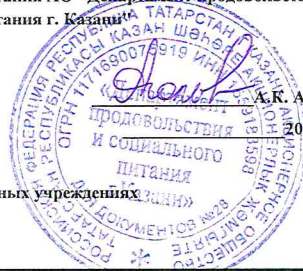


"Согласовано"

"Утверждаю"

Заместитель генерального директора по организации питания АО "Департамент продовольствия и социального питания г. Казани"



А.К. Агапова  
2022г

Примерное 10-дневное меню  
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях  
от 1-3 лет с 10,5-12 часовым пребыванием

День 1 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюда                      | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры             |
|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------------------|
|   |                | белки                | жиры         | угл-ды        | Ккал                       |                         |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |                |                      |              |               |                            |                         |
| Каша манная молочная с маслом                         | 150/5          | 7,50                 | 7,50         | 18,40         | 171,10                     | ТТК №4                  |
| Чай с сахаром   | 160/4          | 0,05                 | 0,01         | 4,42          | 18,00                      | № 411 Дели2016          |
| Бутерброд с маслом сливочным                          | 25/5           | 1,9                  | 4,4          | 13            | 99                         | №1 Дели2010             |
| <b>Итого:</b>   | <b>350</b>     | <b>9,45</b>          | <b>11,91</b> | <b>35,82</b>  | <b>288,10</b>              |                         |
| Сок персиковый  | 125            | 0,50                 | 0,30         | 13,00         | 51,90                      | №399Дели2010            |
| <b>Итого:</b>   | <b>125</b>     | <b>0,50</b>          | <b>0,30</b>  | <b>13,00</b>  | <b>51,90</b>               |                         |
|   | <b>474</b>     | <b>9,95</b>          | <b>12,21</b> | <b>48,82</b>  | <b>340,00</b>              |                         |
| <b>ОБЕД</b>   |                |                      |              |               |                            |                         |
| Салат из свеклы                                       | 30             | 0,36                 | 0,96         | 1,80          | 17,30                      | №34, Дели2016           |
| Щи со свежей капустой, картофелем, сметаной с курицей | 150/10/5       | 4,08                 | 6,50         | 13,00         | 127,00                     | №73 Дели 2016           |
| Котлеты рубленые из говядины                          | 50             | 4,4                  | 5,2          | 8,6           | 99                         | №299 Дели2016           |
| Макароны отварные                                     | 110            | 4,10                 | 3,00         | 25,00         | 143,40                     | №218 Дели 2016          |
| Компот из свежих яблок                                | 150            | 0,10                 | 0,10         | 10,20         | 42,10                      | № 390 Дели 2016         |
| Хлеб сельский   | 30             | 1,5                  | 0,3          | 14,3          | 66                         |                         |
| <b>Итого:</b>   | <b>535,00</b>  | <b>14,54</b>         | <b>16,06</b> | <b>72,90</b>  | <b>494,80</b>              |                         |
| <b>ПОЛДНИК</b>  |                |                      |              |               |                            |                         |
| Пицца с сыром   | 50             | 4,40                 | 3,50         | 21,30         | 134,30                     | ТТК №1585 от 08.09.2021 |
| Рагу с курицей  | 30/100         | 7,10                 | 10,40        | 19,00         | 197,00                     | ТТК №63                 |
| Чай фруктовый   | 150/6          | 0,1                  | 0,07         | 13,5          | 55                         | ТТК №56                 |
| Хлеб пшеничный 1с                                     | 20             | 1,6                  | 0,2          | 9,8           | 47                         |                         |
| <b>Итого:</b>   | <b>356,00</b>  | <b>13,20</b>         | <b>14,17</b> | <b>63,60</b>  | <b>433,30</b>              |                         |
| <b>ВСЕГО:</b>   | <b>1366,00</b> | <b>37,69</b>         | <b>42,44</b> | <b>185,32</b> | <b>1268,10</b>             |                         |

День 2- ой

| Прием пищи<br>Наименование блюда                    | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры     |
|---|----------------|----------------------|--------------|--------------|----------------------------|-----------------|
|   |                | белки                | жиры         | угл-ды       | Ккал                       |                 |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                      |                |                      |              |              |                            |                 |
| Каша "Дружба" молочная с маслом                     | 150/5          | 3,90                 | 4,38         | 19,00        | 131,00                     | ТТК №7          |
| Какао с молоком                                     | 160            | 2,00                 | 2,20         | 11,30        | 73,30                      | №397Дели2010    |
| Бутерброд с сыром, маслом                           | 25/5/3         | 3,50                 | 5,95         | 12,90        | 119,60                     | №3Дели2010      |
| <b>Итого:</b>                                       | <b>350</b>     | <b>9,40</b>          | <b>12,33</b> | <b>43,20</b> | <b>323,90</b>              |                 |
| Фрукты свежие апельсин                              | 100            | 1,00                 | 0,00         | 8,10         | 36,00                      | № 368 Дели 2010 |
| <b>Итого:</b>                                       | <b>100</b>     | <b>1,00</b>          | <b>0,00</b>  | <b>8,10</b>  | <b>36,00</b>               |                 |
|   | <b>450</b>     | <b>10,40</b>         | <b>12,33</b> | <b>51,30</b> | <b>359,90</b>              |                 |
| <b>ОБЕД</b>   |                |                      |              |              |                            |                 |
| Салат из свежей капусты                             | 30             | 0,39                 | 1,50         | 2,70         | 25,86                      | №21 Дели2016    |
| Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками | 150/15         | 3,00                 | 6,40         | 23,60        | 164,00                     | №38 Пермь2001   |

|                                      |         |       |       |        |         |                   |
|--------------------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|-------------------|
| Биточки рубленые из рыбы             | 50      | 8,00  | 4,90  | 4,50   | 94,00   | ТТК №3 Д          |
| Пюре Картофельное                    | 110     | 2,20  | 3,30  | 15,40  | 100,10  | №137 Партнер 2014 |
| Кисель                               | 150     |       |       | 8,34   | 33,34   | №284Партнер2014   |
| Хлеб сельский                        | 30      | 1,5   | 0,3   | 14,3   | 66      |                   |
| Итого:                               | 535,00  | 15,09 | 16,40 | 68,84  | 483,30  |                   |
| <b>ПОЛДНИК</b>                       |         |       |       |        |         |                   |
| Кондитерские изделия<br>крекер       | 10      | 5,10  | 8,00  | 4,00   | 108,50  |                   |
| Салат из моркови                     | 30      | 0,60  | 0,05  | 3,00   | 14,00   | №42 Дели2016г     |
| Суфле из творога с молоком сгущенным | 130/10  | 4,60  | 4,80  | 33,40  | 195,20  | №365 сбшк 2004    |
| Чай с сахаром и лимоном              | 150/4/4 | 0,09  | 0,01  | 8,50   | 34,50   | №393Дели2010      |
| Хлеб пшеничный 1с                    | 20      | 1,6   | 0,2   | 9,8    | 47      |                   |
| Итого:                               | 358     | 11,99 | 13,06 | 58,70  | 399,20  |                   |
| ВСЕГО:                               | 1343,00 | 37,48 | 41,79 | 178,84 | 1242,40 |                   |

