

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

«Утверждено»
Руководитель дошкольной
образовательной организации
(Жульникова О.А.)

День 1 - ый

с 29.08.22

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ТТК №
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК								
Каша манная молочная с маслом	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					
Чай с сахаром	160/4			0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Заварка		0,2	0,2					
сахар		4	4					
Вода		160	160					
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Батон нарезной		25	25					
Масло сливочное		5	5					
Итого:	350			9,45	11,91	35,82	288,10	
Сок персиковый	125	125	125	0,50	0,30	13,00	51,90	№399 Дели2010
Итого:	125			0,50	0,30	13,00	51,90	
	474			9,95	12,21	48,82	340,00	
ОБЕД								
Салат из капусты с яблоками	30			0,60	1,38	3,00	26,80	№7 Партнер 2014
Капуста свежая		39,75	31,8					
масса стертой капусты			20					
Яблоки		11,4	8,4					
Сахар		0,6	0,6					
Масло растительное		0,9	0,9					
соль		0,3	0,3					
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/5			4	6	6,3	93	№82 Дели 2016
цыплята		22,62	14,7					

	Картофель		59,85	45				
	Крупа перловая		6	6				
	Морковь		7,5	6				
	Лук репчатый		3,57	3				
	Масло растительное		2	2				
	Огурцы соленые		16	9				
	Сметана		5	5				
	Соль		0,8	0,8				
	Вода		114	114				
Тефтели из говядины с соусом томатным		50/5			4,4	4,6	3,5	73
	фарш из говядины		34,3	34,3				
	Хлеб пшеничный 1с		4	4				
	Вода		4	4				
	Лук репчатый		10,2	8,6				
	Крупа манная		2	2				
	Соль		0,3	0,3				
	масса полуфабриката			53				
	Масло растительное		1	1				
	соус томатный			5,0				
	вода		4,5	4,5				
	Масло растительное		0,2	0,2				
	Мука пшеничная		0,2	0,2				
	морковь		0,4	0,3				
	Лук репчатый		0,1	0,1				
	Томат-паста		0,5	0,5				
	Масло растительное		0,1	0,1				
	соль		0,1	0,1				
	сахар		0,1	0,1				
Макароны отварные		110			4,10	3,00	25,00	143,40
	макаронные изделия		38,5	38,5				
	Масло сливочное		2,2	2,2				
	Соль		0,4	0,4				
Компот из сухофруктов		150			0,60	0,00	15,00	62,50
	сухофрукты		15,3	15				
	вода		150	150				
	Сахар		4	4				
Хлеб сельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66
Итого:		540,00			15,20	15,28	67,10	464,70

ТТК № 1152 от
09.10.2020 и №364 С-
Петербург 2008

№218 Дели 2016

№394, Дели 2016

Булочка Домашняя	ПОЛДНИК								№258 Партнер г. Уфа 2014
		40			3,90	3,50	22,40	137,00	
	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					
Катык	Масло растительное		0,10	0,10					№401 Дели 2010
	катык	110	114	110	3,00	2,70	4,50	54,30	
Рагу с курицей		30/100			4,60	8,20	13,00	144,00	ТТК №63
	цыплята		64,61	42,00					
	Картофель		97,49	73,30					
	Морковь		11,66	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					
Чай фруктовый		150/6			0,1	0,07	13,5	55	ТТК №56
	Заварка		0,2	0,2					
	урюк		6	6					
	сахар		6	6					
	Вода		150	150					
Хлеб пшеничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:		456,00			13,20	14,67	63,20	437,30	
ВСЕГО:		1471,00			38,35	42,16	179,12	1242,00	

День 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								
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/5			3,90	4,38	19,00	131,00	ТТК №7
Крупа рисовая		11	11					
Крупа пшенная		8	8					
Молоко		65	65					
Вода		65	65					
Сахар		0,75	0,75					
Соль		0,5	0,5					
Масло сливочное		5	5					
Какао 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					
Бутерброд 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					
Итого:	350			9,40	12,33	43,20	323,90	
Фрукты свежие апельсин	100	114	100	1,00	0,00	8,10	36,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	100			1,00	0,00	8,10	36,00	
	450			10,40	12,33	51,30	359,90	
ОБЕД								
Салат из свеклы	30			0,36	1,50	2,52	25,00	№34, Дели 2016
Свекла		38,76	28,50					
Масло растительное		1,50	1,50					
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	150/10			3,00	6,40	23,60	164,00	№38 Пермь 2001
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		39,9	30					
Лук репчатый		7,14	6					

