

Утверждаю
руководитель дошкольной
образовательной организац
и
1.07.2024г



Меню-раскладка к примерному 10-дневному меню

для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 3-7 лет

1 - й

Наименование блюд	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК									
манная молочная с маслом		200/5			10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Крупа манная			20,00	20,00					
Молоко			100,00	100,00					
вода			76,00	76,00					
сахар			3,00	3,00					
Соль			1,50	1,50					
Масло сливочное			5,00	5,00					
сахаром		180/5			0,66	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Заварка			0,3	0,3					
сахар			5	5					
Вода			180	180					
брод с маслом сливочным		30/5			2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Батон нарезной			30,00	30,00					
Масло сливочное			5,00	5,00					
:		425			12,36	14,52	44,89	359,38	
СОСОВЫЙ									
:		125	125	125	0,60	0,06	22,00	90,90	№418 Дели2016
:		125			0,60	0,06	22,00	90,90	
:		550			12,96	14,58	66,89	450,28	
ОБЕД									
т гиз свежей капусты		50			0,70	2,50	4,50	43,50	№21 Дели2016
капуста свежая			50,60	40,50					
морковь			6,65	5,00					

б) вермишель с картофелем ищей	сахар		0,80	0,80					
	Масло растительное		2,50	2,50					
	соль		0,20	0,20					
		200/15			3,86	5,80	15,24	132,60	№88 Дели 2016
	цыплята		33,85	22					
	Картофель		100,20	60,00					
	Морковь		10,64	8,00					
	Лук репчатый		9,52	8,00					
	Вермишель		8,00	8,00					
в) колбаса из говядины с соусом ным	Масло растительное		2,40	2,40					
	Соль		1,00	1,00					
	Вода		152,00	152,00					
		70/10			6,2	6,5	5	103	09.10.2020 и №364 С- Петербург 2008
	фарш из говядины		48	48					
	Хлеб пшеничный 1с		6	6					
	Вода		6	6					
	Лук репчатый		14,28	12					
	Крупа манная		3	3					
г) каша из твердой с овощами	Соль		0,5	0,5					
	масса полуфабриката			74					
	Масло растительное		2	2					
	соус томатный			10,0					
	вода		9,0	9,0					
	Масло растительное		0,4	0,4					
	Мука пшеничная		0,4	0,4					
	морковь		0,8	0,6					
	Лук репчатый		0,3	0,2					
д) каша из твердой с овощами	Томат-паста		1,0	1,0					
	Масло растительное		0,2	0,2					
	соль		0,1	0,1					
	сахар		0,2	0,2					
		130			6,5	5	38,6	225	№334 Дели 2016
	Крупа рисовая		37,7	37,7					
	Вода		80,6	80,6					
	Масса каши			107					

Масло сливочное		5	5					
Морковь		17,3	13					
Масса припущенной моркови			11,9					
Лук репчатый		15,47	13					
Масса припущеного лука			6,5					
Соль		0,3	0,3					
	180					10,00	40,00	№284 Партнер 2014
Кисель-концентрат		21,60	21,60					
вода		172,00	172,00					
Сахар	37,5	5,00	5,00		0,4	18	82,5	
		37,50	37,50	1,8			626,60	
	698,5			19,06	20,20	91,34		
ПОЛДНИК								№258 Партнер г. Уфа 2014

ПОЛДНИК								
	50			4,90		5,00	28,00	177,00
Мука пшеничная		34,00	34,00					
Сахар		7,00	7,00					
вода		14,00	14,00					
Масло растительное		7,00	7,00					
Дрожжи сухие		0,20	0,20					
Соль		0,30	0,30					
Яйцо		1,00	1,00					
Масса полуфабриката			60,50					
Масло растительное		0,20	0,20					
катык	120	123,60	120,00	3,77	3	5	62,1	№401 Дели 2010
	40/120			6,00	9,00	26,00	209,00	TTK №63
цыплята		86,12	56,00					
Картофель		146,96	88,00					
Морковь		14,90	11,20					
Соль		0,50	0,50					
вода		32,00	32,00					
Масло растительное		4,00	4,00					