День 3 - ий

| Прием пищи<br>Наименование блюда    | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическ<br>ая<br>ценность | № рецептуры                                       |
|-------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---|
|                                     |                | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                           |   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                      |                |                      |       |        |                                |   |
| Каша геркулесовая молочная с маслом | 150/5          | 5,00                 | 5,50  | 14,00  | 126,00                         | ТТК №5  |
| Чай с молоком,сахаром               | 160/4          | 2,30                 | 2,00  | 11,90  | 74,80                          | №394Дели2010                                      |
| Бутерброд с маслом сливочным        | 25/5           | 1,9                  | 4,4   | 13     | 99                             | №1 Дели2010                                       |
| Итого:                              | 350            | 9,20                 | 11,90 | 38,90  | 299,80                         |   |
| Сок<br>персиковый                   | 125            | 0,80                 | 0,20  | 12,00  | 60,00                          | 399Дели2010                                       |
| Итого:                              | 125            | 0,80                 | 0,20  | 12,00  | 60,00                          |   |
|                                     | 475            | 10,00                | 12,10 | 50,90  | 359,80                         |   |
| <b>ОБЕД</b>                         |                |                      |       |        |                                |   |
| Огурцы соленые                      | 30             | 0,24                 | 0,03  | 0,51   | 3,30                           | стр563,сб1996                                     |
| Свекольник со сметаной              | 150/5          | 3,12                 | 4,80  | 6,10   | 80,00                          | №35,сб.Пермь2001                                  |
| Гуляш из индейки                    | 40/40          | 6,20                 | 7,50  | 17,80  | 162,00                         | ТТК №61   |
| Каша гречневая вязкая               | 110/2,5        | 4,00                 | 3,20  | 17,70  | 116,00                         | №182,Дели 2016                                    |
| Напиток апельсиновый                | 150            | 0,22                 | 0,1   | 12,5   | 52                             | ТТК №55   |
| Хлеб сельский                       | 30             | 1,5                  | 0,3   | 14,3   | 66                             |   |
| Итого:                              | 557,5          | 15,28                | 15,91 | 68,91  | 478,90                         |   |
| <b>ПОЛДНИК</b>                      |                |                      |       |        |                                |   |
| Вак-балиш                           | 50             | 5,00                 | 6,00  | 29,60  | 186,00                         | Сб.рецептур<br>татарской нац. кухни<br>Казань1997 |
| Ряженка                             | 150            | 4,30                 | 3,70  | 4,00   | 66,52                          | №401Дели2010                                      |
| Рагу из овощей                      | 110            | 1,50                 | 4,00  | 11,00  | 86,00                          |   |
| Хлеб пшеничный 1с                   | 20             | 1,6                  | 0,2   | 9,8    | 47                             |   |
| Чай с сахаром                       | 160/4          | 0,05                 | 0,01  | 4,42   | 18,00                          | № 411 Дели2016                                    |
| Итого:                              | 494            | 12,45                | 13,91 | 58,82  | 403,52                         |   |
| ВСЕГО:                              | 1526,5         | 37,73                | 41,92 | 178,63 | 1242,22                        |   |

День 4 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюда | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |      |        | Энергетическ<br>ая<br>ценность | № рецептуры  |
|----------------------------------|----------------|----------------------|------|--------|--------------------------------|--------------|
|                                  |                | белки                | жиры | угл-ды | Ккал                           |              |
| <b>ЗАВТРАК</b>                   |                |                      |      |        |                                |              |
| Каша пшённая молочная с маслом   | 150/5          | 5,80                 | 4,50 | 16,20  | 128,00                         | ТТК №6       |
| Кофейный напиток с молоком       | 165/7          | 1                    | 1,2  | 10     | 55                             | №395Дели2010 |
| Бутерброд с сыром, маслом        | 25/5/3         | 3,50                 | 5,95 | 12,90  | 119,60                         | №3Дели2010   |

|   |             |              |              |               |                |                           |
|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|
| Итого:  | 360         | 10,30        | 11,65        | 39,10         | 302,60         |                           |
| Фрукты свежие<br>груша                          | 100         | 0,60         | 0,43         | 14,00         | 62,30          | № 368 Дели 2010           |
| Итого:  | 100         | 0,60         | 0,43         | 14,00         | 62,30          |                           |
|   | 460         | 10,90        | 12,08        | 53,10         | 364,90         |                           |
| <b>ОБЕД</b>                                     |             |              |              |               |                |                           |
| Салат "Пестрый"                                 | 30          | 0,30         | 1,35         | 2,88          | 24,87          | №31 Справочник Москва2003 |
| Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной | 150/10/5    | 4            | 6            | 6,3           | 93             | №82 Дели 2016             |
| Макаронник с мясом                              | 130/2       | 9,00         | 8,30         | 29,20         | 227,50         | №431(3),сб1996            |
| Компот из сухофруктов                           | 150         | 0,60         | 0,00         | 15,00         | 62,50          | №394, Дели 2016           |
| Хлеб сельский                                   | 30          | 1,5          | 0,3          | 14,3          | 66             |                           |
| Итого:  | 507         | 15,40        | 15,95        | 67,68         | 473,87         |                           |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                  |             |              |              |               |                |                           |
| Кондитерские изделия<br>печенье                 | 10          | 3,60         | 3,80         | 20,10         | 125,00         |                           |
| Салат из моркови с яблоками                     | 30          | 0,20         | 1,00         | 2,50          | 19,80          | №41Дели2016               |
| Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным   | 130         | 6,00         | 8,50         | 24,00         | 196,00         | № 250 Дели 2016           |
| Напиток шиповника                               | 150/4       | 0,5          | 0,25         | 5,4           | 25,9           | ТТК № 59                  |
| Хлеб пшеничный 1с                               | 20          | 1,6          | 0,2          | 9,8           | 47             |                           |
| Итого:  | 344         | 11,90        | 13,75        | 61,80         | 413,70         |                           |
| <b>ВСЕГО:</b>                                   | <b>1311</b> | <b>38,20</b> | <b>41,78</b> | <b>182,58</b> | <b>1252,47</b> |                           |

День 5 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюда                      | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры     |
|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------|-----------------|
|   |                | белки                | жиры         | угл-ды        | Ккал                       |                 |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |                |                      |              |               |                            |                 |
| Каша полбяная молочная с маслом                       | 150/5          | 6                    | 5            | 17,23         | 138                        | ТТК №1          |
| Какао с молоком                                       | 160            | 2,00                 | 2,20         | 11,30         | 73,30                      | №397Дели2010    |
| Бутерброд с маслом сливочным                          | 25/5           | 1,9                  | 4,4          | 13            | 99                         | №1 Дели2010     |
| Итого:  | 350            | 9,90                 | 11,60        | 41,53         | 310,30                     |                 |
| Сок<br>вишневый                                       | 125            | 0,30                 | 0,00         | 10,00         | 43,00                      | №399Дели2010    |
| Итого:  | 125            | 0,30                 | 0,00         | 10,00         | 43,00                      |                 |
|   | 470            | 10,20                | 11,60        | 51,53         | 353,30                     |                 |
| <b>ОБЕД</b>   |                |                      |              |               |                            |                 |
| Салат из моркови                                      | 30             | 0,60                 | 0,05         | 3,00          | 14,00                      | №42 Дели2016г   |
| Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками | 150/10         | 4,00                 | 4,45         | 11,70         | 103,00                     | №88 Дели 2016   |
| Плов из курицы  | 130            | 9,2                  | 12,2         | 34            | 283                        | №321 Дели 2016  |
| Компот из свежих яблок                                | 150            | 0,10                 | 0,10         | 10,20         | 42,10                      | № 390 Дели 2016 |
| Хлеб сельский   | 30             | 1,5                  | 0,3          | 14,3          | 66                         |                 |
| Итого:  | 500            | 15,40                | 17,10        | 73,20         | 508,10                     |                 |
| <b>ПОЛДНИК</b>  |                |                      |              |               |                            |                 |
| Кондитерские изделия<br>печенье                       | 20             | 0,35                 | 4,40         | 30,60         | 160,50                     |                 |
| Омлет натуральный                                     | 130            | 6,00                 | 6,50         | 15,00         | 142,50                     | №229 Дели2016   |
| Кефир   | 150            | 4,30                 | 3,70         | 4,00          | 66,52                      | №401Дели2010    |
| Хлеб пшеничный 1с                                     | 20             | 1,6                  | 0,2          | 9,8           | 47                         |                 |
| Чай с сахаром   | 160/4          | 0,05                 | 0,01         | 4,42          | 18,00                      | № 411 Дели2016  |
| Итого:  | 484            | 12,30                | 14,81        | 63,82         | 434,52                     |                 |
| <b>ВСЕГО:</b>   | <b>1459</b>    | <b>37,90</b>         | <b>43,51</b> | <b>188,55</b> | <b>1295,92</b>             |                 |

|                   |         |        |        |         |          |
|-------------------|---------|--------|--------|---------|----------|
| ИТОГО за 1 неделю | 7005,50 | 189,00 | 211,44 | 913,92  | 6301,11  |
|                   | 1401,1  | 37,8   | 42,288 | 182,784 | 1260,222 |

