

Меню-раскладка к примерному 10-дневному меню  
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях  
от 1-3 лет



Утверждаю  
руководитель дошкольного  
образовательной  
организации  
Куличенко О.А.  
17.07.2021

1 - й

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Энергетическая ценность			№ рецептуры
				брutto	нетто	белки	
<b>ЗАВТРАК</b>							
манная молочная с маслом	150/5					7,50	171,10
				15,00	15,00		
				75,00	75,00		
				57,00	57,00		
				2,00	2,00		
				0,80	0,80		
				5,00	5,00		
сахаром	160/4					0,05	18,00
				0,2	0,2		
				4	4		
				160	160		
брод с маслом сливочным	25/5					1,9	99
				25	25		
				5	5		
	350					9,45	288,10
	125	125	125	0,60	0,30	13,00	57,00
ковый							
	125			0,60	0,30	13,00	57,00
	474			10,05	12,21	48,82	345,10
<b>ОБЕД</b>							
из свежей капусты	30					0,42	26,00
				30,37	24,30		
				3,75	3,00		
				0,50	0,50		
				1,50	1,50		
				0,10	0,10		
гречишевый с картофелем и курицей	150/10					3,00	96,00
				22,57	14,67		
				75,2	45,0		

	Морковь		8,0	6,0					
	Лук репчатый		7,1	6,0					
	Вермишель		6,0	6,0					
	Масло растительное		1,8	1,8					
	Соль		0,5	0,5					
	Вода		114,0	114,0					
и из говядины		50			4,4	4,6	3,5	73	TTK № 1152 от 09.10.2020 и №364 С-Петербург 2008
	фарш из говядины		34,3	34,3					
	Хлеб пшеничный 1с		4	4					
	Вода		4	4					
	Лук репчатый		10,2	8,6					
	Крупа манная		2	2					
	Соль		0,3	0,3					
	масса полуфабриката			53					
	Масло растительное		1	1					
варной с овощами		110			5,5	4,55	32,67	193,6	№334 Дели2016
	Крупа рисовая		31,9	31,9					
	Вода		68,2	68,2					
	Масса каши			90,5					
	Масло сливочное		4	4					
	Морковь		14,63	11					
	Масса припущенной моркови			6,2					
	Лук репчатый		13,1	11					
	Масса припущеного лука			5,5					
	Соль		0,2	0,2					
ъ		150					8,34	33,34	№284Партнер2014
	Кисель-концентрат		17,50	17,50					
	Сахар		4,00	4,00					
	вода		150,00	150,00					
зельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	
		535,00			14,82	15,25	72,81	487,94	
ка Домашняя	ПОЛДНИК	40			3,90	3,50	22,40	137,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
	Мука пшеничная		27,00	27,00					
	Сахар		5,60	5,60					

курицей	вода	11,20	11,20						
	Масло растительное	5,60	5,60						
	Дрожжи сухие	0,16	0,16						
	Соль	0,20	0,20						
	Яйцо	0,80	0,80						
	Масса полуфабриката		48,40						
	Масло растительное	0,10	0,10						
		110		3,00	2,70	4,50	54,30	№401	Дели2010
	катык	20/100	114	110	4,20	7,40	21,00	167,00	TTK №63
	цыплята		43,08	28,00					
ок шиповника	Картофель		122,41	73,30					
	Морковь		12,41	9,33					
	Соль		0,40	0,40					
	вода		26,70	26,70					
	Масло растительное		3,00	3,00					
	Мука пшеничная		1,70	1,70					
	сахар		0,30	0,30					
		150/4		0,5	0,25	5,4	25,9	TTK № 59	
	шиповник порошок		2,25	2,25					
	Сахар		4	4					
пшеничный 1с	Вода		150	150					
		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
			444,00		13,20	14,05	63,10	431,20	
					38,07	41,51	184,73	1264,24	

!- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
				брютто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК									
"Дружба" молочная с маслом	150/5				3,90	4,38	19,00	131,00	TTK №7
Крупа рисовая		11	11						
Крупа пшеничная		8	8						
Молоко		65	65						
Вода		65	65						
Сахар		0,75	0,75						
Соль		0,5	0,5						
Масло сливочное		5	5						