Мука пшеничная		2,00	2,00					
сахар		0,38	0,38					
ток шиповника	180/5			0,6	0,3	6,5	31,1	TTK № 59
шиповник порошок		3	3					
Сахар		5	5					
Вода		180	180					
пшеничный 1с	23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
:	538			17,07	17,53	76,80	533,70	
O:	1786,5			49,09	52,31	235,03	1610,58	

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		
ЗАВТРАК								
"Дружба" молочная с м	200/5			5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7
Крупа рисовая		15,00	15,00					
Крупа пшеничная		11,00	11,00					
Молоко		86,00	86,00					
Вода		86,00	86,00					
Сахар		1,00	1,00					
Соль		1,00	1,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					
 с молоком								
	180			2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Какао-порошок		1,50	1,50					
Сахар		8,00	8,00					
Молоко		90,00	90,00					
Вода		100,00	100,00					
 брод с сыром, маслом								
	30/7/3			4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00					
Сыр		7,14	7,00					
Масло сливочное		3,00	3,00					

	425			12,42	15,58	54,21	407,10	
ты свежие	100	114	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
син	100			1,00	0,00	8,10	36,40	
	525			13,42	15,58	62,31	443,50	
ОБЕД								
доры свежие порционно	50			0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,сб1996
з овощей с курицей, со	200/15/6	52,00	50,00	3,00	8,50	8,50	126,00	№64 "Партнер"2014
ной								
цыпленка		33,85	22					
Капуста свежая		20,00	16,00					
Картофель		66,80	40,00					
Морковь		10,64	8,00					
Лук репчатый		9,52	8,00					
Масло растительное		4,00	4,00					
Соль		1,00	1,00					
Бульон или вода		152,00	152,00					
Сметана		6,00	6,00					
ки рубленые из рыбы	70			8,75	6,80	8,15	129,00	ТТК №3Д
рыба		69,08	52,50					
Яйцо		10,50	10,50					
крупа манная		1,75	1,75					
Лук репчатый		15,50	13,00					
вода		5,30	5,30					
Соль		0,50	0,50					
сухари панировочные		5,00	5,00					
Масло растительное		1,50	1,50					
Сахар		0,20	0,20					
Масса полуфабриката			83,00					
Картофельное	130			3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Картофель		186,37	111,60					
Молоко		20,50	19,50					
Масло сливочное		3,00	3,00					

Соль		1,00	1,00					
ут из сухофруктов	180			0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
сухофрукты		18,36	18,00					
вода		182,00	182,00					
Сахар		5,00	5,00					
сельский	37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
:	682,5			18,50	20,28	79,55	579,70	
ПОЛДНИК								
итерские изделия	15			1,50	4,00	27,10	150,00	
ье		15,00	15,00					
ко кипяченое	120			3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
МОЛОКО		126,46	120,00					
анка творожная с молоком								
нным	150/20			9,80	10,00	28,30	241,00	№237 Дели2010
Творог		140,00	138,00					
Крупа манная		9,00	9,00					
Яйцо		6,00	6,00					
Сахар		12,00	12,00					
Сметана		6,00	6,00					
Масло сливочное		6,00	6,00					
Сухари панировочные		6,00	6,00					
Соль		0,50	0,50					
молоко сгущенное		20,00	20,00					
сахаром и лимоном	180/5/5			0,12	0,01	10,20	41,40	№393 Дели2010
Заварка		0,35	0,35					
Сахар		5	5					
лимон		5,1	5					
Вода		180,0	180,0					
пшеничный 1с	23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
:	518			16,62	17,24	82,60	550,30	
O:	1725,5			48,54	53,10	224,46	1573,50	

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 м	200/5				6,70	7,50	22,00	182,30	TTK №5
Крупа Геркулесовая		25,00	25,00						
Молоко		100,00	100,00						
вода		76,00	76,00						
Сахар		1,00	1,00						
Соль		1,00	1,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
молоком, сахаром	180/5				2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Заварка		0,3	0,3						
Сахар		5	5						
Молоко		48	48						
Вода		130	130						
брод с маслом сливочным	30/5				2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
	425			11,60	14,30	51,70	382,30		
	125	125	125	1,20	0,00	12,00	49,60	№418Дели2016	
но-абрикосовый									
	125			1,20	0,00	12,00	49,60		
	550			12,80	14,30	63,70	431,90		
ОБЕД									
ы свежие порционно	50				0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
огурцы свежие		51,00	50,00						
гречневой крупой и									
филеем с мясными									
дельками	200/15			3,35	7,20	13,80	133,50	№86 Дели 2016	
Фарш из говядины		17,1	17,1						
Лук репчатый		1,79	1,5						
Яйцо		1,5	1,5						
Вода для фарша		1,7	1,7						

