

с 1.03.24

"Согласовано"

"Утверждено"  
 Заместитель генерального директора по  
 организации питания АО "Департамент  
 здравоохранения и санитарии г. Казань"  
 А.К. Агапова  
 Март 2024г

Примерное 10-дневное меню  
 для организаций питания детей в дошкольных образовательных учреждениях  
 от 1-3 лет с 7-12 часовым пребыванием

День 1 - в/в

| Прим. пищи<br>Наименование блюда     | Выход 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   |
| 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            | 9,45                 | 11,91        | 35,82         | 288,10                             |  |
| Сок<br>персиковый                    | 125            | 0,60                 | 0,30         | 13,00         | 57,00                              | №399 Дели2010  |
| Итого:                               | 125            | 0,60                 | 0,30         | 13,00         | 57,00                              |  |
|                                      | 474            | 10,05                | 12,21        | 48,82         | 345,10                             |  |
| <b>ОБЕД</b>                          |                |                      |              |               |                                    |  |
| Салат из моркови                     | 30             | 0,60                 | 0,05         | 3,00          | 14,00                              | №42 Дели2016г  |
| Суп из овощей с курицей, со сметаной | 150/10/5       | 2,70                 | 6,30         | 6,50          | 93,00                              | №64 "Партнер"2014<br>ТТК № 1152 от 09.10.2020 и<br>№364 С-Петербург 2008 |
| Тфтели из говядины                   | 50             | 4,4                  | 4,6          | 3,5           | 73                                 | №334 Дели2016  |
| Рис отварной с овощами               | 110            | 5,5                  | 4,55         | 32,67         | 193,6                              | №284 Партнер2014   |
| Кисель                               | 150            |                      |              | 8,34          | 33,34                              |  |
| Хлеб сельский                        | 30             | 1,5                  | 0,3          | 14,3          | 66                                 |  |
| Итого:                               | 525,00         | 14,70                | 15,80        | 68,31         | 472,94                             |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                       |                |                      |              |               |                                    |  |
| Булочка Домашняя                     | 40             | 3,90                 | 3,50         | 22,40         | 137,00                             | №258 Партнер г. Уфа 2014   |
| Катык                                | 110            | 3,00                 | 2,70         | 4,50          | 54,30                              | №401 Дели2010  |
| Рагу с курицей                       | 20/100         | 4,20                 | 7,40         | 21,00         | 167,00                             | ТТК №63  |
| Напиток плодово-ягодный              | 150/4          | 0,5                  | 0,25         | 5,4           | 25,9                               | ТТК № 59   |
| Хлеб пшеничный 1с                    | 20             | 1,6                  | 0,2          | 9,8           | 47                                 |  |
| Итого:                               | 444,00         | 13,20                | 14,05        | 63,10         | 431,20                             |  |
| <b>ВСЕГО:</b>                        | <b>1454,00</b> | <b>37,95</b>         | <b>42,06</b> | <b>180,23</b> | <b>1249,24</b>                     |  |