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой



| Прием пищи<br>Наименование блюда                                 | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>Ккал | № рецептуры                 |
|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|-----------------------------|
|  |                | белки                | жиры         | угл-ды        |                                    |                             |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                |                      |              |               |                                    |                             |
| Каша геркулесовая молочная с маслом                              | 150/5          | 4,80                 | 5,00         | 14,00         | 120,00                             | ТТК №5                      |
| Чай с молоком,сахаром  | 160/4          | 2,30                 | 2,00         | 11,90         | 74,80                              | №394Дели2010                |
| Бутерброд с сыром, маслом  | 25/5/3         | 3,50                 | 5,95         | 12,90         | 119,60                             | №3Дели2010                  |
| Итого:   | 352            | 10,60                | 12,95        | 38,80         | 314,40                             |                             |
| Фрукты свежие<br>яблоко  | 100            | 0,40                 | 0,10         | 10,00         | 45,20                              | №386Дели2016                |
| Итого:   | 100            | 0,40                 | 0,10         | 10,00         | 45,20                              |                             |
|  | 452            | 11,00                | 13,05        | 48,80         | 359,60                             |                             |
| <b>ОБЕД</b>  |                |                      |              |               |                                    |                             |
| Салат из капусты с яблоками                                      | 30             | 0,60                 | 1,38         | 3,00          | 26,80                              | №7 Партнер 2014             |
| Суп картофельный с горохом с мясными<br>фрикадельками и гренками | 150/10/10      | 2,80                 | 3,00         | 18,10         | 110,00                             | ТТК№139                     |
| Биточки куриные "Солнышко"                                       | 50             | 6,40                 | 9,00         | 5,20          | 127,00                             | ТТК №97Д                    |
| Макароны отварные  | 110            | 4,10                 | 3,00         | 25,00         | 143,40                             | №218 Дели 2016              |
| Кисель   | 150            |                      |              | 8,34          | 33,34                              | №284Партнер2014             |
| Хлеб сельский  | 30             | 1,5                  | 0,3          | 14,3          | 66                                 |                             |
| Итого:   | 540            | 15,40                | 16,68        | 73,94         | 506,54                             |                             |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |                |                      |              |               |                                    |                             |
| Плюшка новомосковская  | 50             | 3,40                 | 2,58         | 25,00         | 136,00                             | №184 "Партнер"г.<br>Уфа2010 |
| Рагу с индейкой  | 30/100         | 7,30                 | 11,10        | 15,00         | 189,00                             | ТТК №62                     |
| Чай фруктовый  | 150/6          | 0,1                  | 0,07         | 13,5          | 55                                 | ТТК №56                     |
| Хлеб пшеничный 1с  | 20             | 1,6                  | 0,2          | 9,8           | 47                                 |                             |
| Итого:   | 356            | 12,40                | 13,95        | 63,30         | 427,00                             |                             |
| <b>ВСЕГО:</b>  | <b>1248</b>    | <b>38,80</b>         | <b>43,68</b> | <b>186,04</b> | <b>1293,14</b>                     |                             |

День 7 - ой

| Прием пищи<br>Наименование блюда   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>Ккал | № рецептуры     |
|--|----------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------|-----------------|
|  |                | белки                | жиры  | угл-ды |                                    |                 |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                |                      |       |        |                                    |                 |
| Каша манная молочная с маслом  | 150/5          | 7,50                 | 7,50  | 18,40  | 171,10                             | ТТК №4          |
| Кофейный напиток с молоком   | 165/7          | 1                    | 1,2   | 10     | 55                                 | №395Дели2010    |
| Бутерброд с маслом сливочным   | 25/5           | 1,9                  | 4,4   | 13     | 99                                 | №1 Дели2010     |
| Итого:   | 357            | 10,40                | 13,10 | 41,40  | 325,10                             |                 |
| Сок<br>яблочный  | 125            | 0,40                 | 0,00  | 8,00   | 35,00                              | № 368 Дели 2010 |
| Итого:   | 125            | 0,40                 | 0,00  | 8,00   | 35,00                              |                 |
|  | 482            | 10,80                | 13,10 | 49,40  | 360,10                             |                 |
| <b>ОБЕД</b>  |                |                      |       |        |                                    |                 |
| Огурцы соленые   | 30             | 0,24                 | 0,03  | 0,51   | 3,30                               | стр563,сб1996   |
| Борщ со свежей капустой, картофелем,с<br>мясными фрикадельками,со сметаной | 150/10/5       | 2,10                 | 4,30  | 9,70   | 86,00                              | №63 Дели 2016   |
| Биточки рубленые из рыбы   | 50             | 8,00                 | 4,90  | 4,50   | 94,00                              | ТТК №3 Д        |
| Рис отварной   | 110            | 2,87                 | 5,75  | 29,62  | 181,75                             | №201 Пермь 2001 |
| Напиток апельсиновый   | 150            | 0,22                 | 0,1   | 12,5   | 52                                 | ТТК №55         |
| Хлеб сельский  | 30             | 1,5                  | 0,3   | 14,3   | 66                                 |                 |
| Итого:   | 535            | 14,93                | 15,36 | 71,13  | 482,65                             |                 |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |                |                      |       |        |                                    |                 |
| Кондитерские изделия<br>крекер   | 10             | 4,10                 | 4,20  | 19,00  | 124,00                             |                 |
| Салат из моркови с яблоками  | 30             | 0,20                 | 1,00  | 2,50   | 19,80                              | №41Дели2016     |
| Запеканка творожная с молоком<br>сгущенным                                 | 130/10         | 6,00                 | 8,00  | 22,50  | 186,00                             | №237 Дели2010   |

|                         |         |       |       |        |         |              |
|-------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|--------------|
| Чай с сахаром и лимоном | 150/4/4 | 0,09  | 0,01  | 8,50   | 34,50   | №393Дели2010 |
| Хлеб пшеничный 1с       | 20      | 1,6   | 0,2   | 9,8    | 47      |              |
| Итого:                  | 358     | 11,99 | 13,41 | 62,30  | 411,30  |              |
| ВСЕГО:                  | 1375    | 37,72 | 41,87 | 182,83 | 1254,05 |              |

День 8 - ой

| Прием пищи<br>Наименование блюд      | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическ<br>ая<br>ценность | № рецептуры                |
|--------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------------------------|
|                                      |                | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                           |                            |
| <b>ЗАВТРАК</b>                       |                |                      |       |        |                                |                            |
| Каша пшённая молочная с маслом       | 150/5          | 5,80                 | 4,50  | 16,20  | 128,00                         | ТТК №6                     |
| Какао с молоком                      | 160            | 2,00                 | 2,20  | 11,30  | 73,30                          | №397Дели2010               |
| Бутерброд с сыром, маслом            | 25/5/3         | 3,50                 | 5,95  | 12,90  | 119,60                         | №3Дели2010                 |
| Итого:                               | 350            | 11,30                | 12,65 | 40,40  | 320,90                         |                            |
| Фрукты свежие<br>яблоко              | 100            | 0,40                 | 0,10  | 10,00  | 45,20                          | №386Дели2016               |
| Итого:                               | 100            | 0,40                 | 0,10  | 10,00  | 45,20                          |                            |
|                                      | 450            | 11,70                | 12,75 | 50,40  | 366,10                         |                            |
| <b>ОБЕД</b>                          |                |                      |       |        |                                |                            |
| Салат из свеклы                      | 30             | 0,36                 | 0,96  | 1,80   | 17,30                          | №34, Дели2016              |
| Суп крестьянский с курицей, сметаной | 150/10/5       | 4                    | 5,00  | 12,30  | 110                            | №62"Партнер"2014           |
| Запеканка картофельная с мясом       | 130/15         | 8,00                 | 10,20 | 25,00  | 223,00                         | №291 Дели2010              |
| Компот из сухофруктов                | 150            | 0,60                 | 0,00  | 15,00  | 62,50                          | №394, Дели 2016            |
| Хлеб сельский                        | 30             | 1,5                  | 0,3   | 14,3   | 66                             |                            |
| Итого:                               | 520            | 14,46                | 16,46 | 68,40  | 478,80                         |                            |
| <b>ПОЛДНИК</b>                       |                |                      |       |        |                                |                            |
| Шафран с яблоками                    | 40             | 2,05                 | 3     | 18     | 107                            | Сб.пац блюд<br>1996, акт20 |
| Гречка с фаршем и овощами            | 130            | 4,00                 | 7,00  | 25,00  | 179,00                         | ТТК №1630 от<br>10.11.2021 |
| Катык                                | 150            | 4,35                 | 3,75  | 6,3    | 76,4                           | №401Дели2010               |
| Хлеб пшеничный 1с                    | 20             | 1,6                  | 0,2   | 9,8    | 47                             |                            |
| Чай с сахаром                        | 160/4          | 0,05                 | 0,01  | 4,42   | 18,00                          | № 411 Дели2016             |
| Итого:                               | 504            | 12,05                | 13,96 | 63,52  | 427,40                         |                            |
| ВСЕГО:                               | 1474           | 38,21                | 43,17 | 182,32 | 1272,30                        |                            |