Масса полуфабриката			20,1					
Картофель	100,20	60,00						
Морковь	10,64	8,00						
Лук репчатый	9,52	8,00						
Крупа гречневая	12,00	12,00						
Масло растительное	2,00	2,00						
соль	1,00	1,00						
Вода	144,00	144,00						
цы ленивые в соусе сметанно-томатн.	150/20			12,30	14,60	38,20	333,40	№160, сб Пермь2001
Капуста свежая	120,0	96,0						
Фарш из говядины	52,00	52,0						
Крупа рисовая	7,0	7,0						
Лук репчатый	16,0	13,0						
Масло сливочное	4,0	4,0						
Яйцо	7,0	7,0						
massa п/ф		166,0						
Соус :								
Мука пшеничная	1,0	1,0						
Соль	1,5	1,5						
Вода	18,0	18,0						
Масло сливочное	1,3	1,3						
Сметана	15,5	15,5						
Томат-паста	1,0	1,0						
Морковь	1,3	1,0						
Лук репчатый	0,5	0,4						
Сахар	0,2	0,2						
ток из урюка	180			0,6	0,0	15,0	63	TTK №68
урюк	15,30	15,00						
вода	180,00	180,00						
Сахар	5,00	5,00						
сельский	37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
	652,5			18,40	22,28	85,95	617,90	
ПОЛДНИК								
шашка с повидлом	50			0,8	3,10	35,00	170	№441 Дели 2016
Мука пшеничная	26,60	26,60						

	Сахар		1,40	1,40					
	Масло сливочное		1,40	1,40					
	Яйцо		1,40	1,40					
	Соль		0,40	0,40					
	Дрожжи сухие		0,20	0,20					
	Вода		10,70	10,70					
	Масса теста			41,00					
	Повидло фруктовое		23,50	23,50					
	Мука пшеничная		1,20	1,20					
	Яйцо		1,00	1,00					
	Масло растительное		0,10	0,10					
		120			4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
зка									
вареное	ряженка		123,6	120					
		48			5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
	Яйцо		48,00	48,00					
		130			4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
роны отварные									
	макаронные изделия		45,50	45,50					
	Масло сливочное		2,60	2,60					
	Соль		0,70	0,70					
: сахаром		180/5			0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
	Заварка		0,3	0,3					
	сахар		5	5					
	Вода		180	180					
и пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
о:					16,86	14,55	85,99	541,08	
ГО:			560						
			1762,5						
					48,06	51,13	235,64	1590,88	

, 4 - й

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды		
	ЗАВТРАК								
а пшенная молочная с									
иом									
	Крупа пшенная	200/5	30,00	30,00	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6

Молоко		88,00	88,00						
Вода		88,00	88,00						
Сахар		1,00	1,00						
Соль		1,00	1,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
ный напиток с молоком	180			1,22	1,34	11,94	65,00		№270 Партнер г. Уфа 2014
Кофейный напиток		1,50	1,50						
Сахар		8,00	8,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода	30/7/3	108,00	108,00	4,80	7,20	15,40	146,00		№3 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		7,14	7,00						
Масло сливочное		3,00	3,00						
	425			14,02	15,14	53,34	406,40		
Помидоры свежие	100	114	100	0,30	0,43	14,00	61,00		№ 386 Дели 2016
	100			0,30	0,43	14,00	61,00		
	525			14,32	15,57	67,34	467,40		
ОБЕД									
Помидоры свежие порционно	50			0,55	0,10	1,90	12,00		стр563,сб1996
о свежей капустой, фаршем, на м/б и сметаной									
Помидоры свежие		52,00	50,00						
Капуста свежая		50,00	40,00						
Картофель		40,08	24,00						
Морковь		10,64	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
Сметана		5,00	5,00						
Соль		1,20	1,20						
Вода		160,00	160,00						
Мясо по-домашнему из говядины	180			11	9,5	38	281,5		ТТК №29 Д
говядина		47	47						
Масса тушеного мяса			29						

