

"Согласовано"

Заместитель генерального директора по организации питания АО "Департамент продовольствия и социального питания г. Казани"

А.К. Аганова  
Август 2026г

Примерное 10-дневное меню  
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях  
от 3-7 лет с 7-12 часовым пребыванием  
1 НЕДЕЛЯ

День 1 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюд          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическ<br>ая<br>ценность | № рецептуры                                         |
|------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------------------------------------------------|
|                                          |                | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                           |                                                     |
| ЗАВТРАК                                  |                |                      |       |        |                                |                                                     |
| Каша "Дружба" молочная с маслом          | 200/3          | 5,20                 | 5,80  | 25,20  | 173,80                         | ТТК №7                                              |
| Чай с сахаром                            | 180/5          | 0,06                 | 0,02  | 4,99   | 20,00                          | № 411 Дели2016                                      |
| Бутерброд с маслом сливочным             | 25/5           | 1,90                 | 4,40  | 13,00  | 99,00                          | №1 Дели2010                                         |
| Итого:                                   | 418            | 7,16                 | 10,22 | 43,19  | 292,80                         |                                                     |
| Сок                                      | 125            | 1,63                 | 0,10  | 15,00  | 67,00                          | №418Дели2016                                        |
| Итого:                                   | 125            | 1,63                 | 0,10  | 15,00  | 67,00                          |                                                     |
|                                          | 543            | 8,79                 | 10,32 | 58,19  | 359,80                         |                                                     |
| ОБЕД                                     |                |                      |       |        |                                |                                                     |
| Салат из моркови                         | 50             | 0,75                 | 0,06  | 8,50   | 37,00                          | № 42 Дели 2016                                      |
| Суп вермишелевый с картофелем и курицей  | 200/10         | 3,86                 | 5,80  | 15,24  | 133,00                         | №88 Дели 2016                                       |
| Тефтели из говядины с соусом томатным    | 70/10          | 6,2                  | 6,5   | 5      | 103                            | ТТК № 1152 от 09.10.2020 и<br>№364 С-Петербург 2008 |
| Каша гречневая вязкая                    | 130/3          | 6,20                 | 5,80  | 38,00  | 229,00                         | №182,Дели 2016                                      |
| Кисель                                   | 180            |                      |       | 10,00  | 40,00                          | №284Партнер2014                                     |
| Хлеб сельский                            | 37,5           | 1,8                  | 0,4   | 18     | 82,5                           |                                                     |
| Итого:                                   | 690,5          | 18,81                | 18,56 | 94,74  | 624,50                         |                                                     |
| ПОЛДНИК                                  |                |                      |       |        |                                |                                                     |
| Булочка Домашняя                         | 50             | 4,90                 | 5,00  | 38,00  | 217,00                         | №258 Партнер г. Уфа 2014                            |
| Катык                                    | 110            | 3,77                 | 2,75  | 5      | 62,1                           | №401Дели2010                                        |
| Голубцы ленивые в сметнно-томатном соусе | 150/20         | 6,00                 | 9,50  | 8,00   | 141,50                         | № 160 Пермь 2001 г                                  |
| Напиток из урюка                         | 180            | 0,6                  | 0,1   | 15,0   | 63                             | ТТК №68                                             |
| Хлеб пшеничный 1с                        | 20             | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00                          |                                                     |
| Итого:                                   | 505            | 16,79                | 17,47 | 75,84  | 530,10                         |                                                     |
| ВСЕГО:                                   | 1738,5         | 44,39                | 46,35 | 228,77 | 1514,40                        |                                                     |

