

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



Утверждено  
Руководителем дошкольного  
образовательного учреждения  
Кузнецова О.А.  
07.07.2024

1 - бй

Прием пищи Наименование блюд		Выход блюда	Кол - во	Кол - во	Энергетическая			я ценность	№ рецептуры
			(в гр ) брутто	(в гр ) нетто	белки	жиры	угл-ды		
манная молочная с маслом	ЗАВТРАК	150/5			7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4
	Крупа манная		15,00	15,00					
	Молоко		75,00	75,00					
	Вода		57,00	57,00					
	Сахар		2,00	2,00					
	Соль		0,80	0,80					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
	сахаром	160/4			0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
	Заварка		0,2	0,2					
	сахар		4	4					
Брод с маслом сливочным	Вода		160	160					
		25/5			1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
	Батон нарезной		25	25					
	Масло сливочное		5	5					
:		350			9,45	11,91	35,82	288,10	
КОВЫЙ		125	125	125	0,60	0,30	13,00	57,00	№399Дели2010
:		125			0,60	0,30	13,00	57,00	
		474			10,05	12,21	48,82	345,10	
ОБЕД									
из свежей капусты		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					
ермишелевый с картофелем и курицей		150/10			3,00	4,30	11,30	96,00	№88 Дели 2016
	цыплята		22,57	14,67					
	Картофель		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	ТТК № 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					
варной с овощами	Масло растительное	110	1	1	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 припущенного лука			5,5					
	Соль		0,2	0,2					
б		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	
		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					

	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 Дели 2010
курицей	катык		114	110					
		20/100			4,20	7,40	21,00	167,00	ТТК №63
	цыплята		43,08	28,00					
	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					
ок 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	
:		444,00			13,20	14,05	63,10	431,20	
О:		1454,00			38,07	41,51	184,73	1264,24	

2- ой

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	Ккал	
ЗАВТРАК								
"Дружба" молочная с маслом	150/5			3,90	4,38	19,00	131,00	ТТК №7
		11	11					
Крупа рисовая		8	8					
Крупа пшеничная		65	65					
Молоко		65	65					
Вода		0,75	0,75					
Сахар		0,5	0,5					
Соль		5	5					
Масло сливочное								



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	
л свежие		100	114	100	1,00	0,00	8,10	36,00	№ 368 Дели 2010
ин		100			1,00	0,00	8,10	36,00	
		450			10,40	12,33	51,30	359,90	
	ОБЕД								
ры свежие порционно		30			0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,сб1996
	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
	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					
и рубленные 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	Картофель	110	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	сухофрукты	150	15,3	15	0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
	вода		150	150					
	Сахар		4	4					
льский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	
		530,00			13,83	14,82	62,75	440,20	
ерские изделия	ПОЛДНИК	15			4,10	4,50	23,00	148,00	
кипяченое			15,00	15,00					
	молоко	110	115,90	110,00	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
ка творожная с молоком сгущенным	Творог	100/10	93,30	92,00	5,00	6,50	17,30	148,00	№237 Дели2010
	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					
харом и лимоном	молоко сгущенное	150/4/4	10,00	10,00	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					
еничный Ic		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	

ий

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



			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
геркулесовая молочная с маслом	ЗАВТРАК	150/5			5,00	5,50	14,00	126,00	ТТК №5
	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					
олоком,сахаром		160/4			2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
	Заварка		0,2	0,2					
	Сахар		4	4					
	Молоко		42	42					
прод с маслом сливочным	Вода		115	115					
		25/5			1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
	Батон нарезной		25	25					
	Масло сливочное		5	5					
		350			9,20	11,90	38,90	299,80	
		125	125	125	0,80	0,20	12,00	53,00	399Дели2010
овый		125			0,80	0,20	12,00	53,00	
		475			10,00	12,10	50,90	352,80	
ы свежие порционно	ОБЕД	30			0,21	0,03	0,57	3,39	стр563,сб1996
	огурцы свежие		30,60	30,00					
гречневой крупой и картофелем с мясными дельками		150/10			2,90	6,40	10,27	110,30	№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 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 Пермь2001