молоком	160			2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Какао-порошок		1,3	1,3					
Сахар		7	7					
Молоко		80	80					
вода		90	90					
род с сыром, маслом	25/5/3			3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели 2010
Батон нарезной		25	25					
Сыр		5,1	5					
Масло сливочное		3	3					
	350			9,40	12,33	43,20	323,90	
я свежие	100	114	100	1,00	0,00	8,10	36,00	№ 368 Дели 2010
и	100			1,00	0,00	8,10	36,00	
	450			10,40	12,33	51,30	359,90	
<b>ОБЕД</b>								
ры свежие порционно	30			0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,об1996
Помидоры свежие		30,60	30,00					
овощей с курицей, со сметаной	150/10/5			2,70	6,30	6,50	93,00	№64 "Партнер"2014
цыпленка		22,57	14,67					
Капуста свежая		15,00	12,00					
Картофель		50,10	30,00					
Морковь		7,98	6,00					
Лук репчатый		7,14	6,00					
Масло растительное		2,00	2,00					
Соль		0,50	0,50					
Бульон или вода		114,00	114,00					
Сметана		5,00	5,00					
и рубленые из рыбы	50			6,50	4,86	10,41	111,40	ТТК №3 Д
рыба		49,34	37,50					
Яйцо		7,50	7,50					
крупа манная		1,25	1,25					
Лук репчатый		11,00	9,25					
вода		3,75	3,75					
Соль		0,33	0,33					
сухари панировочные		3,75	3,75					
Масло растительное		1,25	1,25					
Сахар		0,14	0,14					
Масса полуфабриката			60,00					

картофельное		110								
	Картофель		157,69	94,43	2,20	3,30	15,40	100,10		№137 Партнер 2014
	Молоко		17,38	16,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	Соль		0,90	0,90						
из сухофруктов		150			0,60	0,00	15,00	62,50		№394, Дели 2016
	сухофрукты		15,3	15						
	вода		150	150						
	Сахар		4	4						
школьный		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66		
		530,00			13,83	14,82	62,75	440,20		
	ПОЛДНИК									
сервировочные изделия		15			4,10	4,50	23,00	148,00		
			15,00	15,00						
кипяченое		110			2,50	2,75	4,00	51,00		№419 Дели2016
	молоко		115,90	110,00						
ка творожная с молоком сгущенным		100/10			5,00	6,50	17,30	148,00		№237 Дели2010
	Творог		93,30	92,00						
	Крупа манная		6,00	6,00						
	Яйцо		4,00	4,00						
	Сахар		8,00	8,00						
	Сметана		4,00	4,00						
	Масло сливочное		4,00	4,00						
	Сухари панировочные		4,00	4,00						
	Соль		0,40	0,40						
	молоко сгущенное		10,00	10,00						
сахаром и лимоном		150/4/4			0,09	0,01	8,50	34,50		№393 Дели2010
	Заварка		0,3	0,3						
	Сахар		4	4						
	лимон		4,1	4						
	Вода		150,0	150,0						
одиничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47		
		413			13,29	13,96	62,60	428,50		
		1393,00			37,52	41,11	176,65	1228,60		

Прием пищи	Выход блюда	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Наименование блюд						

			брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
геркулесовая молочная с маслом	ЗАВТРАК	150/5			5,00	5,50	14,00	126,00	ТТК №5
молоком, сахаром	Крупа геркулесовая		19	19					
	Молоко		75,00	75,00					
	Сахар		2,00	2,00					
	Вода		57,00	57,00					
	Соль		0,8	0,8					
	Масло сливочное		5	5					
прод. с маслом сливочным	Заварка	160/4			2,30	2,00	11,90	74,80	№394 Дели 2010
	Сахар		0,2	0,2					
	Молоко		4	4					
	Вода		42	42					
	Батон нарезной	25/5			115	115			
	Масло сливочное		25	25					
			5	5					
			350			9,20	11,90	38,90	299,80
овый			125	125	125	0,80	0,20	12,00	53,00
			125			0,80	0,20	12,00	53,00
			475			10,00	12,10	50,90	352,80
ы свежие порционно	ОБЕД								
	огурцы свежие	30	30,60	30,00		0,21	0,03	0,57	3,39
гречневой крупой и картофелем с мясными		150/10				2,90	6,40	10,27	110,30
дельками	Фарш из говядины		11,4	11,4					
	Лук репчатый		1,19	1					
	Яйцо		1	1					
	Вода для фарша		1,14	1,14					
	Масса полуфабриката				13,4				
	Картофель		75,2	45,0					
	Морковь		8,0	6,0					
	Лук репчатый		7,1	6,0					
	Крупа гречневая		9,0	9,0					
	Масло растительное		1,5	1,5					
	Соль		0,5	0,5					
	Вода		108,0	108,0					
цы ленивые в соусе сметанно-томатн.		140/15				9,20	12,30	32,60	277,00
									№160, сб Пермь 2001