День 2- ой

| Прием пищи<br>Наименование блюд         | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическ<br>ая<br>ценность | № рецептуры                                                                   |
|-----------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|                                         |                | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                           |                                                                               |
| ЗАВТРАК                                 |                |                      |       |        |                                |                                                                               |
| Каша манная молочная с маслом           | 200/3          | 10,00                | 10,00 | 24,50  | 228,00                         | ТТК №4<br>№272 Парнер г. Уфа 2014<br>№3 Дели2010                              |
| Какао с молоком                         | 180            | 2,42                 | 2,58  | 13,61  | 87,30                          |                                                                               |
| Бутерброд с сыром, маслом               | 25/7/3         | 4,00                 | 6,00  | 12,83  | 122,00                         |                                                                               |
| Итого:                                  | 418            | 16,42                | 18,58 | 50,94  | 437,30                         |                                                                               |
| Фруктовое пюре                          | 1/125          | -                    | -     | 12,00  | 55,00                          |                                                                               |
| Итого:                                  | 100            | 0,00                 | 0,00  | 12,00  | 55,00                          |                                                                               |
|                                         | 543            | 16,42                | 18,58 | 62,94  | 492,30                         |                                                                               |
| ОБЕД                                    |                |                      |       |        |                                |                                                                               |
| Салат из свеклы                         | 50             | 0,60                 | 2,50  | 4,20   | 42,00                          | №34, Дели2016<br>№62 "Партнер"2014<br>ТТК №1Д<br>№137 Партнер 2014<br>ТТК №55 |
| Суп крестьянский с курицей, со сметаной | 200/15/5       | 3,50                 | 9,60  | 18,00  | 169,00                         |                                                                               |
| Ёжики мясные паровые                    | 70             | 7,20                 | 9,30  | 6,00   | 136,50                         |                                                                               |
| Пюре Картофельное                       | 130            | 3,70                 | 4,44  | 25,00  | 155,00                         |                                                                               |
| Напиток из апельсинов                   | 180            | 0,27                 | 0,10  | 15,00  | 62,00                          |                                                                               |
| Хлеб сельский                           | 37,5           | 1,8                  | 0,4   | 18     | 82,5                           |                                                                               |
| Итого:                                  | 683,5          | 17,07                | 26,34 | 86,20  | 647,00                         |                                                                               |
| ПОЛДНИК                                 |                |                      |       |        |                                |                                                                               |
| Кондитерские изделия<br>печенье         | 10             | 3,86                 | 3,38  | 34,00  | 182,00                         | №419 Дели2016<br>ТТК №567                                                     |
| Молоко кипяченое                        | 110            | 2,50                 | 2,75  | 4,00   | 51,00                          |                                                                               |
| Суфле из творога с молоком сгущенным    | 150/20         | 9,00                 | 12,50 | 24,00  | 245,00                         |                                                                               |

|                         |         |       |       |        |         |              |
|-------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|--------------|
| Чай с сахаром и лимоном | 180/5/5 | 0,12  | 0,01  | 10,20  | 41,00   | №393Дели2010 |
| Хлеб пшеничный 1с       | 20      | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47,00   |              |
| Итого:                  | 500     | 17,00 | 18,80 | 82,04  | 566,00  |              |
| ВСЕГО:                  | 1701,5  | 50,49 | 63,72 | 231,18 | 1705,30 |              |

