

"Согласовано"

АВТОНОМНОЕ ДО
УПРАВЛЕНИЕ
МУНИЦИПАЛИТЕТА

День 1-ый

Применяется
Наименование блюд

Выход блюда

Пищевые вещества (г)

Энергетическая

№ рецептуры

белки жиры угле-ды

Ккал

ЗАВТРАК

Каша манная молочная с маслом

200/5

10,00

10,00

24,50

228,00

ТТК №4

Чай с сахаром

180/5

0,06

0,02

4,99

20,38

№ 411 Дели 2016

Бутерброд с маслом сливочным

30/5

2,30

4,50

15,40

111,00

№1 Дели 2010

Итого:

425

12,36

14,52

44,89

359,38

Сок

125

0,60

0,06

22,00

90,90

№418 Дели 2016

абрикосовый

125

0,60

0,06

22,00

90,90

Итого:

550

12,96

14,58

66,89

450,28

ОБЕД

Икра кабачковая

50

0,95

3,45

7,50

65,00

№ 57 Дели 2016

Рассольник ленинградский с куринной, со сметаной

200/15/5

4,56

7,50

12,64

136,30

№82 Дели 2016

Тестеры из говядины с соусом томатным

70/10

6,2

6,5

5

103

ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364

Макароны отварные

130

4,80

3,60

29,40

169,20

С-Петербург 2008

Компот из сухофруктов

180

0,7

0,0

18,0

75

№218 Дели 2016

Хлеб сельский

37,5

1,8

0,4

18

82,5

№394, Дели 2016

Итого:

697,5

19,01

21,49

90,54

631,20

ПОЛДНИК

Булочки Домашние

50

4,90

5,00

28,00

177,00

№258 Партнер г. Уфа 2014

Катык

120

3,77

3

5

62,1

№401 Дели 2010

Рагу с курицей

40/120

6,00

10,00

16,00

178,00

ТТК №63

Чай фруктовый

180/7

0,18

0,09

17,00

69,50

ТТК №56

Хлеб пшеничный 1с

23

1,80

0,23

11,30

54,50

Итого:

540

16,65

18,32

77,30

541,10

ВСЕГО:

1787,5

48,62

54,39

234,73

1622,58

День 2-ой

Применяется
Наименование блюд

Выход блюда

Пищевые вещества (г)

Энергетическая

№ рецептуры

белки жиры угле-ды

Ккал

ЗАВТРАК

Каша "Дружба" молочная с маслом

200/5

5,20

5,80

25,20

173,80

ТТК №7

Каша с молоком

180

2,42

2,58

13,61

87,30

№272 Партнер г. Уфа 2014

Бутерброд с сыром, маслом

30/7/3

4,80

7,20

15,40

146,00

№3 Дели 2010

Итого:

425

12,42

15,58

54,21

407,10

Фрукты свежие

100

1,00

0,00

8,10

36,40

№ 368 Дели 2010

яблочки

100

1,00

0,00

8,10

36,40

Итого:

525

13,42

15,58

62,31

443,50

ОБЕД

Салат из свеклы

50

0,60

2,50

4,20

42,00

№34, Дели 2016

Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками

200/15

3,60

7,80

25,60

187,00

№38 Пермь 2001

Биточки рубленные из рыбы

70

8,75

6,80

8,15

129,00

ТТК №3Д

Пюре Картофельное

130

3,70

4,44

25,00

155,00

№137 Партнер 2014

Кисель

180

10,00

40,00

№184 Партнер 2014

Хлеб сельский

37,5

1,8

0,4

18

82,5

Итого:

682,5

18,45

21,94

90,95

635,50

ПОЛДНИК

Кондитерские изделия

10

2,50

3,00

30,00

158,00

крекеры

120

3,40

3,00

5,70

63,40

№419 Дели 2016

Молоко кипяченое

50

0,75

0,06

8,50

37,00

№42 Дели 2016г

Салат из моркови

Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	150	7,50	12,00	26,00	242,00	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393 Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	543	16,07	18,30	91,70	596,30	
ВСЕГО:	1750,5	47,94	55,82	244,96	1675,30	