ок из урюка	Капуста свежая	112,5	90,0					
	Фарш из говядины	49,00	49,0					
	Крупа рисовая	6,5	6,5					
	Лук репчатый	14,4	12,1					
	Масло сливочное	3,7	3,7					
	Яйцо	6,5	6,5					
	масса п/ф		155,0					
	Соус :							
	Мука пшеничная	0,8	0,8					
	Соль	0,5	0,5					
жельский	Вода	13,5	13,5					
	Масло сливочное	1,0	1,0					
	Сметана	11,6	11,6					
	Томат-паста	0,8	0,8					
	Морковь	1,0	0,8					
	Лук репчатый	0,4	0,3					
	Сахар	0,2	0,2					
		150		0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
	урюк	12,75	12,5					
	Сахар	4	4					
шака с повидлом	Вода	150	150					
		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66
		525			14,31	19,06	70,24	508,79
	ПОЛДНИК							
		40			0,6	2,50	28,00	136
	Мука пшеничная	21,30	21,30					
	Сахар	1,12	1,12					
	Масло сливочное	1,12	1,12					
зака	Яйцо	1,12	1,12					
	Соль	0,30	0,30					
	Дрожжи сухие	0,20	0,20					
	Вода	8,50	8,50					
	Масса теста		33,00					
	Повидло фруктовое	19,00	19,00					
	Мука пшеничная	0,96	0,96					
	Яйцо	0,80	0,80					
	Масло растительное	0,10	0,10					
		110		3,12	2,75	4,59	55,60	№401 Дели 2010
вареное	пяженка	114	110					
		1/2шт		2,50	2,30	0,15	31,50	№227 Дели 2016

яйца отварные	Яйцо	110	24,00	24,00	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
ахаром	макаронные изделия		38,5	38,5					
	Масло сливочное		2,2	2,2					
	Соль		0,4	0,4					
	Заварка	160/4			0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
	сахар		0,2	0,2					
	Вода		4	4					
шеничный 1с		160	160						
		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
		461			11,97	10,76	71,96	431,50	
		1461			36,28	41,92	193,10	1293,09	

- й

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
				брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	
	ЗАВТРАК								
шённая молочная с маслом		150/5							
	Крупа пшеничная		23	23		5,80	4,50	16,20	128,00
	Молоко		65	65					
	Вода		65	65					
	Сахар		0,75	0,75					
	Соль		0,6	0,6					
	Масло сливочное		5	5					
ный напиток с молоком		165/7							
	Кофейный напиток		1,3	1,3					
	Сахар		7	7					
	Молоко		75	75					
	вода		106	106					
брод с сыром, маслом		25/5/3							
	Батон нарезной		25	25		3,50	5,95	12,90	119,60
	Сыр		5,1	5					
	Масло сливочное		3	3					
		360			10,30	11,65	39,10	302,60	
ы свежие		100	114	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
		100			0,60	0,43	14,00	62,30	
		460			10,90	12,08	53,10	364,90	

оры свежие порционные	ОБГД	30			0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,сб1996
свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	Помидоры свежие	150/5	30,60	30,00	3,00	6,20	13,00	120,00	№73 Дели 2016
	Капуста свежая		37,5	30					
	Картофель		30,06	18					
	Морковь		7,98	6					
	Лук репчатый		7,14	6					
	Масло растительное		3	3					
	Сметана		5	5					
	Соль		0,5	0,5					
	Вода		120	120					
по-домашнему из отварной говядины		130			9,3	8,5	31	238	ТТК №29 Д
	говядина		34	34					
	Масса тушеного мяса			21					
	Картофель		145,45	87,1					
	Лук репчатый		13,15	11					
	Масло растительное		4	4					
	соль		0,4	0,4					
	масса готовых овощей			109					
		150							
	Кисель-концентрат		17,50	17,50				8,34	33,34
	Сахар		4,00	4,00					
	вода		150,00	150,00					
ельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	
		495			14,13	15,06	67,78	464,54	
	ПОЛДНИК								
терские изделия		21			2,70	4,30	22,50	137,00	
			21	21					
		110			3,00	2,70	4,50	54,30	№401 Дели 2016
из творога с молоком сгущенным	капык	100/10	114	110	5,40	6,20	17,70	148,00	ТТК №567
	Творог		72,85	71,43					
	Крупа манная		7,70	7,70					
	Яйца		4,70	4,70					
	Сахар		7,70	7,70					
	Молоко		14,20	14,20					
	соль		0,10	0,10					
	Сметана		9,50	9,50					
	Масло растительное		0,40	0,40					
	молоко сгущенное		10,00	10,00					