	Картофель		201,4	120,6						
	Лук репчатый		18,2	15,3						
	Масло растительное		6	6						
	соль		1,5	1,5						
	масса готовых овощей		180	151						
							10,00	40,00	№284Партнер2014	
	Кисель-концентрат		21,60	21,60						
	вода		172,00	172,00						
	Сахар		5,00	5,00						
			37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
			652,5			17,95	18,00	84,90	574,50	
	ПОЛДНИК									
	шаровые изделия		21			1,20	2,00	34,00	160,60	
				21	21					
			120			3,77	3	5	62,1	№401Дели2010
	капык			123,60	120,00					
	сыр из творога с молоком									
	жирным		150/20			9,00	12,50	24,00	244,50	ТТК №567
	Творог		109,28	107,14						
	крупа манная		11,40	11,40						
	Яйцо		7,14	7,14						
	Сахар		11,40	11,40						
	Молоко		21,40	21,40						
	Сметана		14,28	14,28						
	соль		0,30	0,30						
	Масло растительное		0,60	0,60						
	молоко сгущенное		20,00	20,00						
			180/5			0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
	шиповник порошок			3	3					
	Сахар		5	5						
	Вода		180	180						
			23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
			519			16,37	18,03	80,80	552,80	

O:

1696,5

48.64

51,60

233,0

1594,70

5 - 91

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			брутто	нетто	белки	жиры	
ЗАВТРАК							
полбяная молочная с м	200/5				7,30	7,42	22,80
Полба		25,00	25,00				
Молоко		88,00	88,00				
Вода		88,00	88,00				
Сахар		1,00	1,00				
соль		1,00	1,00				
Масло сливочное		5,00	5,00				
с молоком	180				2,42	2,58	13,61
Каакао-порошок		1,50	1,50				
Сахар		8,00	8,00				
Молоко		90,00	90,00				
Вода		100,00	100,00				
брод с маслом сливочным	30/5				2,30	4,50	15,40
Батон нарезной		30,00	30,00				
Масло сливочное		5,00	5,00				
	420				12,02	14,50	51,81
зывый	125	125	125	0,87	0,25	20,00	85,00
	125			0,87	0,25	16,50	71,00
	545			12,89	14,75	68,31	456,50
ОБЕД							
из свежих помидоров и ов	50			0,50	3,00	2,00	37,00
Огурцы свежие		23,97	23,50				

помидоры свежие		24,48	24,00					
Масло растительное		3,00	3,00					
Соль		0,20	0,20					
зельник с курицей, со сметаной	200/10/6			3,80	5,40	15,20	124,60	№35,сб Пермь2001
цыплята		22,57	14,67					
Свекла		67,83	51,00					
Картофель		57,62	34,50					
Морковь		11,71	8,80					
Лук репчатый		10,59	8,90					
Масло растительное		4,00	4,00					
Томат-паста		1,00	1,00					
Сахар		1,30	1,30					
Сметана		6,00	6,00					
Соль		1,00	1,00					
Вода		160,00	160,00					
из курицы	160			11,8	13,5	38,9	324	№321 Дели 2016
Цыплята		104,58	68					
Масло растительное		3	3					
масса готового мяса			50					
Масло растительное		3	3					
Морковь		19,02	14,3					
Лук репчатый		7,7	7					
крупа рисовая		38,50	38,50					
соль		0,80	0,80					
масса гарнира			110,00					
яблоки	180	40,8	36,0	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
вода		155,0	155,0					
сахар		5,0	5,0					
сельский		37,5	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
о:		643,5		18,00	22,40	85,90	616,60	
ПОЛДНИК								
шка новомосковская		50	35	35	2,50	4,00	24,00	142,00
мука пшеничная								№184 "Партнер" г. Уфа2010