	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					
	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					
ок из урюка		150			0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
	урюк		12,75	12,5					
	Сахар		4	4					
	Вода		150	150					
сельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	
		525			14,31	19,06	70,24	508,79	
	ПОЛДНИК								
шка с повидлом		40			0,6	2,50	28,00	136	№441 Дели 2016
	Мука пшеничная		21,30	21,30					
	Сахар		1,12	1,12					
	Масло сливочное		1,12	1,12					
	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					
шка		110			3,12	2,75	4,59	55,60	№401 Дели 2010
	ряженка		114	110					
вареное		1/2шт			2,50	2,30	0,15	31,50	№227 Дели 2016



Яйцо	24,00	24,00						
макаронные изделия	38,5	38,5						
Масло сливочное	2,2	2,2						
Соль	0,4	0,4						
сахаром	160/4			0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели 2016
Заварка	0,2	0,2						
сахар	4	4						
Вода	160	160						
пшеничный 1с	20	20		1,6	0,2	9,8	47	
	461			11,97	10,76	71,96	431,50	
Итого:	1461			36,28	41,92	193,10	1293,09	

-ый

Прием пищи		Выход блюда	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
Наименование блюд			(в гр )	(в гр )				ценность	
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
пшённая молочная с маслом	ЗАВТРАК	150/5							ТТК №6
	Крупа пшенная		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							1
	Кофейный напиток		1,3	1,3					
	Сахар		7	7					
	Молоко		75	75					
	вода		106	106					
брод с сыром, маслом		25/5/3			3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели2010
	Батон нарезной		25	25					
	Сыр		5,1	5,1					
	Масло сливочное		3	3					
			360						
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 порционно	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					
е 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					8,34	33,34	№284Партнер2014
	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	
		495			14,13	15,06	67,78	464,54	
герские изделия	ПОЛДНИК	21			2,70	4,30	22,50	137,00	
			21	21					
		110			3,00	2,70	4,50	54,30	№401 Дели 2016
	катык		114	110					
из творога с молоком сгущенным		100/10			5,40	6,20	17,70	148,00	ТТК №567
	Творог		72,85	71,43					
	Крупа манная		7,70	7,70					
	Яйцо		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					

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

- бый

Прием пищи		Выход блюда	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры	
Наименование блюд			(в гр )	(в гр )				ценность		
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал		
толбьяная молочная с маслом	ЗАВТРАК	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						
брод 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		
		125	125	125	0,30	0,00	10,00	40,00	№399Дели2010	
вый		125			0,30	0,00	10,00	40,00		
		470			10,20	11,60	51,53	350,30		
из свежих помидоров и огурцов	ОБЕД	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						
пник с курицей, со сметаной		150/10/5			3,12	4,20	11,60	97,00	№35,сб.Пермь,2001	



из курицы	цыплята		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
	Цыплята		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					
от из свежих яблок	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	30	1,5	0,3	14,3	66	
		505			14,02	17,30	67,90	482,10	
ика новомосковская	ПОЛДНИК								№184 "Партнер"г. Уфа2010
		40			1,80	3,20	19,00	112,00	
	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					
р	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 тушенная с мясом		110			6,00	8,00	24,00	191,00	№54-10М Сборник рецептур Москва
	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					
сахаром	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					
пшеничный 1с	Вода		160	160					
		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
г:		444			12,55	14,16	61,62	422,80	
О:		1424			36,77	43,06	181,05	1255,20	

## 2 НЕДЕЛЯ

6 - ой

Прием пищи		Выход блюда	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	№ рецептуры
Наименование блюд	(в гр )		(в гр )				я		
	брутто		нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность	Ккал	
геркулесовая молочная с маслом	ЗАВТРАК	150/5							ТТК №5
	Крупа геркулесовая		19	19	4,80	5,00	14,00	120,00	
	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
	Заварка		0,2	0,2					
	Сахар		4	4					
	Молоко		42	42					
	Вода		115	115					
уброд с сыром, маслом		25/5/3			3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
	Батон нарезной		25	25					
	Сыр		5,1	5					
	Масло сливочное		3	3					