	шиповник порошок	150/4	2,25	2,25	0,5	0,25	5,4	25,9	ТИК № 59
	Сахар		4	4					
	Вода		150	150					
шпеничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
		415			13,20	13,65	59,90	412,20	
		1370			38,23	40,79	180,78	1241,64	

- й

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр )		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК									
толбяная молочная с маслом		150/5			6	5	17,23	138	ТТК №1
	Полба		19	19					
	Молоко		55	55					
	Вода		65	65					
	Сахар		0,75	0,75					
	Соль		1	1					
	Масло сливочное		5	5					
с молоком		160			2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
	Какао-порошок		1,3	1,3					
	Сахар		7	7					
	Молоко		80	80					
	вода		90	90					
прод с маслом сливочным		25/5			1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
	Батон нарезной		25	25					
	Масло сливочное		5	5					
		350			9,90	11,60	41,53	310,30	
вый		125	125	125	0,30	0,00	10,00	40,00	№399 Дели2010
		125			0,30	0,00	10,00	40,00	
		470			10,20	11,60	51,53	350,30	
ОБЕД									
из свежих помидоров и огурцов		30			0,30	2,00	1,20	24,00	№ 15 Дели 2016
	Огурцы свежие		14,38	14,10					
	помидоры свежие		14,69	14,40					
	Масло растительное		1,80	1,80					
льник с курицей, со сметаной		150/10/5			3,12	4,20	11,60	97,00	№35, сб.Пермь 2001

из курицы	цыпленка	22,57	14,67						
	Свекла	52,09	38,3						
	Картофель	43,25	25,9						
	Морковь	8,78	6,6						
	Лук репчатый	7,98	6,7						
	Масло растительное	2	2						
	Сахар	1,3	1,3						
	Сметана	5	5						
	Соль	0,5	0,5						
	Вода	120	120						
		130		9	10,7	30,6	253		№321 Дели 2016
из свежих яблок	Цыпленка	84,97	55,25						
	Масло растительное	2,4	2,4						
	масса готового мяса		40,6						
	Масло растительное	2,4	2,4						
	Морковь	15,43	11,6						
	Лук репчатый	6,75	5,68						
	крупа рисовая	31,28	31,28						
	соль	0,50	0,50						
	масса гарнира		89,40						
		150		0,10	0,10	10,20	42,10		№ 390 Дели 2016
сельский	Яблоки	34	30						
	Сахар	4	4						
	Вода	130	130						
		30	30	1,5	0,3	14,3	66		
		505		14,02	17,30	67,90	482,10		
ка новомосковская	ПОЛДНИК								№184 "Партнер"г. Уфа2010
		40							
	мука пшеничная	28	28						
	дрожжи сухие	0,2	0,2						
	соль	0,3	0,3						
	Сахар	2,4	2,4						
	Масло сливочное	2,4	2,4						
	яйцо	0,8	0,8						
	Молоко	2,4	2,4						
	Вода	11,00	11,00						
	масса полуфабриката		46,00						
	Масло растительное	0,10	0,10						
		110		3,1	2,75	4,4	54,8		№401 Дели 2010
	кефир	114	110						

та тушеная с мясом

	110			6,00	8,00	24,00	191,00	
Капуста свежая		105,05	84,04					
Фарш из говядины		38,50	38,50					
Лук репчатый		8,40	7,00					
Морковь		4,66	3,50					
Масло сливочное		3,00	3,00					
Сахар		2,00	2,00					
Мука пшеничная		1,00	1,00					
Масло растительное		0,20	0,20					
соль		0,30	0,30					
	160/4			0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Заварка		0,2	0,2					
сахар		4	4					
Вода		160	160					
пшеничный 1с	20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
	444			12,55	14,16	61,62	422,80	
	1424			36,77	43,06	181,05	1255,20	