	Морковь		7,5	6					
	Масло растительное		1,2	1,2					
	соль		0,7	0,7					
	вода		114,00	114,00					
	клецки			20,00					
	Мука пшеничная		6,60	6,60					
	Яйцо		1,70	1,70					
	Масло сливочное		0,80	0,80					
	вода		10,00	10,00					
	масса теста			18,70					
Биточки рубленые из рыбы		50			8,00	4,90	4,50	94,00	ТТК №3 Д
	фарш из минтая		37,50	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					
Пюре Картофельное		110			2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
	Картофель		125,59	94,43					
	Молоко		17,38	16,50					
	Масло сливочное		3,00	3,00					
	Соль		0,90	0,90					
Компот из свежих яблок		150			0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
	Яблоки		34	30					
	Сахар		4	4					
	Вода		130	130					
Хлеб сельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		530,00			15,16	16,50	70,52	491,20	
ПОЛДНИК									
Кондитерские изделия		10			1,30	2,20	10,00	57,00	
крекер			10	10					
Молоко кипяченое		110			2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
	молоко		115,90	110,00					
Салат из моркови		30			0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г
	Морковь		37,5	30					

Пудинг из творога с рисом с повидлом	Сахар	130	0,3	0,3	6,00	8,50	24,00	196,00	№ 250 Дели 2016
	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					
	Повидло фруктовое		10	10					
Чай с сахаром и лимоном		150/4/4			0,09	0,01	8,50	34,50	№393 Дели 2010
	Заварка		0,3	0,3					
	Сахар		4	4					
	лимон		4,1	4					
	Вода		150,0	150,0					
Хлеб пшеничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:		458			12,09	13,71	59,30	399,50	
ВСЕГО:		1438,00			37,65	42,54	181,12	1250,60	

День 3 - ий

Прием пищи 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	
ЗАВТРАК								
Каша геркулесовая молочная с маслом	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					
Чай с молоком,сахаром	160/4			2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
Заварка		0,2	0,2					
Сахар		4	4					
Молоко		42	42					
Вода		115	115					
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Батон нарезной		25	25					

	Масло сливочное		5	5					
Итого:		350			9,20	11,90	38,90	299,80	
Сок персиковый		125	125	125	0,80	0,20	12,00	53,00	399 Дели 2010
Итого:		125			0,80	0,20	12,00	53,00	
		475			10,00	12,10	50,90	352,80	
	ОБЕД								
Салат из свежих помидор		30			0,33	1,86	1,40	24,00	№14 Дели 2016
	помидоры свежие		29,10	28,50					
	Масло растительное		1,80	1,80					
Свекольник со сметаной		150/5			3,12	4,80	6,10	80,00	№35, сб. Пермь 2001
	Свекла		52,09	38,3					
	Картофель		34,45	25,9					
	Морковь		8,25	6,6					
	Лук репчатый		7,98	6,7					
	Масло растительное		2	2					
	Сахар		1,3	1,3					
	Сметана		5	5					
	Соль		1	1					
	Вода		120	120					
Гуляш из индейки		40/40			5,90	7,00	17,80	157,80	ТТК №61
	Индейка филе		59,60	56,9					
	Масло растительное		5,30	5,30					
	Томат-паста		2,00	2,00					
	Морковь		4,37	3,50					
	Лук репчатый		1,06	0,90					
	Мука пшеничная		1,77	1,77					
	Сахар		0,40	0,40					
	Соль		0,80	0,80					
Каша 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					
Напиток из урюка		150			0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
	урюк		12,75	12,5					
	Сахар		4	4					
	Вода		150	150					
Хлеб сельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	