		352			10,60	12,95	38,80	314,40	
сы 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	
		452			10,96	12,30	48,80	354,40	
ОБЕД									
из свежей капусты		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
	цыплята		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					
шки куриные "Солнышко"		50			6,40	8,50	5,20	123,00	ТТК №97Д
	цыплята		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					
ль		150					8,34	33,34	№284 Партнер 2014
	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	



ГО:		535			15,02	16,70	68,74	485,74	
ПОЛДНИК									
очка слобная		40			2	4	16	108	№ 257 Партнер2014 г. Уфа
Мука пшеничная			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			3,12	2,75	4,59	55,60	№401Дели2010
			114	110					
са с фаршем и овощами		110			6,00	7,50	28,00	203,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
фарш из говядины			36,4	36,4					
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					
шпиковник порошок		150/4	2,25	2,25	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Сахар			4	4					
Вода			150	150					
шеничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
О:		434			13,22	14,70	63,79	439,50	
		1321			39,20	44,45	181,33	1279,64	
- ой									

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	Ккал	
ЗАВТРАК								
исовая молочная с маслом	150/5			5,30	4,80	12,10	112,00	ТТК №8
крупa рисовая		19	19					



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					№1 Дели2010
	Сахар		7	7					
	Молоко		75	75					
	вода		106	106					
		25/5			1,9	4,4	13	99	
	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									
поры свежие порционно		30			0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,с61996
	Помидоры свежие		30,60	30,00					
ми		150/10/10			2,00	3,00	13,60	89,00	ТТК№139
	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		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					

Картофельное	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					
от из свежих яблок	Соль	150	0,90	0,90	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
	Яблоки		34	30					
	Сахар		4	4					
	Вода		130	130					
сельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	
		542			13,63	14,16	65,24	443,40	
ПОЛДНИК									
печерские изделия		21			0,60	2,20	14,00	77,00	
ко кипяченое			21	21					
		110			2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
из творога с рисом с молоком сгущенным	молоко		115,90	110,00					
		130			7,20	8,30	22,60	194,00	№ 250 Дели 2016
сахаром и лимоном	Творог		85,7	84,5					
	Крупа рисовая		15,6	15,6					
	Сахар		7,8	7,8					
	Яйцо		6,76	6,76					
	Масло сливочное		3,3	3,3					
	Сметана		3,4	3,4					
	Масса полуфабриката			133					
	молоко сгущенное		10	10					
		150/4/4			0,09	0,01	8,50	34,50	№393 Дели2010
	Заварка		0,3	0,3					
пшеничный 1с	Сахар		4	4					
	лимон		4,1	4					
	Вода		150,0	150,0					
		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
		439			11,99	13,46	58,90	403,50	
		1463			35,72	39,02	174,24	1189,90	



Присм пици Наименование блюд		Выход блюда	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность	№ рецептуры
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
олочный с вермишелью   									

из отварной говядины

от из сухофруктов

сельский

и:

жюк печёный с повидлом

ик

из птицы с овощами

Соль		0,5	0,5					
Вода		120	120,0					
	130			10,00	11,00	33,00	271,00	№108"Партнер"2014
Говядина		33,80	33,8					
масса вареного мяса			20,8					
Масло растительное		4,3	4,3					
Лук репчатый		7,7	6,5					
Морковь		11,4	8,6					
Крупа рисовая		27,7	27,7					
вода		56,0	56,0					
Соль		1,0	1,0					
масса гарнира			109,2					
	150			0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
сухофрукты		15,3	15					
вода		150	150					
Сахар		4	4					
	30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	
	495			14,41	15,63	72,57	488,89	
ПОЛДНИК								
	40			3,70	4,10	21,10	136,00	№437 Дели2016
Мука пшеничная		19,30	19,30					
Масло сливочное		2,00	2,00					
сахар		1,30	1,30					
Яйцо		2,00	2,00					
соль		0,20	0,20					
вода		4,00	4,00					
дрожжи сухие		0,16	0,16					
тесто дрожжевое			29,00					
Масло растительное		0,10	0,10					
повидло фруктовое		16,00	16,00					
	110			3,12	2,75	2,50	47,20	№401 Дели2016
катык		114	110					
	100/20			10,48	11,36	8,96	188	ТТК №4Д
цыплята		48,46	31,5					
Масса тушеного мяса			20					
Капуста свежая		30,5	24,4					
картофель		55,7	33,3					
лук репчатый		14,3	12					
морковь		26,6	20					
соль		1	1					
масло растительное		1,7	1,7					