День 2 - ой

| Прим. пищи<br>Наименование блюда                               | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>Ккал | № рецептуры              |
|--|-------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------|--------------------------|
|  |             | белки                | жиры  | угл-ды |                                    |                          |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |             |                      |       |        |                                    |                          |
| Каша "Дружба" молочная с маслом                                | 150/5       | 3,90                 | 4,38  | 19,00  | 131,00                             | ТТК №7                   |
| Какао с молоком  | 160         | 2,90                 | 2,20  | 11,30  | 73,30                              | №272 Партнер г. Уфа 2014 |
| Бутерброд с сыром, маслом                                      | 25/5/3      | 3,50                 | 5,95  | 12,90  | 119,60                             | №3 Дели2010              |
| Итого:   | 350         | 9,40                 | 12,33 | 43,20  | 323,90                             |                          |
| Фрукты свежие<br>ананасы                                       | 100         | 1,00                 | 0,00  | 8,10   | 36,00                              | № 368 Дели 2010          |
| Итого:   | 100         | 1,00                 | 0,00  | 8,10   | 36,00                              |                          |
|  | 450         | 10,40                | 12,33 | 51,30  | 359,90                             |                          |
| <b>ОБЕД</b>  |             |                      |       |        |                                    |                          |
| Салат из свеклы  | 30          | 0,36                 | 0,96  | 1,80   | 17,30                              | №34, Дели2016            |
| Суп с гречневой крупой и картофелем с<br>мясными фрикадельками | 150/10      | 2,90                 | 6,40  | 10,27  | 110,20                             | №86 Дели 2016            |
| Биточки рубленные из рыбы                                      | 50          | 6,50                 | 4,86  | 10,41  | 111,40                             | ТТК №3 Д                 |
| Пюре Картофельное  | 110         | 2,20                 | 3,30  | 15,40  | 100,10                             | №137 Партнер 2014        |
| 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:   | 530,00      | 14,06                | 15,82 | 67,18  | 467,60                             |                          |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |             |                      |       |        |                                    |                          |
| Кондитерские изделия<br>печенье                                | 15          | 4,10                 | 4,50  | 23,00  | 148,00                             |                          |
| Молоко кипяченое   | 110         | 2,50                 | 2,75  | 4,00   | 51,00                              | №419 Дели2016            |
| Запеканка творожная с молоком<br>сгущенным                     | 100/10      | 5,00                 | 6,50  | 17,30  | 148,00                             | №237 Дели2010            |
| Чай с сахаром и лимоном  | 150/4/4     | 0,09                 | 0,01  | 8,50   | 34,50                              | №393 Дели2010            |
| Хлеб пшеничный 1с  | 20          | 1,6                  | 0,2   | 9,8    | 47                                 |                          |
| Итого:   | 413         | 13,29                | 13,96 | 63,60  | 438,50                             |                          |

|        |         |       |       |        |         |  |
|--------|---------|-------|-------|--------|---------|--|
| ВСЕГО: | 1393,00 | 37,75 | 42,11 | 181,08 | 1256,00 |  |
|--------|---------|-------|-------|--------|---------|--|

День 3 - ий

| Прим пищи<br>Наименование блюда          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>Ккал | № рецептуры         |
|--|-------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------|---------------------|
|  |             | белки                | жиры  | угл-ды |                                    |                     |
| <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                              | №394 Дели 2010      |
| Бутерброд с маслом сливочным             | 25/5        | 1,9                  | 4,4   | 13     | 99                                 | №1 Дели 2010        |
| Итого:                                   | 350         | 9,20                 | 11,90 | 38,90  | 299,80                             |                     |
| Сок<br>персиковый                        | 125         | 0,80                 | 0,20  | 12,00  | 53,00                              | 399 Дели 2010       |
| Итого:                                   | 125         | 0,80                 | 0,20  | 12,00  | 53,00                              |                     |
|  | 475         | 10,00                | 12,10 | 50,90  | 352,80                             |                     |
| <b>ОБЕД</b>                              |             |                      |       |        |                                    |                     |
| Салат из моркови                         | 30          | 0,60                 | 0,05  | 3,00   | 14,00                              | №42 Дели 2016г      |
| Суп вермишевый с картофелем и<br>курицей | 150/10      | 3,00                 | 4,30  | 11,30  | 96,00                              | №88 Дели 2016       |
| Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатн. | 140/15      | 9,20                 | 12,30 | 32,60  | 277,00                             | №160, сб Пермь 2001 |
| Напиток из урюка                         | 150         | 0,50                 | 0,03  | 12,50  | 52,10                              | ТТК №68             |
| Хлеб сельский                            | 30          | 1,5                  | 0,3   | 14,3   | 66                                 |                     |
| Итого:                                   | 525         | 14,80                | 16,98 | 73,70  | 505,10                             |                     |
| <b>ПОЛДНИК</b>                           |             |                      |       |        |                                    |                     |
| Ватрушка с повидлом                      | 40          | 0,6                  | 2,50  | 28,00  | 136                                | №441 Дели 2016      |
| Ражонка                                  | 110         | 3,12                 | 2,75  | 4,59   | 55,60                              | №401 Дели 2010      |
| Яйцо вареное                             | 1/2шт       | 2,50                 | 2,30  | 0,15   | 31,50                              | №227 Дели 2016      |
| Каша перловая с овсянкой                 | 100/3       | 4,13                 | 6,30  | 16,80  | 140,00                             | №180 Дели 2016      |
| Чай с сахаром                            | 160/4       | 0,05                 | 0,01  | 4,42   | 18,00                              | № 411 Дели 2016     |
| Хлеб пшеничный 1с                        | 20          | 1,6                  | 0,2   | 9,8    | 47                                 |                     |
| Итого:                                   | 461         | 12,00                | 14,06 | 63,76  | 428,10                             |                     |
| ВСЕГО:                                   | 1461        | 36,80                | 43,14 | 188,36 | 1286,00                            |                     |