2 НЕДЕЛЯ

6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК								
геркулесовая молочная с маслом	150/5				4,80	5,00	14,00	120,00
Крупа геркулесовая		19	19					
Молоко		75,00	75,00					
Сахар		2,00	2,00					
Вода		57,00	57,00					
Соль		0,8	0,8					
Масло сливочное		5	5					
молоком,сахаром	160/4				2,30	2,00	11,90	74,80
Заварка		0,2	0,2					
сахар		4	4					
Молоко		42	42					
Вода		115	115					
брод с сыром, маслом	25/5/3				3,50	5,95	12,90	119,60
Батон нарезной		25	25					
Сыр		5,1	5					
Масло сливочное		3	3					

		352			10,60	12,95	38,80	314,40	
ты свежие		100	114	100	0,36	0,10	10,00	40,00	№386 Дели 2016
о		100			0,36	0,10	10,00	40,00	
и		452			10,96	12,30	48,80	354,40	
из свежей капусты	ОБЕД	30			0,42	1,50	2,70	26,00	№21, Дели 2016
	Капуста свежая		30,37	24,30					
	Морковь		3,75	3,00					
	Сахар		0,50	0,50					
	Масло растительное		1,50	1,50					
	соль		0,10	0,10					
льник ленинградский с курицей, со сметаной		150/10/5			2,6	3,4	13,2	94	№82 Дели 2016
	цыпленка		22,57	14,67					
	Картофель		75,15	45					
	Крупа перловая		6	6					
	Морковь		7,98	6					
	Лук репчатый		3,57	3					
	Масло растительное		2	2					
	Огурцы соленые		16	9					
	Сметана		5	5					
	Соль		0,5	0,5					
	Вода		114	114					
ики куриные "Солнышко"		50			6,40	8,50	5,20	123,00	ТТК №97Д
	цыпленка		60,15	39,10					
	Морковь		16,63	12,50					
	Лук репчатый		8,33	7,20					
	Яйцо		1,50	1,50					
	соль		0,50	0,50					
	сухари панировочные		4,00	4,00					
	Масса полуфабриката			58,00					
	Масло растительное		1,00	1,00					
роны отварные		110			4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
	макаронные изделия		38,5	38,5					
	Масло сливочное		2,2	2,2					
	Соль		0,4	0,4					
ель		150					8,34	33,34	№284 Партнер 2014
	Кисель-концентрат		17,50	17,50					
	Сахар		4,00	4,00					
	вода		150,00	150,00					
ельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	

ГО:

очка сдобная

нка

са с фаршем и овощами

ок шиповника

шеничный 1с

):

- ой

исовая молочная с маслом

ПОЛДНИК	535			15,02	16,70	68,74	485,74	
Мука пшеничная	40		24	24				
Сахар		6,4	6,4					
Яйцо		3,2	3,2					
соль		0,2	0,2					
дрожжи сухие		0,3	0,3					
Молоко		3,6	3,6					
Масло сливочное		3,6	3,6					
Вода		7,2	7,2					
Яйцо		0,7	0,7					
масса полуфабриката			49					
Масло растительное		0,8	0,8					
ряженка	110		114	110	3,12	2,75	4,59	55,60
фарш из говядины	110		36,4	36,4	6,00	7,50	28,00	203,00
вода		44,7	44,7					
Крупа гречневая		21	21					
Морковь		13,3	10					
Лук репчатый		6	5					
Масло растительное		4,9	4,9					
соль		0,4	0,4					
шиповник порошок	150/4		2,25	2,25	0,5	0,25	5,4	25,9
Сахар		4	4					
Вода		150	150					
	20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
	434			13,22	14,70	63,79	439,50	
	1321			39,20	44,45	181,33	1279,64	

№ 257 Нартнер2014 г.  
УфаТТК №1630 от  
10.11.2021

ТТК № 59

Наименование блюда	Выход блюда	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		(в гр )	(в гр )	белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК								
крупа рисовая	150/5	19	19	5,30	4,80	12,10*	112,00	ТТК №8