Итого:		557,5			15,35	17,19	69,80	495,90	
Ватрушка с повидлом		40			6,2	6,40	32,00	210	№441 Дели 2016
	ПОЛДНИК								
	Мука пшеничная		21,28	21,28					
	Сахар		1,10	1,10					
	Масло сливочное		1,10	1,10					
	Яйцо		1,10	1,10					
	Соль		0,30	0,30					
	Дрожжи сухие		0,16	0,16					
	Вода		8,50	8,50					
	Масса теста			32,80					
	Повидло фруктовое		18,80	18,80					
	Мука пшеничная		0,96	0,96					
	Яйцо		0,80	0,80					
	Масло растительное		0,10	0,10					
Ряженка		110			3,12	2,75	4,59	55,60	№401 Дели 2010
	ряженка		114	110					
Рагу из овощей		110			1,90	5,00	11,60	99,00	
	Картофель		46,82	35,20					
	Морковь		11,00	8,80					
	Лук репчатый		10,47	8,80					
	Капуста свежая		60,50	48,40					
	масса рагу			110,00					
	Масло растительное		3,30	3,30					
	соус сметанный:			33,00					
	Сметана		7,70	7,70					
	Вода		24,75	24,75					
	Мука пшеничная		2,47	2,47					
	Соль		1,00	1,00					
Хлеб пшеничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
Чай с 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					
Итого:		444			12,87	14,36	62,41	429,60	
ВСЕГО:		1476,5			38,22	43,65	183,11	1278,30	

День 4 - ый

Прием пищи	Выход	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	№ рецептуры
------------	-------	----------	----------	----------------------	----------------	-------------

Наименование блюд	блюда	(в гр)	(в гр)				ценность	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК								
Каша пшённая 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					
Кофейный 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					
Бутерброд 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					
Итого:	360			10,30	11,65	39,10	302,60	
Фрукты свежие	100	114	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
груша								
Итого:	100			0,60	0,43	14,00	62,30	
	460			10,90	12,08	53,10	364,90	
ОБЕД								
Помидоры свежие порционно	30			0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,сб1996
Помидоры свежие		30,60	30,00					
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной с курицей	150/10/5			4,08	6,50	13,00	127,00	№73 Дели 2016
цыплята		22,62	14,7					
Капуста свежая		37,5	30					
Картофель		23,94	18					
Морковь		7,5	6					
Лук репчатый		7,14	6					
Масло растительное		3	3					
Сметана		5	5					
Соль		0,5	0,5					
Вода		120	120					

Тефтели из говядины с рисом и соусом		40/10			4,80	5,00	6,50	90,20	№285 и №364 С-Петербург 2008
	Фарш из говядины		30,40	30,4					
	Вода		6,00	6,0					
	крупа рисовая		4,0	4,0					
	масса готового риса			10,4					
	лук репчатый		4,8	4,0					
	Масло растительное		1,6	1,6					
	пассерованный лук			2,4					
	масса полуфабриката			47,0					
	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		0,2	0,2					
Пюре Картофельное		110			2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
	Картофель		157,69	94,43					
	Молоко		17,38	16,50					
	Масло сливочное		3,00	3,00					
	Соль		0,90	0,90					
Компот из сухофруктов		150			0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
	сухофрукты		15,3	15					
	вода		150	150					
	Сахар		4	4					
Хлеб сельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		535			13,51	15,16	65,34	453,00	
ПОЛДНИК									
Кондитерские изделия		10			0,30	1,20	13,30	63,30	
	крекер		10,00	10,00					
Молоко кипяченое		110			2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
	молоко		115,90	110,00					
Салат из моркови с яблоками		30			0,20	1,00	2,50	19,80	№41Дели2016
	Морковь		20,00	16,00					
	Яблоки		14,67	12,90					

Суфле из творога с повидлом	Масло растительное		1,20	1,20					
		130/10			7,00	8,00	23,00	192,00	ТТК №567
	Творог		94,70	92,85					
	Крупа манная		10,00	10,00					
	Яйцо		6,20	6,20					
	Сахар		10,00	10,00					
	Молоко		18,50	18,50					
	соль		0,20	0,20					
	Сметана		12,40	12,40					
	Масло растительное		0,50	0,50					
Напиток шиповника	Повидло фруктовое	150/4	10,00	10,00	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
	шиповник порошок		2,25	2,25					
	Сахар		4	4					
	Вода		150	150					
Хлеб пшеничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:		464			12,10	13,40	58,00	399,00	
ВСЕГО:		1459			36,51	40,64	176,44	1216,90	

День 5 - ый

Прием пищи		Выход блюда	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность	№ рецептуры
Наименование блюд			(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
			брутто	нетто					
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом		150/5			6	5	17,23	138	ТТК №1
Полба			19	19					
Молоко			55	55					
Вода			65	65					
Сахар			0,75	0,75					
Соль			1	1					
Масло сливочное			5	5					
Какао 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					
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Батон нарезной			25	25					