День 4 - ий

| Прим пищи<br>Наименование блюда                         | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>Ккал | № рецептуры              |
|---|-------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------|--------------------------|
|   |             | белки                | жиры  | угл-ды |                                    |                          |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |             |                      |       |        |                                    |                          |
| Каша пшеничная 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                                 | №270 Партнер г. Уфа 2014 |
| Бутерброд с сыром, маслом                               | 25/5/3      | 3,50                 | 5,95  | 12,90  | 119,60                             | №3 Дели 2010             |
| 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 из свеклы   | 30          | 0,36                 | 0,96  | 1,80   | 17,30                              | №34, Дели 2016           |
| Щи со свежей капустой, картофелем, на<br>м/б и сметаной | 150/5       | 3,00                 | 6,20  | 13,00  | 120,00                             | №73 Дели 2016            |
| Жаркое по-домашнему из отварной<br>говядины             | 130         | 9,3                  | 8,5   | 31     | 238                                | ТТК №29 Д                |
| Кисель  | 150         |                      |       | 8,34   | 33,34                              | №284 Партнер 2014        |
| Хлеб сельский   | 30          | 1,5                  | 0,3   | 14,3   | 66                                 |                          |
| Итого:  | 495         | 14,16                | 15,96 | 69,44  | 474,64                             |                          |
| <b>ПОЛДНИК</b>  |             |                      |       |        |                                    |                          |
| Кондитерские изделия<br>вафли                           | 21          | 2,70                 | 4,30  | 22,50  | 137,00                             |                          |
| Катык   | 110         | 3,00                 | 2,70  | 4,50   | 54,30                              | №401 Дели 2010           |
| Суфле из творога с молоком сгущенным                    | 100/10      | 5,40                 | 6,20  | 17,70  | 148,00                             | ТТК №567                 |
| Напиток минеральный                                     | 150/4       | 0,5                  | 0,25  | 5,4    | 25,9                               | ТТК № 59                 |
| Хлеб пшеничный 1с                                       | 20          | 1,6                  | 0,2   | 9,8    | 47                                 |                          |
| Итого:  | 415         | 13,20                | 13,65 | 59,90  | 412,20                             |                          |
| ВСЕГО:  | 1370        | 38,26                | 41,69 | 181,44 | 1251,74                            |                          |

День 5 - ий

| Прим пищи | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |      |        | Энергетическая | № рецептуры |
|-----------|-------------|----------------------|------|--------|----------------|-------------|
|           |             | белки                | жиры | угл-ды | Ккал           |             |



| Наименование блюда                 | Выход блюда | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | № рецептуры                     |
|------------------------------------|-------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------------------------|
|                                    |             | белки            | жиры  | угл-ды |                         |                                 |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     |             |                  |       |        |                         |                                 |
| Каша пшеничная молочная с маслом   | 150/5       | 6                | 8     | 17,23  | 138                     | ТТК №1                          |
| Какао с молоком                    | 160         | 2,00             | 2,20  | 11,30  | 73,30                   | №272 Партнер г. Уфа 2014        |
| Бутерброд с маслом сливочным       | 25/5        | 1,9              | 4,4   | 13     | 99                      | №1 Дели 2010                    |
| Итого:                             | 350         | 9,90             | 11,60 | 41,53  | 310,30                  |                                 |
| Сок вишневым                       | 125         | 0,30             | 0,00  | 10,00  | 40,00                   | №399 Дели 2010                  |
| Итого:                             | 125         | 0,30             | 0,00  | 10,00  | 40,00                   |                                 |
|                                    | 470         | 10,20            | 11,60 | 51,53  | 350,30                  |                                 |
| <b>ОБЕД</b>                        |             |                  |       |        |                         |                                 |
| Салат из свежей капусты            | 30          | 0,39             | 1,50  | 2,70   | 25,86                   | №21 Дели 2016                   |
| Снежный суп с курицей, со сметаной | 150/10/5    | 3,12             | 4,20  | 11,60  | 97,00                   | №35 с.б. Пермь 2001             |
| Плов из курицы                     | 130         | 9                | 10,7  | 30,6   | 253                     | №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:                             | 505         | 14,11            | 16,80 | 69,40  | 483,96                  |                                 |
| <b>ПОЛДНИК</b>                     |             |                  |       |        |                         |                                 |
| Пловка шамосковская                | 40          | 1,80             | 3,20  | 19,00  | 112,00                  | №184 "Партнер" г. Уфа 2010      |
| Кефир                              | 110         | 3,1              | 2,75  | 4,4    | 54,8                    | №401 Дели 2010                  |
| Капусту тушеная с мясом            | 110         | 6,00             | 8,00  | 24,00  | 191,00                  | №54-10М Сборник рецептур Москва |
| Чай с сахаром                      | 160/4       | 0,05             | 0,01  | 4,42   | 18,00                   | № 411 Дели 2016                 |
| Хлеб пшеничный 1с                  | 20          | 1,6              | 0,2   | 9,8    | 47                      |                                 |
| Итого:                             | 444         | 12,55            | 14,16 | 61,62  | 422,80                  |                                 |
| <b>ВСЕГО:</b>                      | 1424        | 36,86            | 42,56 | 182,55 | 1257,06                 |                                 |

