

Меню-раскладка к примерному 10-дневному меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 3-7 лет



Утверждено
Руководитель дошкольной
образовательной организации
/ Кузнецова О.А.
1.07.2024

1 - бий

Прием пищи	Выход блюда			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Наименование блюд		Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)					
		брутто	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			0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Заварка		0,3	0,3					
сахар		5	5					
Вода		180	180					
оброд 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:	425			12,36	14,52	44,89	359,38	
соевый	125	125	125	0,60	0,06	22,00	90,90	№418Дели2016
О:	125			0,60	0,06	22,00	90,90	
	550			12,96	14,58	66,89	450,28	
ОБЕД								
из свежей капусты	50			0,70	2,50	4,50	43,50	№21 Дели2016
капуста свежая		50,60	40,50					
морковь		6,65	5,00					

ермишелевый с картофелем щей	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					
	Масло растительное		2,40	2,40					
ли из говядины с соусом ным	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					
	Соль		0,5	0,5					
	масса полуфабриката			74					
тварной с овощами	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					
	Томат-паста		1,0	1,0					
	Масло растительное		0,2	0,2					
	соль		0,1	0,1					
	сахар	130	0,2	0,2	6,5	≈	38,6	225	№334 Дели2016
	Крупа рисовая		37,7	37,7					
	Вода		80,6	80,6					
	Масса каши			107					

сельский с:	Масло сливочное	5	5					
	Морковь	17,3	13					
	Масса припущенной моркови		11,9					
	Лук репчатый	15,47	13					
	Масса припущенного лука		6,5					
	Соль	0,3	0,3					
		180				10,00	40,00	№284Партнер2014
	Кисель-концентрат	21,60	21,60					
	вода	172,00	172,00					
	Сахар	5,00	5,00	1,8	0,4	18	82,5	
		37,5	37,50	37,50				
		698,5			19,06	20,20	91,34	626,60
чка Домашняя	ПОЛДНИК							№258 Партнер г. Уфа 2014
		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				
ык	Масло растительное		0,20	0,20				
		120			3,77	3	5	62,1
	катык		123,60	120,00				№401Дели2010
		40/120			6,00	9,00	26,00	209,00
	цыплята		86,12	56,00				ТТК №63
	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				
у с курицей								

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

2- ой

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									
"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	
ы 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								
додры свежие порционно	50			0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,сб1996
з овощей с курицей, со вой	200/15/6	52,00	50,00	3,00	8,50	8,50	126,00	№64 "Партнер"2014
		33,85	22					
		20,00	16,00					
		66,80	40,00					
		10,64	8,00					
		9,52	8,00					
		4,00	4,00					
		1,00	1,00					
		152,00	152,00					
		6,00	6,00					
ки рубленные из рыбы	70			8,75	6,80	8,15	129,00	ТТК №3Д
		69,08	52,50					
		10,50	10,50					
		1,75	1,75					
		15,50	13,00					
		5,30	5,30					
		0,50	0,50					
		5,00	5,00					
		1,50	1,50					
		0,20	0,20					
			83,00					
Картофельное	130			3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
		186,37	111,60					
		20,50	19,50					
		3,00	3,00					

	Соль		1,00	1,00					
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	
Итого:		682,5			18,50	20,28	79,55	579,70	
ПОЛДНИК									
хлебобулочные изделия		15			1,50	4,00	27,10	150,00	
чай			15,00	15,00					
молоко кипяченое		120			3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
	молоко		126,46	120,00					
закусочная творожная с молоком		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					
с 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	
Итого:		518			16,62	17,24	82,60	550,30	
Остаток:		1725,5			48,54	53,10	224,46	1573,50	

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								
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					
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	
но-абрикосовый	125	125	125	1,20	0,00	12,00	49,60	№418Дели2016
	125			1,20	0,00	12,00	49,60	
	550			12,80	14,30	63,70	431,90	
ОБЕД								
цы свежие порционно	50			0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
огурцы свежие		51,00	50,00					
гречневой крупой и фелем 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					
бды 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					
	масса 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	ТТК №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	
с:	652,5			18,40	22,28	85,95	617,90	
ПОЛДНИК								
шка 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					
ка		120			4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
вареное	ряженка	48	123,6	120	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
	Яйцо		48,00	48,00					
роны отварные		130			4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
	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					
пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
о:		560			16,86	14,55	85,99	541,08	
ГО:		1762,5			48,06	51,13	235,64	1590,88	

4 - ый

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	
а пшеничная молочная с юм	ЗАВТРАК							
	200/5			8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6
	Крупа пшеничная	30,00	30,00					