дрожжи сухие		0,25	0,25					
соль		0,5	0,5					
Сахар		3	3					
Масло сливочное		3	3					
яйцо		1,08	1,08					
Молоко		3	3					
Вода		14,00	14,00					
масса полуфабриката			58,00					
Масло растительное		0,16	0,16					
	120			3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели2010
кефир		123,60	120,00					
та тушеная с мясом	150			9,00	11,60	35,00	280,00	№54-10М Сборник рецептур Москва
Капуста свежая		143,25	114,60					
Фарш из говядины		53,00	53,00					
Лук репчатый		11,50	9,70					
Морковь		6,39	4,80					
Масло сливочное		5,00	5,00					
Сахар		3,00	3,00					
Мука пшеничная		1,40	1,40					
Масло растительное		0,40	0,40					
соль		0,60	0,60					
сахаром	180/5			0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Заварка		0,3	0,3					
сахар		5	5					
Вода		180	180					
пшеничный 1с	23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
	528			16,86	18,85	80,09	557,08	
О:	1716,5			47,75	56,00	234,30	1630,18	

2 неделя

Геркулесовая молочная с м	200/5			6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5	
Крупа Геркулесовая		25,00	25,00						
Молоко		100,00	100,00						
вода		76,00	76,00						
Сахар		1,00	1,00						
Соль		1,00	1,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
молоком, сахаром	180/5			2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010	
Заварка		0,3	0,3						
Сахар		5	5						
Молоко		48	48						
Вода		130	130						
брюд с сыром, маслом	30/7/3			4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010	
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		7,14	7,00						
Масло сливочное		3,00	3,00						
о:	430			14,10	17,00	51,70	417,30		
кты свежие	100	114	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016	
ко	100			0,40	0,40	12,00	53,20		
о:	530			14,50	15,40	63,70	470,50		
ОБЕД	50			0,70	2,50	4,50	43,50	№21 Дели2016	
салат из свежей капусты		50,60	40,50						
капуста свежая		6,65	5,00						
морковь		0,80	0,80						
сахар		2,50	2,50						
Масло растительное		0,20	0,20						
соль									
салатник ленинградский с цей, со сметаной	200/15/5			3,56	4,50	17,60	125,00	№82 Дели 2016	
цыплята		33,85	22						
Картофель		100,20	60,00						
Крупа пшеничная		8,00	8,00						
Морковь		10,64	8,00						
Лук репчатый		4,76	4,00						
Масло растительное		3,00	3,00						

Огурцы соленые		21,84	12,00				
Сметана		5,00	5,00				
Соль		1,00	1,00				
Вода		152,00	152,00				
Куриные "Солнышко"	70			8,00	10,50	6,20	152,00
цыплята		84,60	55,00				ТТК №97Д
Морковь		23,28	17,50				
Лук репчатый		11,90	10,00				
Яйцо		2,10	2,10				
соль		0,60	0,60				
сухари панировочные		6,00	6,00				
Масса полуфабриката			81,00				
Масло растительное		2,00	2,00				
Зоны отварные	130			4,80	3,60	29,40	169,20
макаронные изделия		45,50	45,50				№218 Дели 2016
Масло сливочное		2,60	2,60				
Соль		0,70	0,70				
Кисель-концентрат	180					10,00	40,00
вода		21,60	21,60				№284 Партнер 2014
Сахар		172,00	172,00				
жельский	37,5			1,8	0,4	18	82,5
		37,50	37,50				
		687,5		18,16	19,00	81,20	568,70
ПОЛДНИК							
Ха сдобная	50						
Мука пшеничная		30	30				№257 Партнер 2014 г.
Сахар		8	8				Уфа
Яйцо		4	4				
соль		0,3	0,3				
дрожжи сухие		0,38	0,38				
Молоко		4,5	4,5				
Масло сливочное		4,5	4,5				
Вода		9	9				
Яйцо		0,9	0,9				
масса полуфабриката			61				

ка а с фаршем и овощами	Масло растительное	120	1	1	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
	мякоть		123,6	120					
	фарш из говядины	130	43	43	7,30	10,00	33,20	252,00	ТГК №1630 от 10.11.2021
	вода		52,8	52,8					
	Крупа гречневая		25	25					
	Морковь		15,67	11,78					
	Лук репчатый		7,06	5,93					
	Масло растительное		5,8	5,8					
	соль		0,8	0,8					
	шиповника	180/5			0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
пшеничный 1с	шиповник порошок		3	3					
	Сахар		5	5					
	Вода		180	180					
		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
		508			16,20	18,33	75,30	531,60	
О:		1725,5			48,86	54,73	220,20	1570,80	