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

| Примечание<br>Наименование блюда                | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | № 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                   | №394 Дели 2010            |
| Бутерброд с сыром, маслом                       | 25/5/3      | 3,50                 | 5,95  | 12,90  | 119,60                  | №3 Дели 2010              |
| Итого:  | 352         | 10,60                | 12,95 | 38,80  | 314,40                  |                           |
| Фрукты свежие<br>яблоко                         | 100         | 0,36                 | 0,10  | 10,00  | 40,00                   | №386 Дели 2016            |
| Итого:  | 100         | 0,36                 | 0,10  | 10,00  | 40,00                   |                           |
|   | 452         | 10,96                | 13,05 | 48,80  | 354,40                  |                           |
| <b>ОБЕД</b>                                     |             |                      |       |        |                         |                           |
| Салат из свеклы и моркови                       | 30          | 0,80                 | 2,00  | 3,60   | 35,60                   | ТТК №60                   |
| Расщельник ленинградский с курицей, со сметаной | 150/10/5    | 2,6                  | 3,4   | 13,2   | 94                      | №82 Дели 2016             |
| Биточки куриные "Солнышко"                      | 50          | 6,40                 | 9,50  | 5,20   | 123,00                  | ТТК №97Д                  |
| Макаронки отварные                              | 110         | 4,10                 | 3,00  | 25,00  | 143,40                  | №218 Дели 2016            |
| Кисель  | 150         |                      |       | 8,34   | 33,34                   | №284 Партнер 2014         |
| Хлеб сельский                                   | 30          | 1,5                  | 0,3   | 14,3   | 66                      |                           |
| Итого:  | 535         | 15,40                | 17,20 | 69,64  | 495,34                  |                           |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                  |             |                      |       |        |                         |                           |
| Булочка слоеная                                 | 40          | 2                    | 4     | 16     | 108                     | № 257 Партнер 2014 г. Уфа |
| Ряженка   | 110         | 3,12                 | 2,75  | 4,99   | 58,60                   | №401 Дели 2010            |
| Гречка с фаршем и овощами                       | 110         | 6,00                 | 7,50  | 28,00  | 203,00                  | ТТК №1630 от 10.11.2021   |
| Напиток витаминизированный                      | 150/4       | 0,5                  | 0,25  | 5,4    | 25,9                    | ТТК № 59                  |
| Хлеб пшеничный 1с                               | 20          | 1,6                  | 0,2   | 9,8    | 47                      |                           |
| Итого:  | 434         | 13,22                | 14,70 | 63,79  | 439,50                  |                           |
| <b>ВСЕГО:</b>                                   | 1321        | 39,58                | 44,95 | 182,23 | 1289,24                 |                           |