с сахаром	Соус							
	мука пшеничная	2	2					
	масло сливочное	2,4	2,4					
	вода	41	41					
	сахар	0,5	0,5					
	лук репчатый	1,07	0,9					
	морковь	3,99	3					
	соль	0,8	0,8					
	Заварка	160/4	0,2	0,2	0,05	0,01	4,42	18,00 № 411 Дели2016
	сахар		4	4				
пшеничный 1с	Вода		160	160				
		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47
О:		467			18,95	18,42	46,78	436,20
О:		1412			44,22	46,30	171,05	1285,99
9 - ый								

Прием пищи		Выход блюда	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	№ рецептуры	
Наименование блюд			(в гр )	(в гр )				я		
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность		
								Ккал		
полбяная молочная с маслом	ЗАВТРАК	150/5							ТТК №1	
	Полба		19	19	6	5	17,23	138		
	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	№394Дели2010
		Заварка		0,2	0,2					
		Сахар		4	4					
Молоко		42		42						
род с маслом сливочным	Вода	115	115							
	Батон нарезной	25/5	25	25	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010	
			Масло сливочное	5	5					
		349			10,20	11,40	42,13	311,80		
вишня		125	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	
	ОБЕД								
доря свежие порционно		30			0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,сб1996
дельками	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					
еты "Аппетитные"	Вода	50	108,0	108,0	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					
е Картофельное	Масло растительное	110	1,60	1,60	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	
ю:		530			13,43	14,86	66,88	452,64	
	ПОЛДНИК								
дитерские изделия		10			0,10	2,00	10,00	55,00	



О		10	10					
пка	110			3,12	2,75	4,59	55,60	№401Дели2010
	ряженка	114	110					
анка из творога с крошкой	130			6,80	8,60	30,00	225,00	№ 322 Сб Самара 2013г
	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					
ок 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	
г:	424			12,12	13,80	59,79	408,50	
О:	1428			36,35	40,06	178,80	1214,94	

10 - ый

Прием пищи		Выход блюда	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
Наименование блюд			(в гр )	(в гр )				ценность	
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК									
пшѐнная молочная с маслом		150/5			5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6
Крупа пшеничная			23	23					
Молоко			65	65					
Вода			65	65					
Сахар			0,75	0,75					
Соль			0,6	0,6					
Масло сливочное			5	5					
йный напиток с молоком		165/7			1	1,2	10	55	№270 Партнер г. Уфа 2014
Кофейный напиток			1,3	1,3					
Сахар			7	7					
Молоко			75	75					
вода			106	106					
брод с сыром, маслом		25/5/3			3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010

	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					
г 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	Вода	30	150	150					
о:		30	30	30	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					
р		110			3,1	2,75	4,4	54,8	№401 Дели2010
г натуральный	кефир		114	110					
		130			6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Дели2016
	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					
пшеничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
о:		464			13,15	13,86	63,62	431,30	
О за 10 дней		1491,50			38,71	44,70	186,72	1302,70	
чание:		14217,5			381,07	422,91	1808,45	12555,94	

дусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДООУ  
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)  
оставлении примерного 10-дневного меню предусмотрен усиленный полдник с включением блюд ужина.  
разработке меню для дошкольных учреждений (ДООУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:  
рник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных  
чений, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010-2016гг.  
рник методических рекомендаций по организации питания детей в учреждениях образования 2013г

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания

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

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

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

Общественных учреждений г. Пермь 2001 г.

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

Технико-технологические карты

В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

Категория I питательности (лопатка, фарш, гуляш п/ф):

Содержательная птица бройлеры потрошенные

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

Крупные I категории, рассчитаны условно массой нетто 48 г

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

Яблоки и помидоры свежие парниковые

Сливочное с массовой долей жира 72,5%

Яйца соленые в банках без уксуса с лимонной кислотой

Масло с массовой долей жира 15%

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