7 - ой

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			(в гр)	(в гр)	брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК											
рисовая молочная с маслом		200/5					8,00	6,35	16,00	153,00	ТТК №8
крупа рисовая			25,00	25,00							
Молоко			88,00	88,00							
Вода			88,00	88,00							
Сахар			1,00	1,00							
Соль			1,00	1,00							
Масло сливочное			5,00	5,00							
ЙНЫЙ напиток с молоком		180									
Кофеинный напиток			1,50	1,50			1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Сахар			8,00	8,00							

Молоко		90,00	90,00					
Вода		108,00	108,00					
брод с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					
о:	420			11,52	12,19	43,34	329,00	
ик-банан	125	125	125	1,30	2,00	28,00	135,00	№418Дели2016
о:	125			1,30	2,00	28,00	135,00	
ОБЕД	545			12,82	14,19	71,34	464,00	
доры свежие порционно	50			0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,сб1996
Помидоры свежие		52,00	50,00					
артофельный с горохом с								
ами фрикадельками и								
ами								
Фарш из говядины	200/15/10	17,1	17,1	3,25	3,00	18,00	112,00	ТТК №139
Лук репчатый		1,79	1,5					
Яйцо		1,5	1,5					
Вода для фарша		1,7	1,7					
Масса полуфабриката			20,1					
Картофель		66,80	40,00					
Горох		20,25	20,00					
Морковь		10,64	8,00					
Лук репчатый		9,52	8,00					
Масло растительное		3,00	3,00					
Соль		1,20	1,20					
Вода		144,00	144,00					
гренки								
Хлеб пшеничный 1с		14,40	12,00					
Масло сливочное		2,00	2,00					
и рыбные с маслом	70/3			8,40	9,60	12,00	169,00	ТТК №1Д
рыба		73,70	56,00					
хлеб пшеничный 1с		7,00	7,00					
Лук репчатый		5,95	5,00					
вода		7,84	7,84					

	Мука пшеничная		5,95	5,95						
	соль		0,14	0,14						
	Масса полуфабриката			81,20						
	Масло растительное		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Картофельное		130			3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014	
	Картофель		186,37	111,60						
	Молоко		20,50	19,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
от из свежих яблок	Соль	180	1,00	1,00	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016	
	яблоки		40,8	36,0						
	вода		155,0	155,0						
	сахар		5,0	5,0						
сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5		
х:		695,5			17,80	17,64	86,70	579,00		
	ПОЛДНИК									
итерские изделия		21			1,20	4,20	23,10	134,80		
			21,00	21,00						
ко кипяченое		120			3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016	
	молоко		126,46	120,00						
нг из творога с рисом с молоком сгущенным		150			9,00	10,40	28,30	242,00	№ 250 Дели 2016	
	Творог		98,8	97,5						
	Крупа рисовая		18	18						
	Сахар		9	9						
	Яйцо		7,8	7,8						
	Масло сливочное		3,9	3,9						
	Сметана		3,9	3,9						
	Масса полуфабриката			153,4						
	молоко сгущенное		20	20	0,12	0,01	10,20	41,40	№393 Дели2010	
с сахаром и лимоном		180/5/5								
	Заварка		0,35	0,35						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,1	5						

пшеничный 1с	Вода	23	180,0 23,00	180,0 23,00	1,80	0,23	11,30	54,50
;	;	474			15,52	17,84	78,60	536,10
;	;	1714,5			46,14	49,67	236,64	1579,10

8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			брутто	нетто	белки	жиры	
ЗАВТРАК юлочный с вермишелью	180			6,20	5,00	21,00	153,00 №100 Дели 2016
Вермишель		14,00	14,00				
Сахар		1,00	1,00				
Молоко		136,00	136,00				
Вода		30,00	30,00				
Масло сливочное		1,00	1,00				
Соль		1,00	1,00				
с молоком	180			2,42	2,58	13,61	87,30 №272 Парнер г. Уфа 2014
Какао-порошок		1,50	1,50				
Сахар		8,00	8,00				
Молоко		90,00	90,00				
Вода		100,00	100,00				
брод с сыром, маслом	30/7/3			4,80	7,20	15,40	146,00 №3 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00				
Сыр		7,14	7,00				
Масло сливочное		3,00	3,00				
ты свежие	400			13,42	14,78	50,01	386,30
о	100	114	100	0,06	0,36	12,00	49,00 № 386 Дели 2016
ы свежие порционно	100			0,06	0,36	12,00	49,00
ОБЕД	500			13,48	15,14	62,01	435,30
огурцы свежие	50			0,35	0,05	0,95	6,00 №гр563,об1996