День 3 - ий

| Прием пищи<br>Наименование блюд             | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры               |
|---------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|---------------------------|
|                                             |                | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                       |                           |
| ЗАВТРАК                                     |                |                      |       |        |                            |                           |
| Каша Геркулесовая молочная с маслом         | 200/3          | 7,00                 | 8,50  | 23,00  | 196,50                     | ТТК №5                    |
| Чай с молоком,сахаром                       | 180/5          | 2,60                 | 2,30  | 14,30  | 89,00                      | № 394 Дели2010            |
| Бутерброд с маслом сливочным                | 25/5           | 1,91                 | 4,35  | 12,89  | 99,00                      | №1 Дели2010               |
| Итого:                                      | 418            | 11,51                | 15,15 | 50,19  | 384,50                     |                           |
| Сок                                         | 125            | 1,63                 | 0,10  | 15,00  | 67,00                      | №418Дели2016              |
| Итого:                                      | 125            | 1,63                 | 0,10  | 15,00  | 67,00                      |                           |
|                                             | 543            | 13,14                | 15,25 | 65,19  | 451,50                     |                           |
| ОБЕД                                        |                |                      |       |        |                            |                           |
| Огурцы свежие                               | 50             | 0,35                 | 0,05  | 0,95   | 6,00                       | стр563,сб1996             |
| Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными | 200/15         | 5,00                 | 9,00  | 3,40   | 116,00                     | №86 Дели 2016             |
| Котлеты рубленые из птицы                   | 70             | 6,20                 | 10,80 | 3,00   | 134,00                     | № 322 Дели 2016 г         |
| Макароны отварные                           | 130            | 4,80                 | 3,60  | 29,40  | 169,00                     | №218 Дели 2016            |
| Напиток из урюка                            | 180            | 0,6                  | 0,1   | 15,0   | 63                         | ТТК №68                   |
| Хлеб сельский                               | 37,5           | 1,8                  | 0,4   | 18     | 82,5                       |                           |
| Итого:                                      | 682,5          | 18,75                | 23,95 | 69,75  | 570,50                     |                           |
| ПОЛДНИК                                     |                |                      |       |        |                            |                           |
| Ряженка                                     | 110            | 3,19                 | 2,75  | 4,62   | 59,00                      | №401 Дели2010             |
| Плюшка новомосковская                       | 50             | 3,30                 | 4,20  | 30,10  | 171,40                     | № 184 Партнёр г. Уфа 2010 |
| Яйцо вареное                                | 48             | 5,10                 | 4,60  | 0,30   | 63,00                      | №227 Дели 2016            |
| Картофель тушёный                           | 130            | 3,25                 | 5,3   | 25,3   | 162                        | №138 Партнер г. Уфа 2014  |
| Напиток шиповника                           | 180/5          | 0,6                  | 0,3   | 6,5    | 31                         | ТТК № 59                  |
| Хлеб пшеничный 1с                           | 20             | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00                      |                           |
| Итого:                                      | 543            | 16,96                | 17,31 | 76,66  | 533,40                     |                           |
| ВСЕГО:                                      | 1768,5         | 48,85                | 56,51 | 211,60 | 1555,40                    |                           |

День 4 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюд          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры                                                       |
|------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|                                          |                | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                       |                                                                   |
| ЗАВТРАК                                  |                |                      |       |        |                            |                                                                   |
| Каша рисовая молочная с маслом           | 200/3          | 8,00                 | 6,90  | 27,00  | 202,10                     | ТТК №8<br>№270 Партнер г. Уфа 2014<br>№3 Дели2010                 |
| Кофейный напиток с молоком               | 180            | 1,22                 | 1,34  | 11,94  | 65,00                      |                                                                   |
| Бутерброд с сыром, маслом                | 25/7/3         | 4,00                 | 6,00  | 12,83  | 122,00                     |                                                                   |
| Итого:                                   | 418            | 13,22                | 14,24 | 51,77  | 389,10                     |                                                                   |
| Фрукты свежие                            | 100            | 0,40                 | 0,40  | 12,00  | 53,20                      | № 386 Дели 2016                                                   |
| Итого:                                   | 100            | 0,40                 | 0,40  | 12,00  | 53,20                      |                                                                   |
|                                          | 518            | 13,62                | 14,64 | 63,77  | 442,30                     |                                                                   |
| ОБЕД                                     |                |                      |       |        |                            |                                                                   |
| Помидоры свежие                          | 50             | 0,55                 | 0,10  | 1,90   | 12,00                      | стр563,сб1996<br>№35,сб Пермь2001<br>ТТК №29 Д<br>№284Партнер2014 |
| Свекольник с курицей и сметаной          | 200/10/6       | 4,86                 | 8,41  | 24,39  | 193,00                     |                                                                   |
| Жаркое по-домашнему из отварной говядины | 160            | 10,9                 | 11,1  | 33,58  | 278                        |                                                                   |
| Кисель                                   | 180            |                      |       | 10,00  | 40,00                      |                                                                   |
| Хлеб сельский                            | 37,5           | 1,8                  | 0,4   | 18     | 82,5                       |                                                                   |
| Итого:                                   | 632,5          | 18,11                | 20,01 | 87,87  | 605,50                     |                                                                   |
| ПОЛДНИК                                  |                |                      |       |        |                            |                                                                   |
| Кондитерские изделия<br>вафли            | 21             | 3,20                 | 5,50  | 36,00  | 206,00                     | №419 Дели2016<br>№322 Самара 2013<br>№ 411 Дели2016               |
| Молоко кипяченое                         | 110            | 2,50                 | 2,75  | 4,00   | 51,00                      |                                                                   |
| Запеканка из творога с крошкой           | 130            | 9,50                 | 9,80  | 27,00  | 234,20                     |                                                                   |
| Чай с сахаром                            | 180/5          | 0,06                 | 0,02  | 4,99   | 20,00                      |                                                                   |
| Хлеб пшеничный 1с                        | 20             | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00                      |                                                                   |
| Итого:                                   | 486            | 16,78                | 18,23 | 81,83  | 558,20                     |                                                                   |
| ВСЕГО:                                   | 1636,5         | 48,51                | 52,88 | 233,47 | 1606,00                    |                                                                   |