День 9 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюд                      | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическ<br>ая<br>ценность | № рецептуры              |
|--|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|--------------------------|
|  |                | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                           |                          |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                       |                |                      |       |        |                                |                          |
| Суп молочный с вермишелью                            | 150            | 8,20                 | 8,00  | 16,20  | 169,00                         | №100 Дели2016            |
| Чай с сахаром  | 160/4          | 0,05                 | 0,01  | 4,42   | 18,00                          | № 411 Дели2016           |
| Бутерброд с маслом сливочным                         | 25/5           | 1,9                  | 4,4   | 13     | 99                             | №1 Дели2010              |
| Итого:   | 350            | 10,15                | 12,41 | 33,62  | 286,00                         |                          |
| Сок<br>яблоко-вишня                                  | 125            | 0,75                 | 0,20  | 15,00  | 64,00                          | № 368 Дели 2010          |
| Итого:   | 125            | 0,75                 | 0,20  | 15,00  | 64,00                          |                          |
|  | 469            | 10,90                | 12,61 | 48,62  | 350,00                         |                          |
| <b>ОБЕД</b>  |                |                      |       |        |                                |                          |
| Салат "Витаминный"                                   | 30             | 0,50                 | 2,00  | 5,00   | 40,00                          | №15 "Партнер"Уфа<br>2009 |
| Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной на м/б | 150/5          | 2,50                 | 3,50  | 10,70  | 83,00                          | №73 Дели 2016            |
| Плов из отварной говядины                            | 130            | 10,00                | 10,00 | 28,00  | 242,00                         | №108"Партнер"2014        |
| Компот из свежих яблок                               | 150            | 0,10                 | 0,10  | 10,20  | 42,10                          | № 390 Дели 2016          |
| Хлеб сельский  | 30             | 1,5                  | 0,3   | 14,3   | 66                             |                          |

|                                 |       |       |       |        |         |                          |
|---------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|--------------------------|
| Итого:                          | 495   | 14,60 | 15,90 | 68,20  | 473,10  |                          |
| <b>ПОЛДНИК</b>                  |       |       |       |        |         |                          |
| Кондитерские изделия<br>печенье | 10    | 2,40  | 4,30  | 15,00  | 101,00  |                          |
| Салат из моркови                | 30    | 0,60  | 0,05  | 3,00   | 14,00   | №42 Дели2016г            |
| Запеканка из творога с крошкой  | 130   | 6,80  | 8,60  | 30,00  | 225,00  | № 322 Сб Самара<br>2013г |
| Напиток шиповника               | 150/4 | 0,5   | 0,25  | 5,4    | 25,9    | ТТК № 59                 |
| Хлеб пшеничный 1с               | 20    | 1,6   | 0,2   | 9,8    | 47      |                          |
| Итого:                          | 344   | 11,90 | 13,40 | 63,20  | 412,90  |                          |
| ВСЕГО:                          | 1314  | 37,40 | 41,91 | 180,02 | 1236,00 |                          |

День 10 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюд | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры    |
|---------------------------------|----------------|----------------------|--------|---------|----------------------------|----------------|
|                                 |                | белки                | жиры   | угл-ды  | Ккал                       |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>                  |                |                      |        |         |                            |                |
| Каша рисовая молочная с маслом  | 150/5          | 5,30                 | 4,80   | 12,10   | 112,00                     | ТТК №8         |
| Кофейный напиток с молоком      | 165/7          | 1                    | 1,2    | 10      | 55                         | №395Дели2010   |
| Бутерброд с сыром, маслом       | 25/5/3         | 3,50                 | 5,95   | 12,90   | 119,60                     | №3Дели2010     |
| Итого:                          | 360,00         | 9,80                 | 11,95  | 35,00   | 286,60                     |                |
| Фрукты свежие<br>яблоко зеленое | 100            | 0,36                 | 0,36   | 10,00   | 44,70                      | №399Дели2010   |
| Итого:                          | 100            | 0,36                 | 0,36   | 10,00   | 44,70                      |                |
|                                 | 460            | 10,16                | 12,31  | 45,00   | 331,30                     |                |
| <b>ОБЕД</b>                     |                |                      |        |         |                            |                |
| Салат из моркови с яблоками     | 30             | 0,20                 | 1,00   | 2,50    | 19,80                      | №41Дели2016    |
| Суп-лапша домашняя с курицей    | 150/10         | 4,00                 | 3,00   | 10,70   | 85,80                      | №86Дели2010    |
| Котлеты "Аппетитные"            | 50             | 4,50                 | 5,40   | 12,50   | 117,00                     | ТТК №7Д        |
| Каша перловая с овощами         | 110/3          | 4,13                 | 6,30   | 21,10   | 157,60                     | №180,Дели 2016 |
| Напиток апельсиновый            | 150            | 0,22                 | 0,1    | 12,5    | 52                         | ТТК №55        |
| Хлеб сельский                   | 30             | 1,5                  | 0,3    | 14,3    | 65,9                       |                |
| Итого:                          | 533            | 14,55                | 16,08  | 73,60   | 497,70                     |                |
| <b>ПОЛДНИК</b>                  |                |                      |        |         |                            |                |
| Кондитерские изделия<br>печенье | 20             | 0,30                 | 3,10   | 30,50   | 143,00                     |                |
| Омлет натуральный               | 130            | 6,00                 | 6,50   | 15,00   | 142,50                     | №229 Дели2016  |
| Кефир                           | 150            | 4,30                 | 3,70   | 4,00    | 66,52                      | №401Дели2010   |
| Хлеб пшеничный 1с               | 20             | 1,6                  | 0,2    | 9,8     | 47                         |                |
| Чай с сахаром                   | 160/4          | 0,05                 | 0,01   | 4,42    | 18,00                      | № 411 Дели2016 |
| Итого:                          | 484            | 12,25                | 13,51  | 63,72   | 417,02                     |                |
| ВСЕГО:                          | 1477,00        | 36,96                | 41,90  | 182,32  | 1246,02                    |                |
| ИТОГО за 10 дней                | 13893,5        | 378,09               | 423,97 | 1827,45 | 12602,62                   |                |
| ИТОГО за 2 неделю               | 6888,00        | 189,09               | 212,53 | 913,53  | 6301,51                    |                |
|                                 | 1377,6         | 37,818               | 42,506 | 182,706 | 1260,302                   |                |

распределение Б,Ж,У от калорийности,% 12,00 30,19 57,84 100,00

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №11)  
При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрен усиленный полдник с включением блюд ужина.
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
  - 3.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных



учреждений, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010-2016гг.

3.2 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей в учреждениях образования 2013г

3.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания

Тутельян В.А., Скурихин И.М. Москва 2007 г.

3.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003

3.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг.

3.6. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.

3.7. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г

3.8. Техничко-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории уштанности (лопатка, фарш, гуляш п/ф);

сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы (п/ф фарш рыбный)

яйца куриные 1 категории, рассчитаны условно массой нетто 48г

картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.01 (35% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.01 (25% отходы)

огурцы и помидоры свежие парниковые

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%

"Согласовано"

"Утверждаю"

Заместитель генерального директора по организации питания  
АО "Департамент продовольствия и социального питания г.  
Казани"



А.К. Агапова

2022г

Примерное 10-дневное меню  
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях  
от 3-7 лет с 10,5-12 часовым пребыванием