ный напиток с молоком	Молоко	180	88,00	88,00	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
	Вода		88,00	88,00					
	Сахар		1,00	1,00					
	Соль		1,00	1,00					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
ирод с сыром, маслом	Кофейный напиток	30/7/3	1,50	1,50	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
	Сахар		8,00	8,00					
	Молоко		90,00	90,00					
	Вода		108,00	108,00					
	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	
ы 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	
поры свежие порционно	ОБЕД	50			0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,сб1996
	Помидоры свежие		52,00	50,00					
о свежей капустой, фелем, на м/б и сметаной		200/5			4,60	8,00	17,00	158,50	№73 Дели 2016
	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					
ос по-домашнему из ной говядины		180			11	9,5	38	281,5	ГТК №29 Д
	говядина		47	47					
	Масса тушеного мяса			29					

сельский	Картофель		201,4	120,6					
	Лук репчатый		18,2	15,3					
	Масло растительное		6	6					
	соль		1,5	1,5					
	масса готовых овощей			151					
		180					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	
терские изделия	ПОЛДНИК	21			1,20	2,00	34,00	160,60	
			21	21					
		120			3,77	3	5	62,1	№401Дели2010
	катык		123,60	120,00					
	из творога с молоком	150/20			9,00	12,50	24,00	244,50	ТТК №567
	жирным								
	Творог		109,28	107,14					
	крупа манная		11,40	11,40					
	Яйцо		7,14	7,14					
	Сахар		11,40	11,40					
шоповника	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	

О:	1696,5			48,64	51,60	233,04	1594,70	
----	--------	--	--	-------	-------	--------	---------	--

5 - ый

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 полбяная молочная с м	200/5							ТТК №1
с молоком	180							№272 Парнер г. Уфа 2014
брод с маслом сливочным	30/5							№1 Дели2010
с:	420			12,02	14,50	51,81	385,50	
эвый	125	125	125	0,87	0,25	20,00	85,00	№418Дели2016
с:	125			0,87	0,25	16,50	71,00	
	545			12,89	14,75	68,31	456,50	
из свежих помидоров и ов	50							№ 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					
полдник 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					
кот из свежих яблок		180			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	
0:		643,5			18,00	22,40	85,90	616,60	
полдник									
мука новомосковская		50			2,50	4,00	24,00	142,00	№184 "Партнер"г. Уфа2010
	мука пшеничная		35	35					

р	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					
	кефир	120	123,60	120,00	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели2010
та тушеная с мясом		150			9,00	11,60	35,00	280,00	№54-10М Сборник рецептов 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	
г:		528			16,86	18,85	80,09	557,08	
О:		1716,5			47,75	56,00	234,30	1630,18	

2 неделя

6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
		(в гр)	(в гр)				ценность	
		брутто	нетто	белки	жиры	угле-ды	Ккал	
ЗАВТРАК								

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

Куриные "Солнышко"	Огурцы соленые		21,84	12,00					
	Сметана		5,00	5,00					
	Соль		1,00	1,00					
	Вода		152,00	152,00					
		70			8,00	10,50	6,20	152,00	ГТК №97Д
	цыплята		84,60	55,00					
	Морковь		23,28	17,50					
	Лук репчатый		11,90	10,00					
	Яйцо		2,10	2,10					
	соль		0,60	0,60					
Безотварные	сухари панировочные		6,00	6,00					
	Масса полуфабриката			81,00					
	Масло растительное		2,00	2,00					
		130			4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50					
Б	Масло сливочное		2,60	2,60					
	Соль		0,70	0,70					
		180					10,00	40,00	№284Партнер2014
Сельский	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	
		687,5			18,16	19,00	81,20	568,70	
ПОЛДНИК									
Ка сдобная		50			2,2	4,8	19,3	130	№257 Партнер2014 г. Уфа
	Мука пшеничная		30	30					
	Сахар		8	8					
	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	Масло растительное	120	1	1	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
	ряженка		123,6	120					
а с фаршем и овощами		130			7,30	10,00	33,20	252,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
	фарш из говядины		43	43					
	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					
ток шиповника	соль	180/5	0,8	0,8	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 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	
с:		508			16,20	18,33	75,30	531,60	
О:		1725,5			48,86	54,73	220,20	1570,80	

7 - ой

Прим пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
		(в гр)	(в гр)				ценность	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
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			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	108,00	108,00					
фброд 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	
	545							
ОБЕД				12,82	14,19	71,34	464,00	
додры свежие порционно	50			0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,сб1996
Помидоры свежие		52,00	50,00					
картофельный с горохом с лми фрикадельками и ами	200/15/10			3,25	3,00	18,00	112,00	ТТК№139
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		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					
греники								
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					

Картофельное	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					
		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	
с:		695,5			17,80	17,64	86,70	579,00	
итерские изделия	ПОЛДНИК	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
нг из творога с рисом с молоком сгущенным	молоко		126,46	120,00					
		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					
с 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	
к:	474			15,52	17,84	78,60	536,10	
О:	1714,5			46,14	49,67	236,64	1579,10	