День 5 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюд             | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры                                                    |
|---------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|----------------------------------------------------------------|
|                                             |                | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                       |                                                                |
| ЗАВТРАК                                     |                |                      |       |        |                            |                                                                |
| Каша полбяная молочная с маслом             | 200/3          | 8                    | 7,8   | 19     | 194                        | ТТК №1<br>№272 Парнер г. Уфа 2014<br>№1 Дели2010               |
| Какао с молоком                             | 180            | 2,42                 | 2,58  | 13,61  | 87,30                      |                                                                |
| Бутерброд с маслом сливочным                | 25/5           | 1,91                 | 4,35  | 12,89  | 99,00                      |                                                                |
| Итого:                                      | 413            | 12,33                | 14,73 | 45,50  | 380,30                     |                                                                |
| Сок                                         | 125            | 1,20                 | 0,06  | 17,50  | 75,00                      | №418Дели2016                                                   |
| Итого:                                      | 125            | 1,20                 | 0,06  | 17,50  | 75,00                      |                                                                |
|                                             | 538            | 13,53                | 14,79 | 63,00  | 455,30                     |                                                                |
| ОБЕД                                        |                |                      |       |        |                            |                                                                |
| Салат из свежих помидоров и огурцов         | 50             | 0,50                 | 3,00  | 2,00   | 37,00                      | № 15 Дели 2016<br>№124 сб.шк.2004<br>№321 Дели 2016<br>ТТК №55 |
| Щи со свежей капустой, картофелем с мясными | 200/15/5       | 4,60                 | 4,20  | 22,00  | 144,00                     |                                                                |
| Плов из курицы                              | 160            | 12                   | 14    | 38,9   | 330                        |                                                                |
| Напиток из апельсинов                       | 180            | 0,27                 | 0,10  | 15,00  | 62,00                      |                                                                |
| Хлеб сельский                               | 37,5           | 1,8                  | 0,4   | 18     | 82,5                       |                                                                |
| Итого:                                      | 633,5          | 19,17                | 21,70 | 95,90  | 646,00                     |                                                                |
| ПОЛДНИК                                     |                |                      |       |        |                            |                                                                |
| Кондитерские изделия<br>крекер              | 10             | 1,50                 | 2,00  | 31,00  | 133,50                     | №401 Дели2010<br>ТТК №63<br>№393Дели2010                       |
| Кефир                                       | 110            | 3,68                 | 2,75  | 5,07   | 68,00                      |                                                                |
| Рагу с курицей                              | 25/120         | 6,00                 | 9,50  | 16,90  | 177,00                     |                                                                |
| Чай с сахаром и лимоном                     | 180/5/5        | 0,12                 | 0,01  | 10,20  | 41,00                      |                                                                |
| Хлеб пшеничный 1с                           | 20             | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00                      |                                                                |
| Итого:                                      | 460            | 12,82                | 14,42 | 73,01  | 466,50                     |                                                                |
| ВСЕГО:                                      | 1631,5         | 45,52                | 50,91 | 231,91 | 1567,80                    |                                                                |