День 7 - ой

| Примечание<br>Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |      |        | Энергетическая ценность | № рецептуры              |
|----------------------------------|-------------|----------------------|------|--------|-------------------------|--------------------------|
|                                  |             | белки                | жиры | угл-ды |                         |                          |
| <b>ЗАВТРАК</b>                   |             |                      |      |        |                         |                          |
| Каша рисовая молочная с маслом   | 150/5       | 5,30                 | 4,80 | 17,10  | 112,00                  | ТТК №8                   |
| Кофейный напиток с молоком       | 165/7       | 1                    | 1,2  | 10     | 55                      | №270 Партнер г. Уфа 2014 |

|   |             |              |              |               |                |                   |
|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------------|
| Бутерброд с маслом сливочным                                    | 25/5        | 1,9          | 4,4          | 13            | 99             | №1 Дели2010       |
| <b>Итого:</b>   | <b>357</b>  | <b>8,20</b>  | <b>10,40</b> | <b>35,10</b>  | <b>266,00</b>  |                   |
| Сок<br>яблочный   | 125         | 1,90         | 1,00         | 15,00         | 77,00          | № 368 Дели 2010   |
| <b>Итого:</b>   | <b>125</b>  | <b>1,90</b>  | <b>1,00</b>  | <b>15,00</b>  | <b>77,00</b>   |                   |
|   | <b>482</b>  | <b>10,10</b> | <b>11,70</b> | <b>50,10</b>  | <b>343,00</b>  |                   |
| <b>ОБЕД</b>   |             |              |              |               |                |                   |
| Салат из свежей капусты   | 30          | 0,39         | 1,50         | 2,70          | 25,86          | №21 Дели2016      |
| Суп картофельный с горохом с мясными<br>фрикадельками и грибами | 150/10/10   | 2,00         | 3,00         | 13,60         | 89,00          | ТТК №139          |
| Тефтели рыбные с маслом   | 50/2        | 7,50         | 7,40         | 10,60         | 139,00         | ТТК №1Д           |
| Пюре Картофельное   | 110         | 2,20         | 3,30         | 15,40         | 100,10         | №137 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             |                   |
| <b>Итого:</b>   | <b>542</b>  | <b>13,69</b> | <b>15,60</b> | <b>66,80</b>  | <b>463,06</b>  |                   |
| <b>ПОЛДНИК</b>  |             |              |              |               |                |                   |
| Кондитерские изделия<br>вафли                                   | 21          | 0,60         | 2,20         | 14,00         | 77,00          |                   |
| Молоко кипяченое  | 110         | 2,50         | 2,75         | 4,00          | 51,00          | №419 Дели2016     |
| Пудинг из творога с молоком сухим                               | 80/10       | 7,20         | 8,30         | 22,60         | 194,00         | №349, справ.М2003 |
| Чай с сахаром и лимоном   | 150/4/4     | 0,09         | 0,01         | 8,50          | 34,50          | №393 Дели2010     |
| Хлеб пшеничный 1с   | 20          | 1,6          | 0,2          | 9,8           | 47             |                   |
| <b>Итого:</b>   | <b>399</b>  | <b>11,99</b> | <b>13,46</b> | <b>58,90</b>  | <b>403,50</b>  |                   |
| <b>ВСЕГО:</b>   | <b>1423</b> | <b>35,78</b> | <b>40,46</b> | <b>175,80</b> | <b>1208,56</b> |                   |