Масло сливочное			5	5				
Итого:		350			9,90	11,60	41,53	310,30
Сок вишневый		125	125	125	0,30	0,00	10,00	40,00 №399 Дели 2010
Итого:		125			0,30	0,00	10,00	40,00
		470			10,20	11,60	51,53	350,30
ОБЕД								
Салат витаминный		30			0,45	1,75	4,20	34,35 №15 Партнер 2009
Капуста свежая			26,25	21,00				
Морковь			9,37	7,50				
Яблоки			7,70	6,75				
Масло растительное			0,40	0,40				
Сахар			0,40	0,40				
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками		150/10			4,00	4,45	11,70	103,00 №88 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			59,9	45,0				
Морковь			7,5	6,0				
Лук репчатый			7,1	6,0				
Вермишель			6,0	6,0				
Масло растительное			1,8	1,8				
Соль			1,0	1,0				
Вода			114,0	114,0				
Плов из курицы		130			9,2	12,2	34	283 №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			14,5	11,6				
Лук репчатый			6,75	5,68				
крупа рисовая			31,28	31,28				
соль			0,50	0,50				
масса гарнира				89,40				
Компот из свежих яблок		150			0,10	0,10	10,20	42,10 № 390 Дели 2016

	Яблоки		34	30				
	Сахар		4	4				
	Вода		130	130				
Хлеб сельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66
Итого:		500			14,80	17,05	70,20	494,10
ПОЛДНИК								
Кондитерские изделия		20			1,50	4,00	24,30	138,00
печенье			20	20				
Кефир		110			3,1	2,75	4,4	54,8
кефир			114	110				
Омлет натуральный		130			6,00	6,50	15,00	142,50
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				
Хлеб пшеничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47
Чай с сахаром		160/4			0,05	0,01	4,42	18,00
Заварка			0,2	0,2				
сахар			4	4				
Вода			160	160				
Итого:		444			12,25	13,46	57,92	400,30
ВСЕГО:		1419			37,25	42,11	179,65	1244,70

ИТОГО за 1 неделю		7263,50			187,98	211,10	899,44	6232,50
		1452,7			37,6	42,2	179,9	1246,5

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи 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	
ЗАВТРАК	150/5							ТТК №5
Каша геркулесовая молочная с маслом				4,80	5,00	14,00	120,00	
Крупа геркулесовая		19	19					
Молоко		75,00	75,00					
Сахар		2,00	2,00					
Вода		57,00	57,00					
Соль		0,8	0,8					

Чай с молоком,сахаром	Масло сливочное		5	5					№394Дели2010
		160/4			2,30	2,00	11,90	74,80	
	Заварка		0,2	0,2					
	Сахар		4	4					
	Молоко		42	42					
Бутерброд с сыром, маслом	Вода		115	115					№3Дели2010
		25/5/3			3,50	5,95	12,90	119,60	
	Батон нарезной		25	25					
	Сыр		5,1	5					
	Масло сливочное		3	3					
Итого:		352			10,60	12,95	38,80	314,40	
Фрукты свежие		100	114	100	0,36	0,10	10,00	40,00	№386Дели2016
яблоко									
Итого:		100			0,36	0,10	10,00	40,00	
		452			10,96	12,30	48,80	354,40	
ОБЕД									
Салат 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					
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гренками	соль		0,10	0,10					ТТК №139
		150/10/10			2,00	3,00	13,60	89,00	
	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		39,9	30,0					
	Горох		15,2	15,0					
	Морковь		7,5	6,0					
	Лук репчатый		7,14	6,0					
	Масло растительное		2,0	2,0					
	Соль		1,0	1,0					
	Вода		108,0	108,0					
	гренки								
	Хлеб пшеничный 1с		14,40	12,00					
	Масло сливочное		2,00	2,00					
Биточки куриные "Солнышко"		50			6,40	9,00	5,20	127,00	ТТК №97Д

	Цыплята		60,15	39,10					
	Морковь		15,62	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					
Макаронны 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					
Напиток из урюка		150			0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
	урюк		12,75	12,5					
	Сахар		4	4					
	Вода		150	150					
Хлеб сельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		540			14,92	16,83	73,30	503,50	
	ПОЛДНИК								
Шафран с яблоками		40			2,7	4,4	22,4	140	Сб.нац блюд 1996,акт20
	Мука пшеничная		19,84	19,84					
	Сахар		2,8	2,8					
	Яйцо		2,2	2,2					
	соль		0,24	0,24					
	дрожжи сухие		0,24	0,24					
	Молоко		8	8					
	Масло сливочное		1,95	1,95					
	Яблоки		13,28	11,65					
	Масло растительное		0,8	0,8					
Ряженка		110			3,12	2,75	4,59	55,60	№401Дели2010
	ряженка		114	110					
Рагу с курицей		30/100			4,60	8,20	13,00	144,00	ТТК №63
	цыплята		64,61	42,00					
	Картофель		97,45	73,30					
	Морковь		11,66	9,33					
	Соль		0,40	0,40					
	вода		26,70	26,70					
	Масло растительное		3,00	3,00					
	Мука пшеничная		1,70	1,70					

