						
масса рагу с фаршем			150,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	95	108,3	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	№386 СБ донок.2016
Компот из свежемороженных фруктов	150			0,18	0,10	7,91	34,39	1,35	№394 СБ донок 2016
фрукты свежемороженные		16,50	16,50						
Вода		152,00	152,00						
сахар		5,00	5,00						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	630			15,07	16,49	69,56	476,26	33,71	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Биточки рубленные 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 манная		1,25	1,3						
яйцо		9,00	7,50						
Лук репчатый		11,10	9,30						
вода		3,75	3,8						
соль йодированная		0,4	0,4						
сахар		0,1	0,1						
сахари панирочные		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 донок.2016
крупа гречневая		47,6	47,6						
вода питьевая		71,0	71,0						
соль йодированная		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	109,342	0,03	№ 411 сб донок 2016
чай всесвой		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						
Яйцо куриное		1,68	1,40						
Масло сливочное		1,20	1,20						
вода питьевая		10,70	10,70						
сахарный песок		1,40	1,40						
дрожжи сухие		0,20	0,20						

	соль поваренная		0,40	0,40					
	мука пшеничная		1,20	1,20					
	творог		19,70	19,30					
	Яйцо куриное		1,08	0,90					
	сахарный песок		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					
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00
Итого:		412			12,19	13,79	63,54	439,35	0,22
ВСЕГО:		1525			37,89	42,37	184,66	1277,63	36,78

таба 6 стр 134, Дели + 2012

День 8 - ой

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									
Каши вязкая 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 поваренная		0,40	0,40						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком	150			3,06	2,66	4,99	48,86	1,19	№397 Дели2010
Какао-порошок		1,7	1,7						
Сахар		5	5						
Молоко		90	90						
вода		67	67						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	323			8,70	9,38	40,64	286,80	2,01	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	150			2,10	2,35	9,85	71,40	1,95	№419 СБ донок 2016
молоко		158	150						
Итого:	150			2,10	2,35	9,85	71,40	1,95	
ОБЕД									
Винегрет с соевыми огурцами	40			0,56	4,02	2,92	50,04	3,85	№46,сб донок 2016
Картофель		13,76	10						
Свекла		10,2	8						
Морковь		7,56	6						
Огурцы соевые		14,56	8						
Масло растительное		2,4	2,4						
Лук репчатый		7,14	6,00						
Ши со свежей капустой с картофелем , с мясными фрикадельками со сметаной	150/10/5			3,19	3,75	15,94	111,01	9,72	№73,128,сб донок 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 поваренная		0,90	0,90						
масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
масса готовых фрикаделек			10,00						
Капуста свежая		37,5	30						
Картофель		23,94	18						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		3	3						
соль поваренная		1	1						
вода		120	120						
Сметана		5	5						
Тфелии 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
цыпленок - 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 поваренная		0,20	0,20						

	мука пшеничная		2,80	2,80						
	масса полуфабриката			48,00						
	сметанко-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			3,17	2,30	23,44	131,32		№219 СБ доок 2016
	вермишель		38,50	38,50						
	вода		231,00	231,00						
	соль йодированная		1,10	1,10						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Комок из изюма		150			0,26	0,06	12,40	51,73	0,00	№394 СБ доок 2016
	изюм		15,00	15,00						
	масса отварных сухофруктов			28,80						
	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,Дети + 2012
Итого:		563			15,42	15,85	70,73	498,37	15,48	
Омлет натуральный		130			9,67	11,37	26,30	206,15	0,25	№229,сб доок2016
	яйцо		84	70						
	молоко		65	65						
	масса омлетной смеси			135						
	масло сливочное		4	4						
	соль йодированная		0,6	0,6						
	масса готового омлета			130						
Чай с сахаром		150/5			0,04	0,01	5,01	19,95	0,02	№392 Дети2010
	чай весовой		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		табл 6 стр 136,Дети +,2012
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дети + 2012
Итого:		325			13,11	13,54	58,49	401,00	0,27	
ВСЕГО:		1361			39,32	41,13	179,71	1257,57	19,71	

День 9-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: пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			2,54	2,60	19,77	113,50	0,67	ТТК №9Д
Крупа пшеничная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль поваренная		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 доок 2016
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	№3,сб доок 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	328			8,78	9,82	41,50	292,42	2,06	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный)	150			2,00	2,25	9,88	68,53	1,08	№420 СБ доок 2016
кисломолочный напиток		152,00	150,00						
Итого:	150			2,00	2,25	9,88	68,53	1,08	
ОБЕД									
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 доок 2016
Огурцы свежие	30			0,21	0,03	0,57	3,60	1,47	
огурцы свежие		30,60	30,00						
Рассольник леопольдский с куриными фрикадельками, со сметаной	150/10/6			2,51	6,73	21,51	166,84	5,13	№52 сб доок2016
цыплята - бройлеры с/м		17,5	11,4						
или фарш куриный		11,4	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
ай-во		0,96	0,8						
вода		1	1						