День 1 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюд                         | Выход блюда   | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая   | № рецептуры             |
|---|---------------|----------------------|--------------|---------------|------------------|-------------------------|
|   |               | белки                | жиры         | угл-ды        | ценность<br>Ккал |                         |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |               |                      |              |               |                  |                         |
| Каша манная молочная с маслом                           | 200/5         | 10,00                | 10,00        | 24,50         | 228,00           | ТТК №4                  |
| Чай с сахаром   | 180/5         | 0,06                 | 0,02         | 4,99          | 20,38            | № 411 Дели2016          |
| Бутерброд с маслом сливочным                            | 30/5          | 2,30                 | 4,50         | 15,40         | 111,00           | №1 Дели2010             |
| <b>Итого:</b>   | <b>425</b>    | <b>12,36</b>         | <b>14,52</b> | <b>44,89</b>  | <b>359,38</b>    |                         |
| Сок абрикосовый   | 125           | 0,60                 | 0,06         | 22,00         | 90,90            | №418Дели2016            |
| <b>Итого:</b>   | <b>125</b>    | <b>0,60</b>          | <b>0,06</b>  | <b>22,00</b>  | <b>90,90</b>     |                         |
|   | <b>550</b>    | <b>12,96</b>         | <b>14,58</b> | <b>66,89</b>  | <b>450,28</b>    |                         |
| <b>ОБЕД</b>   |               |                      |              |               |                  |                         |
| Салат из свеклы   | 50            | 0,60                 | 1,60         | 3,00          | 29,00            | №34, Дели2016           |
| Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной | 200/15/5      | 4,60                 | 8,00         | 17,00         | 158,50           | №73 Дели 2016           |
| Котлеты рубленные из говядины                           | 70            | 6,2                  | 7,3          | 12            | 138,5            | №299 Дели2016           |
| Макароны отварные                                       | 130           | 4,80                 | 3,60         | 29,40         | 169,20           | №218 Дели 2016          |
| Компот из свежих яблок                                  | 180           | 0,10                 | 0,10         | 11,80         | 48,50            | № 390 Дели 2016         |
| Хлеб сельский   | 37,5          | 1,8                  | 0,4          | 18            | 82,5             |                         |
| <b>Итого:</b>   | <b>687,5</b>  | <b>18,10</b>         | <b>21,00</b> | <b>91,20</b>  | <b>626,20</b>    |                         |
| <b>ПОЛДНИК</b>  |               |                      |              |               |                  |                         |
| Пицца с сыром   | 60            | 5,40                 | 4,20         | 28,00         | 174,50           | ТТК №1585 от 08.09.2021 |
| Рагу с курицей  | 40/120        | 9,10                 | 12,80        | 23,60         | 246,00           | ТТК №63                 |
| Чай фруктовый   | 180/7         | 0,18                 | 0,09         | 17,00         | 69,50            | ТТК №56                 |
| Хлеб пшеничный 1с                                       | 23            | 1,80                 | 0,23         | 11,30         | 54,50            |                         |
| <b>Итого:</b>   | <b>430</b>    | <b>16,48</b>         | <b>17,32</b> | <b>79,90</b>  | <b>544,50</b>    |                         |
| <b>ВСЕГО:</b>   | <b>1667,5</b> | <b>47,54</b>         | <b>52,90</b> | <b>237,99</b> | <b>1620,98</b>   |                         |

День 2- ой

| Прием пищи<br>Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая   | № рецептуры     |
|---------------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|------------------|-----------------|
|                                 |             | белки                | жиры         | угл-ды       | ценность<br>Ккал |                 |
| <b>ЗАВТРАК</b>                  |             |                      |              |              |                  |                 |
| Каша "Дружба" молочная с маслом | 200/5       | 5,20                 | 5,80         | 25,20        | 173,80           | ТТК №7          |
| Какао с молоком                 | 180         | 2,42                 | 2,58         | 13,61        | 87,30            | №397 Дели2010   |
| Бутерброд с сыром, маслом       | 30/7/3      | 4,80                 | 7,20         | 15,40        | 146,00           | №3 Дели2010     |
| <b>Итого:</b>                   | <b>425</b>  | <b>12,42</b>         | <b>15,58</b> | <b>54,21</b> | <b>407,10</b>    |                 |
| Фрукты свежие апельсин          | 100         | 1,00                 | 0,00         | 8,10         | 36,40            | № 368 Дели 2010 |
| <b>Итого:</b>                   | <b>100</b>  | <b>1,00</b>          | <b>0,00</b>  | <b>8,10</b>  | <b>36,40</b>     |                 |
|                                 | <b>525</b>  | <b>13,42</b>         | <b>15,58</b> | <b>62,31</b> | <b>443,50</b>    |                 |
| <b>ОБЕД</b>                     |             |                      |              |              |                  |                 |



|   |               |              |              |               |                |                   |
|---|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------------|
| Салат из свежей капусты                             | 50            | 0,66         | 2,50         | 4,50          | 43,10          | №21 Дели2016      |
| Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками | 200/15        | 3,91         | 7,80         | 25,60         | 188,24         | №38 Пермь2001     |
| Биточки рубленные из рыбы                           | 70            | 9,75         | 5,00         | 4,15          | 100,60         | ТТК №3Д           |
| Пюре Картофельное                                   | 130           | 3,70         | 4,44         | 25,00         | 155,00         | №137 Партнер 2014 |
| Кисель  | 180           |              |              | 10,00         | 40,00          | №284Партнер2014   |
| Хлеб сельский                                       | 37,5          | 1,8          | 0,4          | 18            | 82,5           |                   |
| <b>Итого:</b>                                       | <b>682,5</b>  | <b>19,82</b> | <b>20,14</b> | <b>87,25</b>  | <b>609,44</b>  |                   |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                      |               |              |              |               |                |                   |
| Кондитерские изделия<br>крекер                      | 10            | 5,60         | 13,00        | 12,00         | 186,00         |                   |
| Салат из моркови                                    | 50            | 0,75         | 0,06         | 8,50          | 37,00          | №42 Дели2016г     |
| Суфле из творога с молоком сгущенным                | 150/20        | 8,00         | 5,50         | 38,57         | 235,00         | №365сбшк2004      |
| Чай с сахаром и лимоном                             | 180/5/5       | 0,12         | 0,01         | 10,20         | 41,40          | №393Дели2010      |
| Хлеб пшеничный 1с                                   | 23            | 1,80         | 0,23         | 11,30         | 54,50          |                   |
| <b>Итого:</b>                                       | <b>443</b>    | <b>16,27</b> | <b>18,80</b> | <b>80,57</b>  | <b>553,90</b>  |                   |
| <b>ВСЕГО:</b>                                       | <b>1650,5</b> | <b>49,51</b> | <b>54,52</b> | <b>230,13</b> | <b>1606,84</b> |                   |

День 3 - ий

| Прием пищи<br>Наименование блюд     | Выход блюда   | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>Ккал | № рецептуры                                 |
|-------------------------------------|---------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|---|
|                                     |               | белки                | жиры         | угл-ды        |                                    |   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                      |               |                      |              |               |                                    |   |
| Каша Геркулесовая молочная с маслом | 200/5         | 6,70                 | 7,50         | 22,00         | 182,30                             | ТТК №5                                      |
| Чай с молоком,сахаром               | 180/5         | 2,60                 | 2,30         | 14,30         | 89,00                              | № 394 Дели2010                              |
| Бутерброд с маслом сливочным        | 30/5          | 2,30                 | 4,50         | 15,40         | 111,00                             | №1 Дели2010                                 |
| <b>Итого:</b>                       | <b>425</b>    | <b>11,60</b>         | <b>14,30</b> | <b>51,70</b>  | <b>382,30</b>                      |   |
| Сок<br>яблочно-абрикосовый          | 125           | 1,20                 | 0,00         | 12,00         | 49,60                              | №418Дели2016                                |
| <b>Итого:</b>                       | <b>125</b>    | <b>1,20</b>          | <b>0,00</b>  | <b>12,00</b>  | <b>49,60</b>                       |   |
|                                     | <b>550</b>    | <b>12,80</b>         | <b>14,30</b> | <b>63,70</b>  | <b>431,90</b>                      |   |
| <b>ОБЕД</b>                         |               |                      |              |               |                                    |   |
| Икра кабачковая                     | 50            | 0,95                 | 4,45         | 7,50          | 73,85                              | № 57 Дели 2016                              |
| Свекольник со сметаной              | 200/6         | 3,16                 | 5,40         | 8,14          | 94,00                              | №35,сб Пермь2001                            |
| Гуляш из индейки                    | 45/45         | 7,56                 | 7,80         | 17,06         | 168,70                             | ТТК №61                                     |
| Каша гречневая вязкая               | 130/3         | 4,90                 | 3,50         | 21,00         | 135,10                             | №182,Дели 2016                              |
| Напиток апельсиновый                | 180           | 0,27                 | 0,1          | 15,0          | 62                                 | ТТК №55                                     |
| Хлеб сельский                       | 37,5          | 1,8                  | 0,4          | 18            | 82,5                               |   |
| <b>Итого:</b>                       | <b>696,5</b>  | <b>18,64</b>         | <b>21,65</b> | <b>86,70</b>  | <b>616,15</b>                      |   |
| <b>ПОЛДНИК</b>                      |               |                      |              |               |                                    |   |
| Вак-балиш                           | 75            | 7,50                 | 8,00         | 44,50         | 280,00                             | Сб.рецептур татарской нац. кухни Казань1997 |
| Ряженка                             | 180           | 5,15                 | 4,43         | 4,84          | 79,83                              | №401 Дели2010                               |
| Рагу из овощей                      | 130           | 2,00                 | 5,00         | 13,65         | 107,00                             | №362 Дели2016                               |
| Хлеб пшеничный 1с                   | 23            | 1,80                 | 0,23         | 11,30         | 54,50                              |   |
| Чай с сахаром                       | 180/5         | 0,06                 | 0,02         | 4,99          | 20,38                              | № 411 Дели2016                              |
| <b>Итого:</b>                       | <b>593</b>    | <b>16,51</b>         | <b>17,68</b> | <b>79,28</b>  | <b>541,71</b>                      |   |
| <b>ВСЕГО:</b>                       | <b>1839,5</b> | <b>47,95</b>         | <b>53,63</b> | <b>229,68</b> | <b>1589,76</b>                     |   |