Чай фруктовый	сахар		0,30	0,30					
		150/6			0,1	0,07	13,5	55	ТТК №56
	Заварка		0,2	0,2					
	урюк		6	6					
	сахар		6	6					
	Вода		100	100					
Хлеб пшеничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:		456			12,12	13,80	63,29	441,60	
ВСЕГО:		1348			38,00	43,68	185,39	1299,50	

День 7 - ой

Прием пищи 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	
ЗАВТРАК									
Каша пшённая молочная с маслом		150/5			5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6
	Крупа пшениная		23	23					
	Молоко		65	65					
	Вода		65	65					
	Сахар		0,75	0,75					
	Соль		0,6	0,6					
	Масло сливочное		5	5					
Кофейный 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					
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
	Батон нарезной		25	25					
	Масло сливочное		5	5					
Итого:		357			8,70	10,10	39,20	282,00	
Сок яблочный		125	125	125	1,20	1,00	9,00	47,00	№ 368 Дели 2010
Итого:		125			1,20	1,00	9,00	47,00	
		482			9,90	11,70	48,20	329,00	
ОБЕД									
Салат из свеклы		30			0,36	1,50	2,52	25,00	№34, Дели2016
	Свекла		38,76	28,50					

Масло растительное		1,50	1,50					
Суп крестьянский с курицей, сметаной	150/10/5			4,8	5,00	18,00	136	№62"Партнер"20 14
цыплята		22,62	14,7					
Капуста свежая		22,50	18,00					
Картофель		19,95	15,00					
Морковь		7,50	6,00					
Лук репчатый		7,14	6,00					
Крупа пшенная		6,00	6,00					
Масло растительное		3,00	3,00					
Соль		1,00	1,00					
Вода		132,00	132,00					
Сметана		5,00	5,00					
Биточки рубленые из рыбы с соусом томатным	50/10			5,00	4,20	0,70	61,00	ТТК №3 Д и №364 С- Петербург 2008
Фарш из минтая		37,50	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					
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		0,2	0,2					
Пюре Картофельное	110			2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
Картофель		157,69	94,43					
Молоко		17,38	16,50					
Масло сливочное		3,00	3,00					

Соль			0,90	0,90				
Компот из сухофруктов		150			0,60	0,00	15,00	62,50
	сухофрукты		15,3	15				
	вода		150	150				
	Сахар		4	4				
Хлеб сельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66
Итого:		545			14,46	15,69	74,19	450,60
ПОЛДНИК								
Кондитерские изделия		10			1,60	1,45	12,90	61,00
крекер			10	10				
Молоко кипяченое		110			2,50	2,75	4,00	51,00
	молоко		115,90	110,00				
Салат из моркови с яблоками		30			0,20	1,00	2,50	19,80
	Морковь		20,00	16,00				
	Яблоки		14,67	12,90				
	Масло растительное		1,20	1,20				
Запеканка творожная с повидлом		130/10			6,00	8,00	22,50	186,00
	Творог		121,30	119,60				
	Крупа манная		7,80	7,80				
	Яйцо		5,20	5,20				
	Сахар		10,40	10,40				
	Сметана		5,20	5,20				
	Масло сливочное		5,20	5,20				
	Сухари панировочные		5,20	5,20				
	Соль		0,60	0,60				
	Повидло фруктовое		10,00	10,00				
Чай с сахаром и лимоном		150/4/4			0,09	0,01	8,50	34,50
	Заварка		0,3	0,3				
	Сахар		4	4				
	лимон		4,1	4				
	Вода		150,0	150,0				
Хлеб пшеничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47
Итого:		468			11,99	13,41	60,20	399,30
ВСЕГО:		1495			36,35	40,20	182,59	1178,90