со свежей капустой, фаршем на м/б, со сметаной	200/5			3,00	7,90	18,80	158,30	№63 Дели 2016
Капуста свежая		20,00	16,00					
Картофель		26,72	16,00					
Морковь		10,64	8,00					
Лук репчатый		9,52	8,00					
Свекла		42,56	32,00					
Сахар		1,00	1,00					
Томат-паста		1,00	1,00					
Масло растительное		3,00	3,00					
Сметана		5,00	5,00					
Соль		1,60	1,60					
Вода		160,00	160,00					
из отварной говядины	160			13,50	12,20	40,00	323,00	№108 "Партнер" 2014
Говядина		52,00	52,0					
масса вареного мяса			32,0					
Масло растительное		6,0	6,0					
Лук репчатый		9,5	8,0					
Морковь		13,8	10,4					
Крупа рисовая		45,6	45,6					
вода		69,0	69,0					
Соль		1,0	1,0					
масса гарнира			134,0					
от из сухофруктов	180			0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
сухофрукты		18,36	18,00					
вода		182,00	182,00					
Сахар		5,00	5,00					
сельский	37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
:	632,5			19,35	20,59	95,75	645,00	
ПОЛДНИК								
жок печёный с повидлом	50			4,60	5,12	26,40	170,00	№437 Дели 2016
Мука пшеничная		24,10	24,10					
Масло сливочное		2,50	2,50					
сахар		1,60	1,60					
Яйцо		2,50	2,50					
соль		0,30	0,30					

вода	6,00	6,00							
дрожжи сухие	0,20	0,20							
тесто дрожжевое		36,00							
Масло растительное	0,20	0,20							
повидло фруктовое	20,00	20,00							
к	120		3,77	3	5		62,1	№401 Дели 2010	
катык	123,60	120,00							
из птицы с овощами	120/25		12,7	13,7	11		227	ТТК №4Д	
цыплята	60,65	39,42							
Масса тушеного мяса		25							
Капуста свежая	36,6	29,3							
картофель	66,8	40							
лук репчатый	17,14	14,4							
морковь	31,92	24							
соль	1,1	1,1							
масло растительное	2	2							
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							
сахаром	180/5		0,06	0,02	4,99		20,38	№ 411 Дели 2016	
Заварка	0,3	0,3							
сахар	5	5							
Вода	180	180							
пшеничный 1с	23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50		
и:	523			22,93	22,07	58,69	533,98		
О:	1655,5			55,76	57,80	216,45	1614,28		

полбяная молочная с

м

	200/5	25,00	25,00	8	6,6	26	194	ТТК №1
Полба		25,00						
Молоко		88,00	88,00					
Вода		88,00	88,00					
Сахар		1,00	1,00					
соль		1,00	1,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					
молоком,сахаром	180/5			2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Заварка		0,3	0,3					
Сахар		5	5					
Молоко		48	48					
Вода		130	130					
брод с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					
	425			12,90	13,40	55,70	394,00	
	125	125	125	0,60	0,38	13,00	62,00	№ 368 Дели 2010
о-груша				0,60	0,38	13,00	62,00	
	125							
	550			13,50	13,78	68,70	456,00	
ОБЕД								
доры свежие порционно	50			0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,сб1996
Помидоры свежие		52,00	50,00					
рисовой крупой и								
фелем с мясными								
адельками								
Фарш из говядины		17,1	17,1					
Лук репчатый		1,79	1,5					
Яйцо		1,5	1,5					
Вода для фарша		1,7	1,7					
Масса полуфабриката			20,1					
Картофель		100,20	60,00					
Морковь		10,64	8,00					
Лук репчатый		9,52	8,00					

соль		0,5	0,5					
масло сливочное		18	18					
Творог		85	83,75					
Яйцо		10,5	10,5					
Масло растительное		1	1					
масса полуфабриката		170						
ок шиповника	180/5			0,6	0,3	6,5	31,1	TTK № 59
шиповник порошок		3	3					
Сахар		5	5					
Вода		180	180					
пшеничный 1с	23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
:	488			16,80	18,53	77,80	545,60	
O:	1720,5			48,26	50,85	235,10	1596,30	
10 -ый								