День 8 - ой

| Приним пищи<br>Наименование блюд                          | Выход блюд  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>Ккал | № рецептуры              |
|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|--------------------------|
|   |             | белки                | жиры         | угл-ды        |                                    |                          |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |             |                      |              |               |                                    |                          |
| Суп молочный с вермишелью                                 | 150         | 5,00                 | 4,00         | 17,50         | 126,00                             | №100 Дели2016            |
| Каша с молоком  | 160         | 2,00                 | 2,20         | 11,30         | 73,30                              | №272 Партнер г. Уфа 2014 |
| Бутерброд с сыром, маслом                                 | 25/5/3      | 3,50                 | 5,95         | 12,90         | 119,60                             | №3 Дели2010              |
| <b>Итого:</b>   | <b>350</b>  | <b>10,50</b>         | <b>12,15</b> | <b>41,70</b>  | <b>318,90</b>                      |                          |
| Фрукты свежие<br>яблоко                                   | 100         | 0,36                 | 0,10         | 10,00         | 42,00                              | №386 Дели2016            |
| <b>Итого:</b>   | <b>100</b>  | <b>0,36</b>          | <b>0,10</b>  | <b>10,00</b>  | <b>42,00</b>                       |                          |
|   | <b>450</b>  | <b>10,86</b>         | <b>12,25</b> | <b>51,70</b>  | <b>360,90</b>                      |                          |
| <b>ОБЕД</b>   |             |                      |              |               |                                    |                          |
| Огурцы соленые  | 30          | 0,24                 | 0,03         | 0,51          | 3,30                               | суп563,сб1986            |
| Борщ со свежей капустой, картофелем,на<br>м/б/со сметаной | 150/5       | 2,10                 | 4,30         | 9,70          | 86,00                              | №63 Дели 2016            |
| Плов из отварной говядины                                 | 130         | 10,00                | 11,00        | 33,00         | 271,00                             | №108" Партнер" 2014      |
| 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                                 |                          |
| <b>Итого:</b>   | <b>495</b>  | <b>14,44</b>         | <b>15,63</b> | <b>72,51</b>  | <b>488,80</b>                      |                          |
| <b>ПОЛДНИК</b>  |             |                      |              |               |                                    |                          |
| Пирожок печеный с повидлом                                | 40          | 3,70                 | 4,10         | 21,10         | 136,00                             | №437 Дели2016            |
| Катык   | 110         | 3,12                 | 2,75         | 2,50          | 47,20                              | №401 Дели2010            |
| Запеканка мясная  | 130/3       | 4,7                  | 7,5          | 25,6          | 189                                | №167 Дели 2016           |
| Чай с сахаром   | 160/4       | 0,05                 | 0,01         | 4,42          | 18,00                              | № 411 Дели2016           |
| Хлеб пшеничный 1с   | 20          | 1,6                  | 0,2          | 9,8           | 47                                 |                          |
| <b>Итого:</b>   | <b>467</b>  | <b>13,17</b>         | <b>14,56</b> | <b>63,42</b>  | <b>437,20</b>                      |                          |
| <b>ВСЕГО:</b>   | <b>1412</b> | <b>38,47</b>         | <b>42,44</b> | <b>187,63</b> | <b>1286,90</b>                     |                          |

День 9 -ый

| Приним пищи<br>Наименование блюд | Выход блюд | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность<br>Ккал | № рецептуры     |
|----------------------------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------------------------------|-----------------|
|                                  |            | белки                | жиры         | угл-ды       |                                    |                 |
| <b>ЗАВТРАК</b>                   |            |                      |              |              |                                    |                 |
| Каша пшеничная молочная с маслом | 150/5      | 6                    | 5            | 17,23        | 138                                | ТТК №1          |
| Чай с молоком, сахаром           | 160/4      | 2,30                 | 2,00         | 11,30        | 74,80                              | №394 Дели2010   |
| Бутерброд с маслом сливочным     | 25/5       | 1,9                  | 4,4          | 13           | 99                                 | №1 Дели2010     |
| <b>Итого:</b>                    | <b>349</b> | <b>10,20</b>         | <b>11,40</b> | <b>42,13</b> | <b>311,80</b>                      |                 |
| Сок<br>яблочно-вишневый          | 125        | 0,60                 | 0,00         | 10,00        | 42,00                              | № 368 Дели 2010 |



|   |             |              |              |               |                |                       |
|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------------------|
| Итого:  | 125         | 0,60         | 0,00         | 10,00         | 42,00          |                       |
|   | 474         | 10,80        | 12,30        | 52,13         | 353,80         |                       |
| <b>ОБЕД</b>   |             |              |              |               |                |                       |
| Салат из свеклы:  | 30          | 0,36         | 0,96         | 1,80          | 17,30          | №34, Дели2016         |
| Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками | 150/10      | 4,90         | 4,60         | 15,20         | 124,00         | №66 Дели 2016         |
| Котлеты "Аннегитовые"                                     | 50          | 4,50         | 6,60         | 12,50         | 122,00         | ТТК №7Д               |
| Пюре Картофельное   | 110         | 2,20         | 3,30         | 15,40         | 100,10         | №137 Партнер 2014     |
| Кисель  | 150         |              |              |               | 8,34           | №284Партнер2014       |
| Хлеб сельский   | 30          | 1,5          | 0,3          | 14,3          | 66             |                       |
| Итого:  | 530         | 13,46        | 15,76        | 67,54         | 462,74         |                       |
| <b>ПОЛДНИК</b>  |             |              |              |               |                |                       |
| Кондитерские изделия крекеры                              | 10          | 0,10         | 2,00         | 10,00         | 55,00          |                       |
| Ряженка   | 110         | 3,12         | 2,75         | 4,59          | 55,60          | №401Дели2010          |
| Запеканка из творога с сметаной                           | 130         | 6,80         | 8,60         | 30,00         | 225,00         | № 322 С6 Самара 2013г |
| Напиток шоколадный  | 150/4       | 0,5          | 0,25         | 5,4           | 25,9           | ТТК № 59              |
| Хлеб пшеничный 1с   | 20          | 1,6          | 0,2          | 9,8           | 47             |                       |
| Итого:  | 424         | 12,12        | 13,80        | 59,79         | 408,50         |                       |
| <b>ВСЕГО:</b>   | <b>1428</b> | <b>36,38</b> | <b>40,96</b> | <b>179,46</b> | <b>1228,04</b> |                       |