День 8 - ой

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

		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК								
Каша манная молочная с маслом	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					
Какао 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					
Бутерброд 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					
Итого:	350			13,00	15,65	42,60	364,00	
Фрукты свежие яблоко	100	114	100	0,36	0,10	10,00	42,00	№386 Дели 2016
Итого:	100			0,36	0,10	10,00	42,00	
	450			10,00	12,00	52,60	367,00	
ОБЕД								
Салат из свежих помидор	30			0,33	1,86	1,40	24,00	№14 Дели 2016
помидоры свежие		29,10	28,50					
Масло растительное		1,80	1,80					
Борщ со свежей капустой, картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5			2,10	4,30	9,70	86,00	№63 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					
Капуста свежая		15,0	12,0					
Картофель		15,96	12,0					
Морковь		7,5	6,0					
Лук репчатый		7,1	6,0					
Свекла		32,64	24,0					

Запеканка картофельная с мясом	Сахар		0,75	0,75				
	Масло растительное		2,0	2,0				
	Сметана		5,0	5,0				
	Соль		1,3	1,3				
	Вода		120	120,0				
		130/15			10,70	9,30	32,30	256,00 №291 Дели2010
	Фарш из говядины		50,20	50,20				
	Картофель		164,78	123,90				
	Лук репчатый		10,60	8,90				
	Масло сливочное		1,70	1,70				
Компот из свежих яблок	Соль		1,00	1,00				
	сухари панировочные		1,70	1,70				
	Соус :							
	Сметана		3,75	3,75				
	Мука пшеничная		1,00	1,00				
	вода		11,00	11,00				
	Соус сметанный			15,00				
		150			0,10	0,10	10,20	42,10 № 390 Дели 2016
	Яблоки		34	30				
	Сахар		4	4				
Хлеб сельский	Вода		130	130				
		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66
Итого:		520			14,73	15,86	67,90	474,10
ПОЛДНИК								
Плюшка новомосковская		40			1,80	3,20	19,00	112,00 №184 "Партнер"г. Уфа2010
	мука пшеничная		28	28				
	дрожжи сухие		0,2	0,2				
	соль		0,3	0,3				
	Сахар		2,4	2,4				
	Масло сливочное		2,4	2,4				
	яйцо		0,8	0,8				
	Молоко		2,4	2,4				
	Вода		11,00	11,00				
	масса полуфабриката			46,00				
Катык	Масло растительное		0,10	0,10				
		110			3,12	2,75	2,50	47,20 №401Дели2010
Гречка с фаршем и овощами	катык		114	110				
		110			6,00	8,50	25,00	200,00 ТТК №1630 от 10.11.2021
	фарш из говядины		36,4	36,4				

	вода		44,7	44,7				
	Крупа гречневая		39	39				
	Морковь		12,5	10				
	Лук репчатый		6	5				
	Масло растительное		4,9	4,9				
	соль		0,4	0,4				
Хлеб пшеничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47
Чай с сахаром		160/4			0,05	0,01	4,42	18,00
	Заварка		0,2	0,2				
	сахар		4	4				
	Вода		160	160				
Итого:		444			12,57	14,66	60,72	424,20
ВСЕГО:		1414			40,66	46,27	181,22	1304,30

День 9 - ый

Прием пищи 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	
ЗАВТРАК								
Суп молочный с вермишелью	150			8,20	8,00	16,20	169,00	№100 Дели2016
		12,00	12,00					
		1,00	1,00					
		75,00	75,00					
		63,00	63,00					
		2,00	2,00					
		0,70	0,70					
Чай с сахаром	160/4			0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
		0,2	0,2					
		4	4					
		160	160					
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
		25	25					
		5	5					
Итого:		350		10,15	12,41	33,62	286,00	
Сок яблоко-вишня	125	125	125	0,10	0,00	18,00	55,00	№ 368 Дели 2010
Итого:		125		0,10	0,00	18,00	55,00	
		469		10,25	12,30	51,62	341,00	
ОБЕД								