иный напиток с молоком	Молоко	65	65							№270 Партнер г. Уфа 2014
	Вода	65	65							
	Сахар	0,75	0,75							
	Соль	0,5	0,5							
	Масло сливочное	5	5							
		165/7			1	1,2	10	55		
брод с маслом сливочным	Кофейный напиток	1,3	1,3							
	Сахар	7	7							
	Молоко	75	75							
	вода	106	106							
		25/5			1,9	4,4	13	99		№1 Дели2010
	Батон нарезной	25	25							
	Масло сливочное	5	5							
		357			8,20	10,40	35,10	266,00		
ный		125	125	125	1,90	1,00	15,00	77,00		№ 368 Дели 2010
		125			1,90	1,00	15,00	77,00		
		482			10,10	11,70	50,10	343,00		
	ОБЕД									
юры свежие порционно		30			0,33	0,06	1,14	7,20		стр563,с61996
ими	Помидоры свежие	30,60	30,00							
	Фарш из говядины	150/10/10	11,4	11,4						
	Лук репчатый		1,19	1						
	Яйцо		1	1						
	Вода для фарша		1,14	1,14						
	Масса полуфабриката			13,4						
	Картофель		50,1	30,0						
	Горох		15,2	15,0						
	Морковь		8,0	6,0						
	Лук репчатый		7,14	6,0						
	Масло растительное		2,0	2,0						
	Соль		0,5	0,5						
	Вода		108,0	108,0						
	гренки									
	Хлеб пшеничный 1с		14,40	12,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
ли рыбные с маслом		50/2			7,50	7,40	10,60	139,00		ТТК №1Д
	рыба		52,63	40,00						
	хлеб пшеничный 1с		5,00	5,00						

Лук репчатый	4,26	3,58						
вода	5,60	5,60						
Мука пшеничная	4,25	4,25						
соль	0,10	0,10						
Масса полуфабриката		58,00						
Масло растительное	0,50	0,50						
Масло сливочное	2,00	2,00						
Картофельное	110		2,20	3,30	15,40	100,10	№137	Партнер 2014
Картофель		157,70	94,43					
Молоко		17,38	16,50					
Масло сливочное		3,00	3,00					
Соль		0,90	0,90					
Яблоки	150		0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390	Дели 2016
Сахар		34	30					
Вода		4	4					
сельский	30	130	130	1,5	0,3	14,3	66	
		30	30					
	542		13,63	14,16	65,24	443,40		
ПОЛДНИК								
пиреские изделия	21		0,60	2,20	14,00	77,00		
ко кипяченое		21	21					
иг из творога с рисом с молоком сгущенным	110		2,50	2,75	4,00	51,00	№419	Дели2016
молоко		115,90	110,00					
творог	130		7,20	8,30	22,60	194,00	№ 250	Дели 2016
Крупа рисовая		85,7	84,5					
Сахар		15,6	15,6					
Яйцо		7,8	7,8					
Масло сливочное		6,76	6,76					
Сметана		3,3	3,3					
Масса полуфабриката		3,4	3,4					
молоко сгущенное		133						
сахаром и лимоном	150/4/4	10	10	0,09	0,01	8,50	34,50	№393Дели2010
Заварка		0,3	0,3					
Сахар		4	4					
лимон		4,1	4					
Вода		150,0	150,0					
пшеничный 1с	20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
	439		11,99	13,46	58,90	403,50		
О:	1463		35,72	39,02	174,24	1189,90		

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК								
олочный с вермишелью	150			5,00	4,00	17,50	126,00	№100 Дели2016
Вермишель		12,00	12,00					
Сахар		1,00	1,00					
Молоко		75,00	75,00					
Вода		63,00	63,00					
Масло сливочное		2,00	2,00					
Соль		0,50	0,50					
с молоком	160			2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Какао-порошок		1,3	1,3					
Сахар		7	7					
Молоко		80	80					
вода		90	90					
брод с сыром, маслом	25/5/3			3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели2010
Батон нарезной		25	25					
Сыр		5,1	5					
Масло сливочное		3	3					
ты свежие	350			10,50	12,15	41,70	318,90	
	100	114	100	0,36	0,10	10,00	42,00	№386 Дели2016
	100			0,36	0,10	10,00	42,00	
	450			10,86	12,25	51,70	360,90	
ОБЕД								
ы свежие порционно	30			0,21	0,03	0,57	3,39	стр563,сб1996
огурцы свежие		30,60	30,00					
со свежей капустой, картофелем, на м/б, со сметаной	150/5			2,10	4,30	9,70	86,00	№63 Дели 2016
Капуста свежая		15,0	12,0					
Картофель		20,04	12,0					
Морковь		8,0	6,0					
Лук репчатый		7,1	6,0					
Свекла		31,92	24,0					
Сахар		0,75	0,75					
Масло растительное		2,0	2,0					
Сметана		5,0	5,0					



Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		(в гр ) брутто	(в гр ) нетто	белки	жиры	угл-ды		
полбяная молочная с маслом	ЗАВТРАК	150/5		6	5	17,23	138	TTK №1
	Полба		19	19				
	Молоко		55	55				
	Вода		65	65				
	Сахар		0,75	0,75				
	Соль		1	1				
	Масло сливочное		5	5				
МОЛОКОМ, САХАРОМ		160/4		2,30	2,00	11,90	74,80	№394 Дели 2010
	Заварка		0,2	0,2				
	Сахар		4	4				
	Молоко		42	42				
	Вода		115	115				
род с маслом сливочным		25/5		1,9	4,4	13	99	№1 Дели 2010
	Батон нарезной		25	25				
	Масло сливочное		5	5				
вишня		349		10,20	11,40	42,13	311,80	
		125	125	0,60	0,00	10,00	42,00	№ 368 Дели 2010
		125		0,60	0,00	10,00	42,00	

		474			10,80	12,30	52,13	353,80	
доры свежие порционно	ОБЕД	30			0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,сб1996
цельками	Помидоры свежие	150/10	30,60	30,00	4,90	4,60	15,20	124,00	№86 Дели 2016
	Фарш из говядины		11,4	11,4					
	Лук репчатый		1,19	1					
	Яйцо		1	1					
	Вода для фарша		1,14	1,14					
	Масса полуфабриката			13,4					
	Картофель		75,2	45,0					
	Морковь		8,0	6,0					
	Лук репчатый		7,1	6,0					
	крупа рисовая		9,0	9,0					
	Масло растительное		1,5	1,5					
	Соль		0,5	0,5					
	Вода		108,0	108,0					
еты "Аппетитные"		50			4,50	6,60	12,50	122,00	ТТК №7Д акт к.п.2014
	Фарш из говядины		29,75	29,75					
	Цыплята		34,10	22,16					
	Лук репчатый		7,40	6,25					
	Яйцо		2,50	2,50					
	Хлеб пшеничный 1с		6,60	6,60					
	Сухари панировочные		4,00	4,00					
	Вода		6,60	6,60					
	Соль		0,40	0,40					
	Масло растительное		1,60	1,60					
з Картофельное		110			2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
	Картофель		157,70	94,43					
	Молоко		17,38	16,50					
	Масло сливочное		3,00	3,00					
	Соль		0,90	0,90					
ль		150					8,34	33,34	№284Партнер2014
	Кисель-концентрат		17,50	17,50					
	Сахар		4,00	4,00					
	вода		150,00	150,00					
сельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	
о:		530			13,43	14,86	66,88	452,64	
итерские изделия	ПОЛДНИК	10			0,10	2,00	10,00	55,00	

ка ика	110	10	10	3,12	2,75	4,59	55,60	№401 Дели 2010
зинка из творога с крошкой	130	114	110	6,80	8,60	30,00	225,00	№ 322 Сб Самара 2013г
ржанка								
Мука пшеничная		35,1	35,1					
Сахар		13	13					
соль		0,5	0,5					
масло сливочное		16	16					
Творог		73,6	72,5					
Яйцо		9,1	9,1					
Масло растительное		1	1					
масса полуфабриката			147					
ток шиповника	150/4			0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
шиповник порошок		2,25	2,25					
Сахар		4	4					
Вода		150	150					
пшеничный 1с	20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
	424			12,12	13,80	59,79	408,50	
О:	1428			36,35	40,06	178,80	1214,94	

10 - й

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>								
пшённая молочная с маслом	150/5			5,80	4,50	16,20	128,00	TTK №6
Крупа пшенная		23	23					
Молоко		65	65					
Вода		65	65					
Сахар		0,75	0,75					
Соль		0,6	0,6					
Масло сливочное		5	5					
ЙОГУРТНЫЙ напиток с молоком	165/7							
Кофейный напиток		1,3	1,3					
Сахар		7	7					
Молоко		75	75					
вода		106	106					
ЙОГУРТ с сыром, маслом	25/5/3			3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели2010