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

| Прием пищи<br>Наименование блюд             | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры             |
|---------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|-------------------------|
|                                             |                | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                       |                         |
| ЗАВТРАК                                     |                |                      |       |        |                            |                         |
| Каша Геркулесовая молочная с<br>маслом      | 200/3          | 6,70                 | 7,50  | 22,00  | 182,30                     | ТТК №5                  |
| Чай с молоком,сахаром                       | 180/5          | 2,60                 | 2,30  | 14,30  | 89,00                      | № 394 Дели2010          |
| Бутерброд с сыром, маслом                   | 25/7/3         | 4,00                 | 6,00  | 12,83  | 122,00                     | №3 Дели2010             |
| Итого:                                      | 423            | 13,30                | 15,80 | 49,13  | 393,30                     |                         |
| Фрукты свежие                               | 100            | 0,40                 | 0,40  | 12,00  | 53,20                      | № 386 Дели 2016         |
| Итого:                                      | 85             | 0,40                 | 0,40  | 12,00  | 53,20                      |                         |
|                                             | 523            | 13,70                | 15,40 | 61,13  | 446,50                     |                         |
| ОБЕД                                        |                |                      |       |        |                            |                         |
| Салат из моркови                            | 50             | 0,75                 | 0,06  | 8,50   | 37,00                      | № 42 Дели 2016          |
| Щи со свежей капустой, картофелем с мясными | 200/15/5       | 4,60                 | 4,20  | 22,00  | 144,00                     | №124 сб.шк.2004         |
| Биточки куриные "Солнышко"                  | 70             | 8,00                 | 10,50 | 6,20   | 152,00                     | ТТК №97Д                |
| Макароны отварные                           | 130            | 4,80                 | 3,60  | 29,40  | 169,00                     | №218 Дели 2016          |
| Кисель                                      | 180            |                      |       | 10,00  | 40,00                      | №284Партнер2014         |
| Хлеб сельский                               | 37,5           | 1,8                  | 0,4   | 18     | 82,5                       |                         |
| Итого:                                      | 687,5          | 19,95                | 18,76 | 94,10  | 624,50                     |                         |
| ПОЛДНИК                                     |                |                      |       |        |                            |                         |
| Булочка сдобная                             | 50             | 3,8                  | 4,8   | 22,3   | 148                        | №257 Партнер2014 г. Уфа |
| Ряженка                                     | 110            | 3,19                 | 2,75  | 4,62   | 59,00                      | №401 Дели2010           |
| Гречка с фаршем и овощами                   | 130            | 7,30                 | 10,00 | 30,20  | 240,00                     | ТТК №1630 от 10.11.2021 |
| Напиток из урюка                            | 180            | 0,6                  | 0,1   | 15,0   | 63                         | ТТК №68                 |
| Хлеб пшеничный 1с                           | 20             | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00                      |                         |
| Итого:                                      | 490            | 16,41                | 17,77 | 81,96  | 556,50                     |                         |
| ВСЕГО:                                      | 1685,5         | 50,06                | 52,73 | 237,19 | 1627,50                    |                         |

День 7 - ой

| Прием пищи | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|------------|----------------|----------------------|----------------------------|-------------|
|------------|----------------|----------------------|----------------------------|-------------|