День 3 -ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели 2010
Итого:	425	11,60	14,30	51,70	382,30	
Сок яблочно-абрикосовый	125	1,20	0,00	12,00	49,60	№418 Дели 2016
Итого:	125	1,20	0,00	12,00	49,60	
	550	12,80	14,30	63,70	431,90	
ОБЕД						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр 563, с61996
Спекольник с мясными фрикадельками со сметаной	200/15/6	3,16	5,40	8,14	94,00	№35, с6 Пермь 2001
Гуляш из куриной грудки	45/45	7,56	8,70	24,60	207,00	ТТК №91
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10	№182 Дели 2016
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	711,5	18,42	18,08	87,59	586,60	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с творогом	50	5	5,30	28,80	183	№458 Дели 2010
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели 2010
Голубцы ленивые	150	6,00	10,00	16,00	178,00	№306 Сборник методических рекомендаций С Петербург 2008
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	528	17,16	18,55	66,09	499,88	
ВСЕГО:	1789,5	48,38	50,93	217,38	1518,38	

День 4 -ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшенная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели 2010
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	406,40	
Фрукты свежие	100	0,30	0,43	14,00	61,00	№ 386 Дели 2016
груша						
Итого:	100	0,30	0,43	14,00	61,00	
	525	14,32	15,57	67,34	467,40	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	50	1,30	2,50	6,00	51,00	ТТК №60
Щи со свежей капустой, картофелем, с курницей и сметаной	200/15/5	4,60	8,00	17,00	158,50	№73 Дели 2016
Жирное по-домашнему из отварной говядины	180	10	9,5	35	266	ТТК №29 Д
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	667,5	18,40	20,44	94,00	633,20	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	20	0,80	1,70	34,00	156,00	№401 Дели 2010 №41 Дели 2016
вафли						
Катык	120	3,77	3	5	62,1	
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	9,00	12,50	24,00	244,50	ТТК №567

Напиток шипучий	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	568	16,34	19,73	85,10	585,20	
ВСЕГО:	1760,5	49,06	55,74	246,44	1685,80	

День 5 - ый

Принем пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1
Каша с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели 2010
Итого:	420	12,02	14,50	51,81	385,50	
Сок вишневый	125	0,87	0,25	20,00	85,00	№418 Дели 2016
Итого:	125	0,87	0,25	16,50	71,00	
	545	12,89	14,75	68,31	456,50	
ОБЕД						
Салат витаминный	50	0,75	1,32	4,00	30,80	№15 Парнер 2009
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	200/15	4,86	5,80	15,24	132,60	№88 Дели 2016
Целое из курицы	160	11,8	13,5	38,9	324	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	642,5	19,31	21,12	87,94	618,40	
ПОЛДНИК						
Пицца с сыром	50	3,00	5,50	40,00	221,00	ТТК №1585 от 08.09.2021
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели 2010
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	518	16,86	17,43	74,69	523,48	
ВСЕГО:	1705,5	49,06	53,30	230,94	1598,38	

2 недели

День 6 - ой

Принем пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5 № 394 Дели 2010 №3 Дели 2010
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	
Итого:	430	14,10	17,00	51,70	417,30	
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
	530	14,50	15,40	63,70	470,50	
ОБЕД						
Салат из квашуы с яблоками	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№7 Партнер 2014 ТТК №139 ТТК №97Д №218 Дели 2016 ТТК №68
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	200/15/10	3,25	3,00	18,00	112,00	
Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00	
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	692,5	19,15	20,03	91,10	621,70	
ПОЛДНИК						
Шафран с яблоками	50	3,42	5,5	28	176	Сб.мид.блюд 1996, д.т.20 №401 Дели 2010 ТТК №1630 от 10.11.2021 ТТК №56
Рисовка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	
Гречка с фаршем и овощами	130	7,50	10,50	29,60	243,00	
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	510	17,20	19,32	90,90	607,00	
ВСЕГО:	1732,5	50,85	56,75	245,70	1699,20	