	соль иодированная		0,1	0,1						
	Картофель		59,85	45						
	Лук репчатый		3,57	3						
	Морковь		7,5	6						
	Перловая крупа		6	6						
	Огурцы соевые		16,38	9						
	Масло растительное		2	2						
	соль иодированная		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.докум 2016
	рыба (молотый с/м БГ)		81,60	60,0						
	соль иодированная		0,6	0,6						
	Картофель		84,5	50,6						
	Масло сливочное		5,0	5,0						
	сухари панировочные		2,80	2,8						
	масса соус			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 иодированная		0,40	0,40						
	масса полуфабриката			166,00						
Кисель		150			0,00	0,00	13,00	52,00	0,83	№648 сб.докум 2004
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дети + 2012
Итого:		531			14,34	15,64	74,50	502,11	21,19	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Запеканка рисовая с творогом		130			7,16	10,87	16,76	172,39	0,05	№203 сб.докум 2016
	крупа рисовая		32,00	32,00						
	вода		65,00	65,00						
	соль иодированная		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	200	1	0	20,20	85,34	4	№418 Дети2016
в ассортименте в инд.упаковке										
Слойка сладкая		35			2,95	3,36	14,64	123,78	0,12	стр 150 Сб.докум 1997
	мука пшеничная		21,70	21,70						
	мука пшеничная не осыпал		0,70	0,70						
	яйцо		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 иодированная		0,28	0,28						
	масса теста			35,00						
	прослойка:									
	сахар		3,50	3,50						
	Масло сливочное		1,75	1,75						
	масса полуфабриката			40,25						
	яйцо для смазки изделий		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	табл 6 стр 134,Дети + 2012
Итого: .		390			13,01	14,43	63,89	440,26	4,17	
ВСЕГО:		1399			38,13	42,14	189,77	1303,32	28,50	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	3,27	23,87	152,91	0,67	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		18	18						
Молоко		123	123						
Сахар		2	2						
Соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	150			2,37	2,01	4,99	35,54	0,97	№395Дети2010

Бутерброд с маслом сливочным	Кофейный напиток		2	2						
	Сахар		5	5						
	Молоко		75	75						
	вода		90	90						
	Битон жареной	25/5	25	25	1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		323,00			8,53	9,64	41,78	286,96	1,64	
2 - ой ЗАВТРАК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	2,10	2,35	9,85	71,40	1,95	№419 СБ донок 2016
Итого:		150			2,10	2,35	9,85	71,40	1,95	
ОБЕД										
Икра свекольная		30			0,71	1,38	3,70	30,06	2,02	№55 СБ донок 2016
	свекла		32,60	24,50						
	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-лапша домашняя из куриной бульоне		150			1,71	3,69	12,75	118,83	0,30	№94 сб донок2016
	Мука пшеничная		11,3	11,3						
	Яйцо		3,6	3						
	бульон		2,1	2,1						
	Соль		0,2	0,2						
	Масса лапши			12						
	Морковь		7,50	6,0						
	Лук репчатый		7,1	6,0						
	Масло растительное		3	3						
	Бульон		143	143,00						
	Соль		0,5	0,5						
Биточки "Домашние"		50			7,87	4,36	10,68	110,54	0,05	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройеры с/м или фарш куриный		59,5 39,38	39,38 39,38						
	морковь		11,75	9,4						
	Лук репчатый		9	7,5						
	соль йодированная		0,4	0,4						
	яйцо		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	№148 ,сб донок 2016
	картофель		71,50	53,00						
	морковь		24,00	19,20						
	масса запеченной моркови			18,00						
	Лук репчатый		20,40	16,40						
	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:									
	вода		35,00	35,00						
	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						
Напиток из яблок		150			0,11	0,11	7,78	33,34	2,85	№390 СБ донок 2016
	яблоки свежие		28,50	25,00						
	вода		152,00	152,00						
	сахар		5,00	5,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		535			14,51	15,87	68,26	468,40	12,16	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Макаронные изделия отварные с сыром		130			9,12	11,54	35,47	260,60		№204 СБ 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						
Напиток из шоколада растворимого	сыр голландский		8,16	8						
	Шоколад растворимый	150/5	1,1	1,1	0,51	0,21	5,59	26,25	74,96	№ 417 Дели2016

	сахар		5	5						
	Вода питьевая		150	150						
Кондитерское изделие	крекер	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	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		320			12,88	14,65	62,96	413,07	74,96	
ВСЕГО:		1328,00			38,02	42,50	182,85	1239,82	90,71	
ИТОГО за 10 дней		13995,00			381,15	421,26	1827,63	12739,21	386,11	

Примечание:

- Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДЮУ
- 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)
- 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., МогильскийМ.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. Москвы, 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., МогильскийМ.П. Москва Дели плюс 2016г.
- 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) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%