| Наименование блюд                                  |           |       |       |        | ценность |                                                   |
|----------------------------------------------------|-----------|-------|-------|--------|----------|---------------------------------------------------|
|                                                    |           | белки | жиры  | угл-ды | Ккал     |                                                   |
| ЗАВТРАК                                            |           |       |       |        |          |                                                   |
| Каша ячневая молочная с маслом                     | 200/3     | 9,50  | 8,80  | 20,10  | 198,00   | ТТК №8<br>№270 Партнер г. Уфа 2014<br>№1 Дели2010 |
| Кофейный напиток с молоком                         | 180       | 1,22  | 1,34  | 11,94  | 65,00    |                                                   |
| Бутерброд с маслом сливочным                       | 25/5      | 1,91  | 4,35  | 12,89  | 99,00    |                                                   |
| Итого:                                             | 413       | 12,63 | 14,49 | 44,93  | 362,00   |                                                   |
| Сок                                                | 125       | 0,60  | 0,06  | 22,00  | 91,00    | №418Дели2016                                      |
| Итого:                                             | 125       | 0,60  | 0,06  | 22,00  | 91,00    |                                                   |
|                                                    | 538       | 13,23 | 14,55 | 66,93  | 453,00   |                                                   |
| ОБЕД                                               |           |       |       |        |          |                                                   |
| Салат из свеклы                                    | 50        | 0,60  | 2,50  | 4,20   | 42,00    | №34, Дели2016                                     |
| Суп картофельный с горохом с<br>курицей и гречками | 200/10/10 | 3,80  | 3,50  | 20,50  | 129,00   |                                                   |
| Биточки рубленые из говядины<br>паровые            | 70        | 8,60  | 11,00 | 12,00  | 180,00   | ТТК №7Д<br>№137 Партнер 2014<br>ТТК №55           |
| Пюре картофельное                                  | 130       | 3,70  | 4,44  | 25,00  | 155,00   |                                                   |
| Напиток из апельсинов                              | 180       | 0,27  | 0,10  | 15,00  | 62,00    |                                                   |
| Хлеб сельский                                      | 37,5      | 1,8   | 0,4   | 18     | 82,5     |                                                   |
| Итого:                                             | 657,5     | 18,77 | 21,94 | 94,70  | 650,50   |                                                   |
| ПОЛДНИК                                            |           |       |       |        |          |                                                   |
| Кондитерские изделия<br>печенье                    | 10        | 3,50  | 5,55  | 22,10  | 142,00   | №419 Дели2016<br>№250 Дели,2016<br>№393Дели2010   |
| Молоко кипяченое                                   | 110       | 2,50  | 2,75  | 4,00   | 51,00    |                                                   |
| Пудинг из творога с рисом с повидлом               | 130/20    | 9,00  | 10,40 | 28,30  | 242,00   |                                                   |
| Чай с сахаром и лимоном                            | 180/5/5   | 0,12  | 0,01  | 10,20  | 41,40    |                                                   |
| Хлеб пшеничный 1с                                  | 20        | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47,00    |                                                   |
| Итого:                                             | 480       | 16,64 | 18,87 | 74,44  | 523,40   |                                                   |
| ВСЕГО:                                             | 1675,5    | 48,64 | 55,36 | 236,07 | 1626,90  |                                                   |

День 8 - ой

| Прием пищи<br>Наименование блюд                         | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры       |
|---------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|-------------------|
|                                                         |                | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                       |                   |
| ЗАВТРАК                                                 |                |                      |       |        |                            |                   |
| Суп молочный с вермишелью                               | 200            | 8,90                 | 8,40  | 32,90  | 243,00                     | №100 Дели 2016    |
| Чай с сахаром                                           | 180/5          | 0,06                 | 0,02  | 4,99   | 20,00                      | № 411 Дели2016    |
| Бутерброд с сыром, маслом                               | 25/7/3         | 4,00                 | 6,00  | 12,83  | 122,00                     | №3 Дели2010       |
| Итого:                                                  | 420            | 12,96                | 14,42 | 50,72  | 385,00                     |                   |
| Фрукты свежие                                           | 100            | 0,40                 | 0,40  | 12,00  | 53,20                      | № 386 Дели 2016   |
| Итого:                                                  | 85             | 0,40                 | 0,40  | 12,00  | 53,20                      |                   |
|                                                         | 520            | 13,36                | 14,82 | 62,72  | 438,20                     |                   |
| ОБЕД                                                    |                |                      |       |        |                            |                   |
| Огурцы свежие                                           | 50             | 0,35                 | 0,05  | 0,95   | 6,00                       | стр563,сб1996     |
| Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной | 200/5          | 3,00                 | 7,90  | 18,80  | 158,00                     | №63 Дели 2016     |
| Плов из отварной говядины                               | 160            | 13,50                | 12,20 | 35,00  | 303,00                     | №108"Партнер"2014 |
| Напиток из урюка                                        | 180            | 0,6                  | 0,1   | 15,0   | 63                         | ТТК №68           |
| Хлеб сельский                                           | 37,5           | 1,8                  | 0,4   | 18     | 82,5                       |                   |
| Итого:                                                  | 632,5          | 19,25                | 20,61 | 87,75  | 612,00                     |                   |
| ПОЛДНИК                                                 |                |                      |       |        |                            |                   |
| Пирожок печёный с повидлом                              | 50             | 1,00                 | 2,00  | 43,50  | 196,00                     | №437 Дели2016     |
| Катык                                                   | 110            | 3,77                 | 2,75  | 5      | 62,1                       | №401Дели2010      |
| Рагу из птицы с овощами                                 | 120/25         | 10,7                 | 13,7  | 11     | 210                        | ТТК №4Д           |
| Напиток шиповника                                       | 180/5          | 0,011                | 0,001 | 5,168  | 21                         | ТТК № 59          |
| Хлеб пшеничный 1с                                       | 20             | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00                      |                   |
| Итого:                                                  | 510            | 17,00                | 18,61 | 74,51  | 536,10                     |                   |
| ВСЕГО:                                                  | 1647,5         | 49,61                | 54,04 | 224,98 | 1586,30                    |                   |