День 7 - ой

День 7 - 08

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	194,00	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	
Итого:	420	11,52	12,44	53,34	370,00	№418 Дели2016
Сок персик-банан	125	1,30	2,00	15,00	83,00	
Итого:	125	1,30	2,00	15,00	83,00	
	545	12,82	14,44	68,34	453,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели2016
Суп крестьянский с мясными фрикадельками, сметаной	200/15/5	3,5	6,80	26,20	180	№62 "Партнер" 2014
Виточки рубленные из рыбы	70	8,75	6,80	8,15	129,00	ТТК №3Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Кисель	180			10,00	40,00	№284 Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	687,5	18,35	20,94	91,55	628,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	0,30	1,90	15,00	78,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41 Дели2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00	№237 Дели2010
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393 Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	563	15,79	17,14	74,80	515,30	
ВСЕГО:	1795,5	46,96	52,52	234,69	1596,80	

День 8 - ой

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4 №272 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели2010
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	
Итого:	425	13,00	15,00	53,51	401,00	
Фрукты свежие яблоко	100	0,06	0,36	12,00	49,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,06	0,36	12,00	49,00	
	525	13,06	15,36	65,51	450,00	
ОБЕД						
Огурцы соленные	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,с61996 №63 Дели 2016 №108 "Партнер" 2014 №394, Дели 2016
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/5	3,00	7,90	18,80	158,30	
Плов из отварной говядины	160	13,50	12,20	40,00	323,00	
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	647,5	19,40	20,59	95,65	644,50	
ПОЛДНИК						
Плошка новомосковская	50	2,50	4,00	24,00	142,00	№184 "Партнер" г. Уфа2010
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401 Дели2010
Макароны запеченные с яйцом	150/5	5,10	9,30	32,00	232,00	№262 справ.М 2003
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	533	13,23	16,55	77,29	510,98	
ВСЕГО:	1705,5	46,69	52,50	238,45	1605,48	

День 9 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша молочная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	425	12,20	14,22	52,50	387,20	
Сок яблоко-груша	125	0,60	0,38	13,00	62,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,60	0,38	13,00	62,00	
	550	12,80	14,60	65,50	449,20	
ОБЕД						
Икра кабачковая	50	0,95	3,45	7,50	65,00	№ 57 Дели 2016
Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной	200/15/5	4,60	8,00	17,00	158,50	№73 Дели 2016
Запеканка картофельная с мясом	150/20	12,60	10,30	36,00	280,00	№291 Дели2010
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	657,5	20,05	22,25	90,30	634,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	20	0,10	4,00	7,90	65,00	
Резанка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Салат из моркови	50	0,70	0,06	8,50	37,50	№42 Дели2016г
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00	№ 322 С6 Самара 2013г
Напиток шоколадный	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	548	17,50	17,59	74,40	523,10	
ВСЕГО:	1755,5	50,35	54,44	230,20	1606,80	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	7,00	6,35	16,00	148,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	13,02	14,89	43,34	359,00	
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,36	22,00	92,68	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,36	0,36	22,00	92,68	
	525	13,38	15,25	65,34	451,68	
ОБЕД						
Салат "Пестрый"	50	0,50	2,25	4,80	42,00	№31, справ. М2003
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	4,96	3,60	14,44	110,00	№86 Дели2010
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	8,40	17,50	171,20	ТТК №7Д акт к.п. 2014
Каша перловая с овощами	130/4	4,90	7,50	23,00	180,00	№180 Дели 2016
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	656,5	19,17	22,18	92,74	648,20	
ПОЛДНИК						
Пирожок печеный с картофелем	50	3,30	6,70	39,80	232,00	№437 Дели2016
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели2010
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	518	17,16	18,63	74,49	534,48	
ВСЕГО:	1699,5	49,71	56,06	232,57	1634,36	
ИТОГО за 10 дней:	17482,00	486,60	542,46	2356,06	16243,08	

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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных

учреждениях, Тутельян В.А., Могильный И.П. Москва Дели принт 2010-2016гг.

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

3.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания

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

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

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

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 предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории убитости (лопатка, фарш, гуляш и/ф);

сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные

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

яйца куриные 1 категории, рассчитаны условно массой нетто 48г

картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.03(40% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.01(25% отходы)

огурцы и помидоры свежие парниковые

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

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