День 4 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |      |        | Энергетическая<br>ценность<br>Ккал | № рецептуры |
|---------------------------------|-------------|----------------------|------|--------|------------------------------------|-------------|
|                                 |             | белки                | жиры | угл-ды |                                    |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>                  |             |                      |      |        |                                    |             |

|   |               |              |              |               |                |                           |
|---|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|
| Каша пшеничная молочная с маслом                | 200/5         | 8,00         | 6,60         | 26,00         | 195,40         | ТТК №6                    |
| Кофейный напиток с молоком                      | 180           | 1,22         | 1,34         | 11,94         | 65,00          | №395 Дели2010             |
| Бутерброд с сыром, маслом                       | 30/7/3        | 4,80         | 7,20         | 15,40         | 146,00         | №3 Дели2010               |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>425</b>    | <b>14,02</b> | <b>15,14</b> | <b>53,34</b>  | <b>406,40</b>  |                           |
| Фрукты свежие<br>груша                          | 100           | 0,50         | 0,43         | 14,00         | 61,00          | № 386 Дели 2016           |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>100</b>    | <b>0,50</b>  | <b>0,43</b>  | <b>14,00</b>  | <b>61,00</b>   |                           |
|   | <b>525</b>    | <b>14,52</b> | <b>15,57</b> | <b>67,34</b>  | <b>467,40</b>  |                           |
| <b>ОБЕД</b>                                     |               |              |              |               |                |                           |
| Салат "Пестрый"                                 | 50            | 0,50         | 2,25         | 8,80          | 58,00          | №31 Справочник Москва2003 |
| Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной | 200/15/5      | 4,56         | 7,50         | 12,64         | 136,30         | №82 Дели 2016             |
| Макаронник с мясом                              | 160/3         | 10,80        | 10,00        | 35,00         | 275,00         | №431(3),сб1996            |
| Компот из сухофруктов                           | 180           | 0,7          | 0,0          | 18,0          | 75             | №394, Дели 2016           |
| Хлеб сельский                                   | 37,5          | 1,8          | 0,4          | 18            | 82,5           |                           |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>650,5</b>  | <b>18,36</b> | <b>20,19</b> | <b>92,44</b>  | <b>627,00</b>  |                           |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                  |               |              |              |               |                |                           |
| Кондитерские изделия<br>печенье                 | 20            | 4,50         | 3,00         | 33,40         | 177,00         |                           |
| Салат из моркови с яблоками                     | 50            | 0,37         | 2,00         | 4,30          | 37,00          | №41Дели2016               |
| Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным   | 150           | 9,00         | 12,50        | 24,00         | 244,50         | № 250 Дели 2016           |
| Напиток шиповника                               | 180/5         | 0,6          | 0,3          | 6,5           | 31,1           | ТТК № 59                  |
| Хлеб пшеничный 1с                               | 23            | 1,80         | 0,23         | 11,30         | 54,50          |                           |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>428</b>    | <b>16,27</b> | <b>18,03</b> | <b>79,50</b>  | <b>544,10</b>  |                           |
| <b>ВСЕГО:</b>                                   | <b>1603,5</b> | <b>49,15</b> | <b>53,79</b> | <b>239,28</b> | <b>1638,50</b> |                           |

День 5 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюд                       | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры     |
|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|----------------------------|-----------------|
|   |              | белки                | жиры         | угл-ды       | Ккал                       |                 |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |              |                      |              |              |                            |                 |
| Каша полбяная молочная с маслом                       | 200/5        | 7,30                 | 7,42         | 22,80        | 187,20                     | ТТК №1          |
| Какао с молоком                                       | 180          | 2,42                 | 2,58         | 13,61        | 87,30                      | №397 Дели2010   |
| Бутерброд с маслом сливочным                          | 30/5         | 2,30                 | 4,50         | 15,40        | 111,00                     | №1 Дели2010     |
| <b>Итого:</b>   | <b>420</b>   | <b>12,02</b>         | <b>14,50</b> | <b>51,81</b> | <b>385,50</b>              |                 |
| Сок<br>вишневый                                       | 125          | 0,87                 | 0,25         | 20,00        | 85,00                      | №418Дели2016    |
| <b>Итого:</b>   | <b>125</b>   | <b>0,87</b>          | <b>0,25</b>  | <b>16,50</b> | <b>71,00</b>               |                 |
|   | <b>545</b>   | <b>12,89</b>         | <b>14,75</b> | <b>68,31</b> | <b>456,50</b>              |                 |
| <b>ОБЕД</b>   |              |                      |              |              |                            |                 |
| Салат из моркови                                      | 50           | 0,75                 | 0,06         | 8,50         | 37,00                      | №42 Дели2016г   |
| Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками | 200/15       | 4,86                 | 5,80         | 15,24        | 132,60                     | №88 Дели 2016   |
| Плов из курицы  | 160          | 12,3                 | 15,1         | 41,2         | 352                        | №321 Дели 2016  |
| Компот из свежих яблок                                | 180          | 0,10                 | 0,10         | 11,80        | 48,50                      | № 390 Дели 2016 |
| Хлеб сельский   | 37,5         | 1,8                  | 0,4          | 18           | 82,5                       |                 |
| <b>Итого:</b>   | <b>642,5</b> | <b>19,81</b>         | <b>21,46</b> | <b>94,74</b> | <b>652,60</b>              |                 |
| <b>ПОЛДНИК</b>  |              |                      |              |              |                            |                 |
| Кондитерские изделия<br>печенье                       | 30           | 0,75                 | 6,40         | 37,00        | 203,00                     |                 |
| Омлет натуральный                                     | 140          | 8,50                 | 8,68         | 13,60        | 167,40                     | №229 Дели2016   |
| Кефир   | 180          | 5,22                 | 4,5          | 7,56         | 91,62                      | №401Дели2010    |
| Хлеб пшеничный 1с                                     | 23           | 1,80                 | 0,23         | 11,30        | 54,50                      |                 |

|                   |        |        |           |            |          |                |
|-------------------|--------|--------|-----------|------------|----------|----------------|
| Чай с сахаром     | 180/5  | 0,06   | 0,02      | 4,99       | 20,38    | № 411 Дели2016 |
| Итого:            | 558    | 16,33  | 19,83     | 74,45      | 536,90   |                |
| ВСЕГО:            | 1745,5 | 49,03  | 56,04     | 237,50     | 1646,00  |                |
| ИТОГО за 1 неделю | 8506,5 | 243,17 | 270,88833 | 1174,57833 | 8102,08  |                |
|                   | 1701,3 | 48,634 | 54,177667 | 234,915667 | 1620,416 |                |