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК								
пшенная молочная с м	200/5				8,00	6,60	26,00	194,00
Крупа пшенная		30,00	30,00					
Молоко		88,00	88,00					
Вода		88,00	88,00					
Сахар		1,00	1,00					
Соль		1,00	1,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					
ЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180				1,22	1,34	11,94	65,00
Кофейный напиток		1,50	1,50					
Сахар		8,00	8,00					
Молоко		90,00	90,00					
Вода		108,00	108,00					
БРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ	30/7/3				4,80	7,20	15,40	146,00
Батон нарезной		30,00	30,00					
Сыр		7,14	7,00					
Масло сливочное		3,00	3,00					

№270 Партнер г. Уфа

2014

№3 Дели2010

	425			14,02	15,14	53,34	405,00	№ 386 Дели 2016
ты свежие	100	114	100	0,06	0,36	12,00	49,00	
	100			0,06	0,36	12,00	49,00	
	525			14,08	15,50	65,34	454,00	
ОБЕД								
из свежих помидоров и сыра	50			0,50	3,00	2,00	37,00	№ 15 Дели 2016
Огурцы свежие		23,97	23,50					
помидоры свежие		24,48	24,00					
Масло растительное		3,00	3,00					
Соль		0,20	0,20					
з овощей с курицей, со сметаной	200/15/6			3,00	8,50	8,50	126,00	№64 "Партнер"2014
Цыпленка		33,85	22					
Капуста свежая		20,00	16,00					
Картофель		66,80	40,00					
Морковь		10,64	8,00					
Лук репчатый		9,52	8,00					
Масло растительное		4,00	4,00					
Соль		1,00	1,00					
Бульон или вода		152,00	152,00					
Сметана		6,00	6,00					
из куриной грудки	45/45			7,56	8,70	24,60	207,00	ТТК №91
куриная грудка		85,33	64,00					
Масло растительное		6,00	6,00					
Томат-паста		3,00	3,00					
Морковь		5,32	4,00					
Лук репчатый		1,20	1,00					
Мука пшеничная		2,00	2,00					
Сахар		0,45	0,45					
Соль		1,00	1,00					
гречневая вязкая	130/3			4,90	3,50	21,00	135,10	№182, Дели 2016
Крупа гречневая		32,50	32,50					
Вода		108,00	108,00					
Масло сливочное		3,00	3,00					

ток из урюка	Соль	180	0,50	0,50	0,6	0,0	15,0	63	TTK №68
	урюк		15,30	15,00					
	вода		180,00	180,00					
сельский	Сахар	37,5	5,00	5,00					
			37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
		711,5			18,36	24,13	89,10	650,10	
	ПОЛДНИК								
шника с сыром		50			3,00	5,50	40,00	221,00	TTK №1585 от 08.09.2021
	Мука пшеничная		22,10	22,10					
	сахар		1,38	1,38					
	соль		0,10	0,10					
	дрожжи сухие		0,20	0,20					
	Масло растительное		1,38	1,38					
	Вода		11,20	11,20					
	Начинка								
	Сыр		18,00	17,70					
	Сметана		10,38	10,29					
	Масло сливочное		1,20	1,20					
	Яйцо		1,40	1,40					
	Мука пшеничная		0,60	0,60					
		120			3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели2010
	кефир		123,60	120,00					
		140			8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016
т натуральный	Яйцо		105,00	105,00					
	Молоко		40,00	40,00					
	масса омлетной смеси			145,30					
	Масло сливочное		4,00	4,00					
	Соль		1,10	1,10					
		180/5			0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
	Заварка		0,3	0,3					
	сахар		5	5					
	Вода		180	180					
		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
					16,86	17,43	74,69	523,48	
		518							

O:	1754,5			49,30	57,06	229,13	1627,58	
O за 10 дней:	17258,00			490,38	534,27	2299,99	15987,90	

зание:

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
ставу 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.

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

борник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных
дений, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010-2016гг.

борник методических рекомендаций по организации питания детей в учреждениях образования 2013г

блица 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

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

клиз оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.

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

технико-технологические карты

азработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

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

созоятельный птица бройлеры потрошенные

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

сурины I 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%