	Батон нарезной	25	25					
	Сыр	5,1	5					
	Масло сливочное	3	3					
		360,00		10,30	11,65	39,10	302,60	
ы свежие		100	114	100	0,36	0,36	14,00	60,00 №399 Дели 2010
о зеленое								
		100		0,36	0,36	14,00	60,00	
		460		10,66	12,01	53,10	362,60	
	ОБЕД							
из свежих помидоров и огурцов		30		0,30	2,00	1,20	24,00	№ 15 Дели 2016
	Огурцы свежие	14,38	14,10					
	помидоры свежие	14,69	14,40					
	Масло растительное	1,80	1,80					
з овощей с курицей, со сметаной		150/10/5		2,70	6,30	6,50	93,00	№64 "Партнер"2014
	цыплята	22,57	14,67					
	Капуста свежая	15,00	12,00					
	Картофель	50,10	30,00					
	Морковь	7,98	6,00					
	Лук репчатый	7,14	6,00					
	Масло растительное	2,00	2,00					
	Соль	0,50	0,50					
	Бульон или вода	114,00	114,00					
	Сметана	5,00	5,00					
из куриной грудки		40/40		5,90	7,00	17,80	157,80	ТТК №91
	куриная грудка	75,27	56,6					
	Масло растительное	5,30	5,30					
	Томат-паста	2,00	2,00					
	Морковь	4,66	3,50					
	Лук репчатый	1,06	0,90					
	Мука пшеничная	1,77	1,77					
	Сахар	0,40	0,40					
	Соль	0,80	0,80					
гречневая вязкая		110/2,5		4,00	3,20	17,70	116,00	№182, Дели 2016
	Крупа гречневая	27,50	27,50					
	Вода	91,30	91,30					
	Масло сливочное	2,50	2,50					
	Соль	0,40	0,40					
ок из урюка		150		0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
	урюк	12,75	12,5					
	Сахар	4	4					

сельский о:	Вода	30	150	150	1,5	0,3	14,3	65,9	
		567,5			14,90	18,83	70,00	508,80	
ушка с сыром	ПОЛДНИК	40			2,40	4,40	30,00	169,00	08.09.2021
	Мука пшеничная		17,60	17,60					
	сахар		1,10	1,10					
	соль		0,08	0,08					
	дрожжи сухие		0,16	0,16					
	Масло растительное		1,10	1,10					
	Вода		9,00	9,00					
	Начинка								
	Сыр		14,40	14,16					
	Сметана		8,30	8,23					
	Масло сливочное		0,90	0,90					
	Яйцо		1,12	1,12					
	Мука пшеничная		0,48	0,48					
	кефир	110			3,1	2,75	4,4	54,8	№401 Дели2010
			114	110					
					6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Дели2016
г натуральный	Яйцо		97,50	97,50					
	Молоко		37,20	37,20					
	масса омлетной смеси			135,00					
	Масло сливочное		3,70	3,70					
	Соль		1,00	1,00					
сахаром		160/4			0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
	Заварка		0,2	0,2					
	сахар		4	4					
	Вода		160	160					
		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
					13,15	13,86	63,62	431,30	
		464							
с:		1491,50			38,71	44,70	186,72	1302,70	
За 10 дней		14217,5			381,07	422,91	1808,45	12555,94	

предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ  
отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные  
гаву продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №11)  
ставлении примерного 10-дневного меню предусмотрен усиленный полдник с включением блюда ужина.  
разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:  
рник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных  
гений, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010-2016гг.  
рник методических рекомендаций по организации питания детей в учреждениях образования 2013г

чилия химического состава и калорийности российских продуктов питания

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

правочник рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003

юрник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания. "Партнер", 2010-2014 гг.

звительных учреждений г. Пермь 2004г.

борник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г

жнико-технологические карты

изработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

и на 1 категории упитанности (лопатка, фарш, гуляш п/ф);

озозаяйственная птица бройлеры потрошенные

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

туриные 1 категории, рассчитаны условно массой нетто 48г

фель, овощи (морковь, свекла, капуста, лук ...) рассчитаны с учетом сезонности

ы и помидоры свежие парниковые

сливочное с массовой долей жира 72,5%

ы соленые в банках без уксуса с лимонной кислотой

на с массовой долей жира 15%

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