День 10 -ый

| Пример пищи<br>Наименование блюда    | Выход блюда    | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность | № рецептур               |
|--------------------------------------|----------------|----------------------|---------------|----------------|-------------------------|--------------------------|
|                                      |                | белки                | жиры          | угледы         | Ккал                    |                          |
| <b>ЗАВТРАК</b>                       |                |                      |               |                |                         |                          |
| Каша пшеничная 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                      | №270 Партнер г. Уфа 2014 |
| Бутерброд с сыром, маслом            | 25/5/3         | 3,50                 | 5,95          | 12,90          | 119,60                  | №3Дели2010               |
| Итого:                               | 360,00         | 10,30                | 11,65         | 39,10          | 301,60                  |                          |
| Фрукты свежие<br>яблоко зеленое      | 100            | 0,36                 | 0,36          | 14,00          | 60,00                   | №399Дели2010             |
| Итого:                               | 100            | 0,36                 | 0,36          | 14,00          | 60,00                   |                          |
|                                      | 460            | 10,66                | 12,01         | 53,10          | 362,60                  |                          |
| <b>ОБЕД</b>                          |                |                      |               |                |                         |                          |
| Салат из моркови                     | 30             | 0,60                 | 0,05          | 3,00           | 14,00                   | №42 Дели2016г            |
| Суп из овощей с курицей, со сметаной | 150/10/25      | 2,70                 | 6,30          | 6,50           | 93,00                   | №64 "Партнер"2014        |
| Гуляш из индейки                     | 40/40          | 5,90                 | 7,00          | 17,80          | 157,80                  | ТТК №91                  |
| Каша гречневая вязкая                | 110/2,5        | 4,90                 | 3,20          | 17,70          | 116,00                  | №182, Дели 2016          |
| Напиток из урюка                     | 150            | 0,50                 | 0,03          | 12,50          | 52,10                   | ТТК №68                  |
| Хлеб сельский                        | 30             | 1,5                  | 0,3           | 14,3           | 65,9                    |                          |
| Итого:                               | 567,5          | 15,20                | 16,88         | 71,80          | 498,80                  |                          |
| <b>ПОЛДНИК</b>                       |                |                      |               |                |                         |                          |
| Ватрушка с сыром                     | 40             | 2,40                 | 4,40          | 30,00          | 169,00                  | ТТК №1585 от 08.09.2021  |
| Кефир                                | 110            | 3,1                  | 2,75          | 4,4            | 54,8                    | №401Дели2010             |
| Омлет натуральный                    | 130            | 6,00                 | 6,50          | 15,00          | 142,50                  | №229 Дели2016            |
| Чай с сахаром                        | 160/4          | 0,05                 | 0,01          | 4,42           | 18,00                   | № 411 Дели2016           |
| Хлеб пшеничный 1с                    | 20             | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 47                      |                          |
| Итого:                               | 464            | 13,15                | 13,86         | 63,62          | 431,30                  |                          |
| <b>ВСЕГО:</b>                        | <b>1491,50</b> | <b>39,01</b>         | <b>42,75</b>  | <b>188,52</b>  | <b>1292,70</b>          |                          |
| <b>ИТОГО за 10 дней</b>              | <b>14177,5</b> | <b>376,84</b>        | <b>423,11</b> | <b>1827,30</b> | <b>12601,48</b>         |                          |

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 исключением блюда ужина.

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

3.1 Сборник рецептур 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

Тутелькин В.А., Скурлатов И.М. Москва 2007 г.

3.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москва, 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. Технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрены использование следующего сырья:

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

сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные

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

яйца куриные I категории, рассчитаны условно массой нетто 49г

картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.03(40% отходов) морковь, свекла рассчитаны с 1.09(30% отходов)

огурцы и помидоры свежие парниковые

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса с лимонной кислотой

сырники с массовой долей жира 15%

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