День 9 - ой

| Прием пищи<br>Наименование блюд | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |      |        | Энергетическ<br>ая<br>ценность | № рецептуры             |
|---------------------------------|----------------|----------------------|------|--------|--------------------------------|-------------------------|
|                                 |                | белки                | жиры | угл-ды | Ккал                           |                         |
| ЗАВТРАК                         |                |                      |      |        |                                |                         |
| Каша полбяная молочная с маслом | 200/3          | 7,3                  | 7,42 | 22,8   | 187,2                          | ТТК №1                  |
| Какао с молоком                 | 180            | 2,42                 | 2,58 | 13,61  | 87,30                          | №272 Парнер г. Уфа 2014 |

|                                               |        |       |       |        |         |                   |
|-----------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|-------------------|
| Бутерброд с маслом сливочным                  | 25/5   | 1,91  | 4,35  | 12,89  | 99,00   | №1 Дели2010       |
| Итого:                                        | 413    | 11,63 | 14,35 | 49,30  | 373,50  |                   |
| Сок                                           | 125    | 1,30  | 0,80  | 16,80  | 89,00   | №399 Сб.Дели2010  |
| Итого:                                        | 125    | 1,30  | 0,80  | 16,80  | 89,00   |                   |
|                                               | 538    | 12,93 | 15,15 | 66,10  | 462,50  |                   |
| ОБЕД                                          |        |       |       |        |         |                   |
| Помидоры свежие                               | 50     | 0,55  | 0,10  | 1,90   | 12,00   | стр563,сб1996     |
| Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей | 200/10 | 3,35  | 7,20  | 13,80  | 134,00  | №86 Дели 2016     |
| Биточки рубленые из рыбы                      | 70     | 8,75  | 8,20  | 27,00  | 217,00  | ТТК №3Д           |
| Пюре Картофельное                             | 130    | 3,70  | 4,44  | 25,00  | 155,00  | №137 Партнер 2014 |
| Кисель                                        | 180    |       |       | 10,00  | 40,00   | №284Партнер2014   |
| Хлеб сельский                                 | 37,5   | 1,8   | 0,4   | 18     | 82,5    |                   |
| Итого:                                        | 677,5  | 18,15 | 20,34 | 95,70  | 640,50  |                   |
| ПОЛДНИК                                       |        |       |       |        |         |                   |
| Кондитерские изделия                          | 10     | 1,50  | 2,00  | 31,00  | 133,50  |                   |
| крекер                                        |        |       |       |        |         |                   |
| Кефир                                         | 110    | 3,68  | 2,75  | 5,07   | 68,00   | №401 Дели2010     |
| Суфле из творога с молоком сгущенным          | 150/20 | 9,00  | 12,50 | 24,00  | 245,00  | ТТК №567          |
| Чай с сахаром                                 | 180/5  | 0,06  | 0,02  | 4,99   | 20,00   | № 411 Дели2016    |
| Хлеб пшеничный 1с                             | 20     | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47,00   |                   |
| Итого:                                        | 495    | 15,76 | 17,43 | 74,90  | 513,50  |                   |
| ВСЕГО:                                        | 1710,5 | 46,84 | 52,92 | 236,70 | 1616,50 |                   |