Помидоры свежие порционно		30			0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,сб1996
	Помидоры свежие		30,60	30,00					
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной на м/б		150/5			2,50	3,50	10,70	83,00	№73 Дели 2016
	Капуста свежая		37,5	30					
	Картофель		23,94	18					
	Морковь		7,5	6					
	Лук репчатый		7,14	6					
	Масло растительное		3	3					
	Сметана		5	5					
	Соль		0,5	0,5					
	Вода		120	120					
Плов из отварной говядины		130			10,00	10,00	33,00	261,00	№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		10,8	8,6					
	Крупа рисовая		27,7	27,7					
	вода		56,0	56,0					
	Соль		1,0	1,0					
	масса гарнира			109,2					
Напиток из урюка		150			0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
	урюк		12,75	12,5					
	Сахар		4	4					
	Вода		150	150					
Хлеб сельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		495			14,83	13,89	71,64	469,30	
ПОЛДНИК									
Кондитерские изделия		10			0,10	1,55	5,80	37,00	
крекер			10	10					
Молоко кипяченое		110			2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
	молоко		115,90	110,00					
Салат из моркови		30			0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г
	Морковь		37,5	30					
	Сахар		0,3	0,3					
Запеканка 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					
Напиток 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					
Хлеб пшеничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:		454			12,10	13,40	58,00	399,90	
ВСЕГО:		1424			37,18	39,70	181,26	1210,20	

День 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	
ЗАВТРАК								
Каша рисовая молочная с маслом	150/5			5,30	4,80	12,10	112,00	ТТК №8
крупa рисовая		19	19					
Молоко		65	65					
Вода		65	65					
Сахар		0,75	0,75					
Соль		0,5	0,5					
Масло сливочное		5	5					
Кофейный 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					
Бутерброд 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					
Итого:	360,00			9,80	11,95	35,00	286,60	
Фрукты свежие	100	114	100	0,36	0,36	14,00	60,00	№399Дели2010
яблоко зеленое								

Итого:		100			0,36	0,36	14,00	60,00	
		460			10,16	12,31	49,00	346,60	
ОБЕД									
Салат "Пестрый"		30			0,30	1,35	2,90	25,00	№31, справ.М2003
	Яблоки		9,12	8,00					
	свекла		27,20	20,00					
	сахар		1,00	1,00					
	Масло растительное		1,50	1,50					
Суп-лапша домашняя с курицей		150/10			4,00	3,00	10,70	85,80	№86Дели2010
	цыплята		22,62	14,7					
	Мука пшеничная		11,3	11,3					
	Яйцо		3	3					
	Вода		2,1	2,1					
	Соль		0,2	0,2					
	Масса лапши			12					
	Морковь		7,98	6					
	Лук репчатый		7,14	6					
	Масло растительное		2,3	2,3					
	Вода		143	143					
	Соль		1	1					
Котлеты "Аппетитные"		50			4,50	6,00	12,50	122,00	ТТК №7Д акт к.п.2014
	Фарш из говядины		29,75	29,75					
	Цыплята		34,10	22,16					
	Лук репчатый		7,40	6,25					
	Яйцо		2,50	2,50					
	Хлеб пшеничный 1с		6,60	6,60					
	Сухари панировочные		4,00	4,00					
	Вода		6,60	6,60					
	Соль		0,40	0,40					
	Масло растительное		1,60	1,60					
Каша перловая с овощами		110/3			4,13	6,30	21,10	157,60	№180,Дели 2016
	Крупа перловая		21,60	21,60					
	Вода		76,00	76,00					
	Морковь		18,00	14,40					
	Лук репчатый		2,00	1,69					
	Соль		0,40	0,40					
	Масло сливочное		3,00	3,00					
Компот из сухофруктов		150			0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
	сухофрукты		15,3	15					

	вода		150	150					
	Сахар		4	4					
Хлеб сельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	65,9	
Итого:		533			14,73	15,60	73,60	493,80	
ПОЛДНИК									
Кондитерские изделия		20			1,25	4,00	24,20	137,00	
печенье			20,00	20,00					
Кефир		110			3,1	2,75	4,4	54,8	№401 Дели2010
кефир			114	110					
Омлет натуральный		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					
Хлеб пшеничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
Чай с сахаром		160/4			0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Заварка			0,2	0,2					
сахар			4	4					
Вода			160	160					
Итого:		444			12,00	13,46	57,82	399,30	
ВСЕГО:		1437,00			36,89	41,37	180,42	1239,70	
ИТОГО за 10 дней		14381,5			377,06	422,31	1810,32	12465,10	

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 включением блюд ужина.
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 3.1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.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., Скурихин И.М. Москва 2007 г.
 - 3.4 Справочник рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 3.5 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг.
детский оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.
 - 3.7. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г
 - 3.8. Техничко-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

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

сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные

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

яйца куриные 1 категории, рассчитаны условно массой нетто 48г

картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09(20% 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%