8 - ой

Прием пищи		Выход блюда	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Наименование блюд			(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды		
			брутто	нетто				Ккал	
молочный с вермишелью	ЗАВТРАК	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					
		400			13,42	14,78	50,01	386,30	
сы свежие		100	114	100	0,06	0,36	12,00	49,00	№ 386 Дели 2016
о		100			0,06	0,36	12,00	49,00	
		500			13,48	15,14	62,01	435,30	
сы свежие порционню	ОБЕД	50			0,35	0,05	0,95	6,00	ср563.сб1996
	огурны свежие		51,00	50,00					

со свежей капустой, фелем 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	
Итого:		632,5			19,35	20,59	95,75	645,00	
жюк печёный с повидлом		50			4,60	5,12	26,40	170,00	№437 Дели2016
ПОЛДНИК									
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					

к	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					
		120			3,77	3	5	62,1	№401 Дели2010
	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 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	
к:		523			22,93	22,07	58,69	533,98	
О:		1655,5			55,76	57,80	216,45	1614,28	

9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	
		брутто	нетто				Ккал	
ЗАВТРАК								

полбяная молочная с м	200/5			8	6,6	26	194	ТТК №1
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					
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					
оброд 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:	425			12,90	13,40	55,70	394,00	
ю-груша	125	125	125	0,60	0,38	13,00	62,00	№ 368 Дели 2010
о:	125			0,60	0,38	13,00	62,00	
	550			13,50	13,78	68,70	456,00	
ОБЕД								
додры 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	200/15			5,50	5,20	16,20	134,00	№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					

ты "Аппетитные"	крупа рисовая		12,00	12,00					
	Масло растительное		2,00	2,00					
	соль		1,00	1,00					
	Вода		144,00	144,00					
		70			6,41	8,40	17,50	171,20	ТТК №7Д акт к.п.2014
	Фарш из говядины		41,70	41,70					
	Цыплята		47,73	31,03					
	Лук репчатый		10,41	8,75					
	Яйцо		3,50	3,50					
	Хлеб пшеничный 1с		9,00	9,00					
Картофельное	Сухари панировочные		5,80	5,80					
	Вода		9,00	9,00					
	Соль		0,50	0,50					
	Масло растительное		2,00	2,00					
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					
ль	Соль	180	1,00	1,00			10,00	40,00	№284Партнер2014
	Кисель-концентрат		21,60	21,60					
	вода		172,00	172,00					
	Сахар		5,00	5,00					
сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
к:		682,5			17,96	18,54	88,60	594,70	
ПОЛДНИК									
терские изделия		10			0,10	5,00	19,80	125,00	
р			10	10					
чка		120			4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
	ряженка		123,6	120					
анка из творога с крошкой		150			10,00	10,00	35,20	271,00	№ 322 С6 Самара 2013г
	Мука пшеничная		40,5	40,5					
	Сахар		15	15					

сок шиповника	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					
		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	
:		488			16,80	18,53	77,80	545,60	
О:		1720,5			48,26	50,85	235,10	1596,30	

10 - ый

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	
пшеничная молочная с м	ЗАВТРАК							
		200/5		8,00	6,60	26,00	194,00	ТТК №6
	Крупа пшеничная		30,00					
	Молоко		88,00					
	Вода		88,00					
	Сахар		1,00					
	Соль		1,00					
йный напиток с молоком	Масло сливочное		5,00					
		180		1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
	Кофейный напиток		1,50					
	Сахар		8,00					
	Молоко		90,00					
	Вода		108,00					
			108,00					
брод с сыром, маслом		30/7/3		4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
	Батон нарезной		30,00					
	Сыр		7,14					
	Масло сливочное		3,00					

		425			14,02	15,14	53,34	405,00	
ы свежие		100	114	100	0,06	0,36	12,00	49,00	№ 386 Дели 2016
		100			0,06	0,36	12,00	49,00	
		525			14,08	15,50	65,34	454,00	
ОБЕД									
из свежих помидоров и		50			0,50	3,00	2,00	37,00	№ 15 Дели 2016
зв									
	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		200/15/6			3,00	8,50	8,50	126,00	№64 "Партнер"2014
зой									
	цыплята		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					

сок из урюка	Соль	180	0,50	0,50	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №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	
г:		711,5			18,36	24,13	89,10	650,10	
пшеничка с сыром	ПОЛДНИК	50			3,00	5,50	40,00	221,00	ТТК №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	120	0,60	0,60	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели2010
	кефир		123,60	120,00					
т натуральный		140			8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016
	Яйцо		105,00	105,00					
	Молоко		40,00	40,00					
	масса омлетной смеси			145,30					
	Масло сливочное		4,00	4,00					
с сахаром	Соль	180/5	1,10	1,10	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	
о:		518			16,86	17,43	74,69	523,48	

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

зачение:

дусмотренные 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

таву 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:

орник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных

дений, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010-2016гг.

орник 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

ехнико-технологические карты

азработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

ана 1 категории унитанности (лопатка, фарш, гуляш п/ф);

созояйственная птица бройлеры потрошенные

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

суринные 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%