День 10 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюд                    | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>Ккал | № рецептуры                                                                |
|----------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------|---------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|                                                    |                | белки                | жиры   | угл-ды  |                                    |                                                                            |
| ЗАВТРАК                                            |                |                      |        |         |                                    |                                                                            |
| Каша пшеничная молочная с маслом                   | 200/3          | 8,00                 | 6,60   | 26,00   | 195,40                             | ТТК №6<br>№270 Партнер г. Уфа 2014<br>№3 Дели2010                          |
| Кофейный напиток с молоком                         | 180            | 1,22                 | 1,34   | 11,94   | 65,00                              |                                                                            |
| Бутерброд с сыром, маслом                          | 25/7/3         | 4,00                 | 6,00   | 12,83   | 122,00                             |                                                                            |
| Итого:                                             | 418            | 13,22                | 13,94  | 50,77   | 382,40                             | № 386 Дели 2016                                                            |
| Фрукты свежие                                      | 100            | 0,40                 | 0,40   | 12,00   | 53,20                              |                                                                            |
| Итого:                                             | 85             | 0,40                 | 0,40   | 12,00   | 53,20                              |                                                                            |
|                                                    | 518            | 13,62                | 14,34  | 62,77   | 435,60                             |                                                                            |
| ОБЕД                                               |                |                      |        |         |                                    |                                                                            |
| Салат из свежих помидоров и огурцов                | 50             | 0,50                 | 3,00   | 2,00    | 37,00                              | № 15 Дели 2016<br>№64 "Партнер"2014<br>ТТК №91<br>№334 Дели2016<br>ТТК №68 |
| Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной | 200/15/6       | 6,20                 | 4,25   | 29,00   | 179,05                             |                                                                            |
| Гуляш из куриной грудки                            | 45/45          | 7,56                 | 5,70   | 3,00    | 130,00                             |                                                                            |
| Рис отварной с овощами                             | 130            | 5,5                  | 5      | 23      | 159                                |                                                                            |
| Напиток из урюка                                   | 180            | 0,6                  | 0,1    | 15,0    | 63                                 |                                                                            |
| Хлеб сельский                                      | 37,5           | 1,8                  | 0,4    | 18      | 82,5                               |                                                                            |
| Итого:                                             | 693,5          | 22,16                | 18,45  | 90,00   | 650,55                             |                                                                            |
| ПОЛДНИК                                            |                |                      |        |         |                                    |                                                                            |
| Ватрушка с сыром                                   | 50             | 4,00                 | 5,60   | 44,00   | 237,60                             | ТТК №1585 от 08.09.2021<br>№419 Дели2016<br>№229 Дели2016<br>№393Дели2010  |
| Молоко кипяченое                                   | 110            | 2,50                 | 2,75   | 4,00    | 51,00                              |                                                                            |
| Омлет натуральный                                  | 140            | 8,50                 | 8,68   | 13,60   | 167,00                             |                                                                            |
| Чай с сахаром и лимоном                            | 180/5/5        | 0,12                 | 0,01   | 10,20   | 41,40                              |                                                                            |
| Хлеб пшеничный 1с                                  | 20             | 1,52                 | 0,16   | 9,84    | 47,00                              |                                                                            |
| Итого:                                             | 510            | 16,64                | 17,20  | 81,64   | 544,00                             |                                                                            |
| ВСЕГО:                                             | 1706,5         | 52,42                | 49,99  | 234,41  | 1630,15                            |                                                                            |
| ИТОГО за 10 дней:                                  | 16902,00       | 485,31               | 535,43 | 2306,28 | 16036,25                           |                                                                            |

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 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 -
  - 3.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тютельян 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 Тютельян В.А., Скурихин И.М. Москва 2007 г.
  - 3.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003

- 3.5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер",
- 3.6. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных
- 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 мороженная крупная или средняя потрошенная без головы (п/ф фарш рыбный)
- яйца куриные 1 категории, рассчитаны условно массой нетто 48г
- картофель, овощи (морковь, свекла, капуста, лук ...) рассчитаны с учетом сезонности
- огурцы и помидоры свежие парниковые
- масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
- огурцы соленные в банках без уксуса с лимонной кислотой
- сметана с массовой долей жира 15%
- кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%