День 6 - ой

| Прием пищи<br>Наименование блюд                                  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>Ккал | № рецептуры                 |
|--|-------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------|-----------------------------|
|  |             | белки                | жиры  | угл-ды |                                    |                             |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |             |                      |       |        |                                    |                             |
| Каша Геркулесовая молочная с маслом                              | 200/5       | 6,70                 | 7,50  | 22,00  | 182,30                             | ТТК №5                      |
| Чай с молоком,сахаром  | 180/5       | 2,60                 | 2,30  | 14,30  | 89,00                              | № 394 Дели2010              |
| Бутерброд с сыром, маслом  | 30/7/3      | 4,80                 | 7,20  | 15,40  | 146,00                             | №3 Дели2010                 |
| Итого:   | 430         | 14,10                | 17,00 | 51,70  | 417,30                             |                             |
| Фрукты свежие<br>яблоко  | 100         | 0,40                 | 0,40  | 12,00  | 53,20                              | № 386 Дели 2016             |
| Итого:   | 100         | 0,40                 | 0,40  | 12,00  | 53,20                              |                             |
|  | 530         | 14,50                | 15,40 | 63,70  | 470,50                             |                             |
| <b>ОБЕД</b>  |             |                      |       |        |                                    |                             |
| Салат из капусты с яблоками                                      | 50          | 1,00                 | 2,30  | 5,00   | 45,00                              | №7 Партнер 2014             |
| Суп картофельный с горохом с<br>мясными фрикадельками и гречками | 200/15/10   | 3,25                 | 4,40  | 26,00  | 157,00                             | ТТК№139                     |
| Биточки куриные "Солнышко"                                       | 70          | 8,00                 | 10,50 | 6,20   | 152,00                             | ТТК №97Д                    |
| Макароны отварные  | 130         | 4,80                 | 3,60  | 29,40  | 169,20                             | №218 Дели 2016              |
| Кисель   | 180         |                      |       | 10,00  | 40,00                              | №284Партнер2014             |
| Хлеб сельский  | 37,5        | 1,8                  | 0,4   | 18     | 82,5                               |                             |
| Итого:   | 692,5       | 18,85                | 21,20 | 94,60  | 645,70                             |                             |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |             |                      |       |        |                                    |                             |
| Плюшка новомосковская  | 60          | 4,40                 | 3,10  | 27,90  | 157,00                             | №184 "Партнер"г.<br>Уфа2010 |
| Рагу с индейкой  | 40/120      | 9,00                 | 14,00 | 18,50  | 236,00                             | ТТК №63                     |
| Чай фруктовый  | 180/7       | 0,18                 | 0,09  | 17,00  | 69,50                              | ТТК №56                     |
| Хлеб пшеничный 1с  | 23          | 1,80                 | 0,23  | 11,30  | 54,50                              |                             |
| Итого:   | 430         | 15,38                | 17,42 | 74,70  | 517,00                             |                             |
| ВСЕГО:   | 1652,5      | 48,73                | 56,02 | 233,00 | 1633,20                            |                             |

День 7 - ой

| Прием пищи<br>Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>Ккал | № рецептуры   |
|---------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------|---------------|
|                                 |             | белки                | жиры  | угл-ды |                                    |               |
| <b>ЗАВТРАК</b>                  |             |                      |       |        |                                    |               |
| Каша манная молочная с маслом   | 200/5       | 10,00                | 10,00 | 24,50  | 228,00                             | ТТК №4        |
| Кофейный напиток с молоком      | 180         | 1,22                 | 1,34  | 11,94  | 65,00                              | №395 Дели2010 |
| Бутерброд с маслом сливочным    | 30/5        | 2,30                 | 4,50  | 15,40  | 111,00                             | №1 Дели2010   |
| Итого:                          | 420         | 13,52                | 15,84 | 51,84  | 404,00                             |               |
| Сок<br>персик-банан             | 125         | 0,60                 | 0,01  | 15,00  | 64,00                              | №418Дели2016  |
| Итого:                          | 125         | 0,60                 | 0,01  | 15,00  | 64,00                              |               |
|                                 | 545         | 14,12                | 15,85 | 66,84  | 468,00                             |               |
| <b>ОБЕД</b>                     |             |                      |       |        |                                    |               |
| Огурцы соленые                  | 50          | 0,40                 | 0,05  | 0,85   | 5,50                               | стр563,сб1996 |



|  |               |              |              |               |                |                 |
|--|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|
| Борщ со свежей капустой, картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной | 200/15/5      | 3,00         | 7,90         | 18,80         | 158,30         | №63 Дели 2016   |
| Биточки рубленые из рыбы   | 70            | 9,75         | 5,00         | 4,15          | 100,60         | ТТК №3Д         |
| Рис отварной   | 130           | 3,40         | 6,80         | 35,00         | 214,80         | №201 Пермь 2001 |
| Напиток апельсиновый   | 180           | 0,27         | 0,1          | 15,0          | 62             | ТТК №55         |
| Хлеб сельский  | 37,5          | 1,8          | 0,4          | 18            | 82,5           |                 |
| <b>Итого:</b>  | <b>687,5</b>  | <b>18,62</b> | <b>20,25</b> | <b>91,80</b>  | <b>623,70</b>  |                 |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |               |              |              |               |                |                 |
| Кондитерские изделия<br>крекер   | 10            | 3,30         | 4,80         | 25,50         | 159,50         |                 |
| Салат из моркови с яблоками  | 50            | 0,37         | 2,00         | 4,30          | 37,00          | №41 Дели 2016   |
| Запеканка творожная с молоком сгущенным                                  | 150/20        | 9,80         | 10,00        | 28,30         | 241,00         | №237 Дели 2010  |
| Чай с сахаром и лимоном  | 180/5/5       | 0,12         | 0,01         | 10,20         | 41,40          | №393 Дели 2010  |
| Хлеб пшеничный 1с  | 23            | 1,80         | 0,23         | 11,30         | 54,50          |                 |
| <b>Итого:</b>  | <b>443</b>    | <b>15,39</b> | <b>17,04</b> | <b>79,60</b>  | <b>533,40</b>  |                 |
| <b>ВСЕГО:</b>  | <b>1675,5</b> | <b>48,13</b> | <b>53,14</b> | <b>238,24</b> | <b>1625,10</b> |                 |

День 8 - ой

| Прием пищи<br>Наименование блюд      | Выход блюда   | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>Ккал | № рецептуры   |
|--------------------------------------|---------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|---|
|                                      |               | белки                | жиры         | угл-ды        |                                    |   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                       |               |                      |              |               |                                    |   |
| Каша пшеничная молочная с маслом     | 200/5         | 8,00                 | 6,60         | 26,00         | 194,00                             | ТТК №6  |
| Какао с молоком                      | 180           | 2,42                 | 2,58         | 13,61         | 87,30                              | №397 Дели 2010  |
| Бутерброд с сыром, маслом            | 30/7/3        | 4,80                 | 7,20         | 15,40         | 146,00                             | №3 Дели 2010  |
| <b>Итого:</b>                        | <b>425</b>    | <b>15,22</b>         | <b>16,38</b> | <b>55,01</b>  | <b>427,30</b>                      |   |
| Фрукты свежие<br>яблоко              | 100           | 0,06                 | 0,36         | 12,00         | 49,00                              | № 386 Дели 2016   |
| <b>Итого:</b>                        | <b>100</b>    | <b>0,06</b>          | <b>0,36</b>  | <b>12,00</b>  | <b>49,00</b>                       |   |
|                                      | <b>525</b>    | <b>14,20</b>         | <b>15,74</b> | <b>67,01</b>  | <b>472,00</b>                      |   |
| <b>ОБЕД</b>                          |               |                      |              |               |                                    |   |
| Салат из свеклы                      | 50            | 0,60                 | 1,60         | 3,00          | 29,00                              | №34, Дели 2016  |
| Суп крестьянский с курицей, сметаной | 200/15/5      | 5,7                  | 6,80         | 15,40         | 144                                | №62 "Партнер" 2014  |
| Запеканка картофельная с мясом       | 150/20        | 9,20                 | 12,00        | 34,00         | 281,00                             | №291 Дели 2010  |
| Компот из сухофруктов                | 180           | 0,7                  | 0,0          | 18,0          | 75                                 | №394, Дели 2016   |
| Хлеб сельский                        | 37,5          | 1,8                  | 0,4          | 18            | 82,5                               |   |
| <b>Итого:</b>                        | <b>657,5</b>  | <b>18,00</b>         | <b>20,84</b> | <b>88,40</b>  | <b>611,70</b>                      |   |
| <b>ПОЛДНИК</b>                       |               |                      |              |               |                                    |   |
| Шафран с яблоками                    | 50            | 2,42                 | 3,5          | 24,9          | 140                                | Сб. нац. блюд<br>1996, акт 20<br>ТТК №1630 от<br>10.11.2021 |
| Гречка с фаршем и овощами            | 160           | 6,00                 | 9,20         | 33,20         | 238,00                             |   |
| Катык                                | 180           | 5,22                 | 4,5          | 7,56          | 91,62                              | №401 Дели 2010  |
| Хлеб пшеничный 1с                    | 23            | 1,80                 | 0,23         | 11,30         | 54,50                              |   |
| Чай с сахаром                        | 180/5         | 0,06                 | 0,02         | 4,99          | 20,38                              | № 411 Дели 2016   |
| <b>Итого:</b>                        | <b>598</b>    | <b>15,50</b>         | <b>17,45</b> | <b>81,95</b>  | <b>544,50</b>                      |   |
| <b>ВСЕГО:</b>                        | <b>1780,5</b> | <b>48,78</b>         | <b>55,03</b> | <b>237,36</b> | <b>1632,50</b>                     |   |

День 9 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |      |        | Энергетическая<br>ценность<br>Ккал | № рецептуры     |
|---------------------------------|-------------|----------------------|------|--------|------------------------------------|-----------------|
|                                 |             | белки                | жиры | угл-ды |                                    |                 |
| <b>ЗАВТРАК</b>                  |             |                      |      |        |                                    |                 |
| Суп молочный с вермишелью       | 180         | 9,80                 | 9,60 | 19,40  | 203,00                             | №100 Дели 2016  |
| Чай с сахаром                   | 180/5       | 0,06                 | 0,02 | 4,99   | 20,38                              | № 411 Дели 2016 |
| Бутерброд с маслом сливочным    | 30/5        | 2,30                 | 4,50 | 15,40  | 111,00                             | №1 Дели 2010    |

|  |               |              |              |               |                |   |
|--|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---|
| Итого:   | 400           | 12,16        | 14,12        | 39,79         | 334,38         |   |
| Сок<br>яблоко-груша                                  | 125           | 0,75         | 0,38         | 23,00         | 98,42          | № 368 Дели 2010                           |
| Итого:   | 125           | 0,75         | 0,38         | 23,00         | 98,42          |   |
|  | 525           | 12,91        | 14,50        | 62,79         | 432,80         |   |
| <b>ОБЕД</b>  |               |              |              |               |                |   |
| Салат "Витаминный"                                   | 50            | 0,80         | 3,00         | 8,00          | 62,00          | №15 "Партнер"Уфа<br>2009                  |
| Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной на м/б | 200/6         | 3,40         | 4,50         | 14,20         | 111,00         | №73 Дели 2016<br>№108"Партнер"201<br>4    |
| Плов из отварной говядины                            | 180           | 13,50        | 12,00        | 35,00         | 302,00         |   |
| Компот из свежих яблок                               | 180           | 0,10         | 0,10         | 11,80         | 48,50          | № 390 Дели 2016                           |
| Хлеб сельский  | 37,5          | 1,8          | 0,4          | 18            | 82,5           |   |
| Итого:   | 653,5         | 19,60        | 20,00        | 87,00         | 606,00         |   |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                       |               |              |              |               |                |   |
| Кондитерские изделия<br>печенье                      | 20            | 3,00         | 7,40         | 20,70         | 163,00         |   |
| Салат из моркови                                     | 50            | 0,75         | 0,06         | 8,50          | 37,50          | №42 Дели2016г<br>№ 322 Сб Самара<br>2013г |
| Запеканка из творога с крошкой                       | 150           | 10,00        | 10,00        | 35,20         | 271,00         | ТТК № 59                                  |
| Напиток шиповника                                    | 180/5         | 0,6          | 0,3          | 6,5           | 31,1           |   |
| Хлеб пшеничный 1с                                    | 23            | 1,80         | 0,23         | 11,30         | 54,50          |   |
| Итого:   | 428           | 16,15        | 17,99        | 82,20         | 557,10         |   |
| <b>ВСЕГО:</b>  | <b>1606,5</b> | <b>48,66</b> | <b>52,49</b> | <b>231,99</b> | <b>1595,90</b> |   |

День 10 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюдо | Выход блюда     | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры                            |
|----------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|----------------|----------------------------|--|
|                                  |                 | белки                | жиры          | угл-ды         | Ккал                       |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                   |                 |                      |               |                |                            |  |
| Каша рисовая молочная с маслом   | 200/5           | 7,00                 | 6,35          | 16,00          | 148,00                     | ТТК №8                                 |
| Кофейный напиток с молоком       | 180             | 1,22                 | 1,34          | 11,94          | 65,00                      | №395 Дели2010                          |
| Бутерброд с сыром, маслом        | 30/7/3          | 4,80                 | 7,20          | 15,40          | 146,00                     | №3 Дели2010                            |
| Итого:                           | 425             | 13,02                | 14,89         | 43,34          | 359,00                     |  |
| Фрукты свежие<br>яблоко          | 100             | 0,36                 | 0,36          | 22,00          | 92,68                      | № 386 Дели 2016                        |
| Итого:                           | 100             | 0,36                 | 0,36          | 22,00          | 92,68                      |  |
|                                  | 525             | 13,38                | 15,25         | 65,34          | 451,68                     |  |
| <b>ОБЕД</b>                      |                 |                      |               |                |                            |  |
| Салат из моркови с яблоками      | 50              | 0,37                 | 2,00          | 4,30           | 37,00                      | №41Дели2016                            |
| Суп-лапша домашняя с курицей     | 200/15          | 4,96                 | 3,60          | 14,44          | 110,00                     | №86Дели2010<br>ТТК №7Д акт<br>к.п.2014 |
| Котлеты "Аппетитные"             | 70              | 6,41                 | 7,50          | 17,50          | 163,20                     |  |
| Каша перловая с овощами          | 130/4           | 4,90                 | 7,50          | 25,00          | 187,00                     | №180,Дели 2016                         |
| Напиток апельсиновый             | 180             | 0,27                 | 0,1           | 15,0           | 62                         | ТТК №55                                |
| Хлеб сельский                    | 37,5            | 1,8                  | 0,4           | 18             | 82,5                       |  |
| Итого:                           | 686,5           | 18,71                | 21,10         | 94,24          | 641,70                     |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                   |                 |                      |               |                |                            |  |
| Кондитерские изделия<br>печенье  | 30              | 1,30                 | 3,80          | 39,70          | 198,00                     |  |
| Омлет натуральный                | 140             | 8,50                 | 8,68          | 13,60          | 167,40                     | №229 Дели2016                          |
| Кефир                            | 180             | 5,15                 | 4,43          | 4,84           | 79,83                      | №401 Дели2010                          |
| Хлеб пшеничный 1с                | 23              | 1,80                 | 0,23          | 11,30          | 54,50                      |  |
| Чай с сахаром                    | 180/5           | 0,06                 | 0,02          | 4,99           | 20,38                      | № 411 Дели2016                         |
| Итого:                           | 558             | 16,81                | 17,16         | 74,43          | 520,11                     |  |
| <b>ВСЕГО:</b>                    | <b>1769,5</b>   | <b>48,90</b>         | <b>53,51</b>  | <b>234,01</b>  | <b>1613,49</b>             |  |
| <b>ИТОГО за 10 дней:</b>         | <b>16991,00</b> | <b>486,36</b>        | <b>541,09</b> | <b>2349,18</b> | <b>16202,27</b>            |  |

|                   |  |        |        |           |            |          |
|-------------------|--|--------|--------|-----------|------------|----------|
| ИТОГО за 2 неделю |  | 8484,5 | 243,19 | 270,19667 | 1174,60167 | 8100,19  |
|                   |  | 1696,9 | 48,638 | 54,039333 | 234,920333 | 1620,038 |

распределение Б,Ж,У от калорийности,%

12,00 30,04 57,96 100,00

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные

по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №11)

При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрен усиленный полдник с включением блюд ужина.

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

3.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010-2016гг.

3.2 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей в учреждениях образования 2013г

3.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания  
Тутельян В.А., Скурихин И.М. Москва 2007 г.

3.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4,2003

3.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг.

3.6. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.

3.7. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г

3.8. Техничко-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина I категории упитанности (лопатка, фарш, гуляш п/ф);

сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы (п/ф фарш рыбный)

яйца куриные I категории, рассчитаны условно массой нетто 48г

картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.01(35% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.01 (25% отходы)

огурцы и помидоры свежие парниковые

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%