



**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 - вы

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|---|---------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|--------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша манная молочная с маслом | 200/5 | 10,00 | 10,00 | 24,50 | 228,00 | ТТК №4 |
| Чай с сахаром | 180/5 | 0,06 | 0,02 | 4,99 | 20,38 | № 411 Дели2016 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,30 | 4,50 | 15,40 | 111,00 | №1 Дели2010 |
| Итого: | 425 | 12,36 | 14,52 | 44,89 | 359,38 | |
| Сок абрикосовый | 125 | 0,60 | 0,06 | 22,00 | 90,90 | №418, Дели2016 |
| Итого: | 125 | 0,60 | 0,06 | 22,00 | 90,90 | |
| Итого: | 550 | 12,96 | 14,58 | 66,89 | 450,28 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из свежей капусты | 50 | 0,70 | 2,50 | 4,50 | 43,50 | №21 Дели2016 |
| Суп вермишелевый с картофелем и курицей | 200/15 | 3,86 | 5,80 | 15,24 | 132,60 | №88 Дели 2016 |
| Тефтели из говядины с соусом томатным | 70/10 | 6,2 | 6,5 | 5 | 103 | ТТК № 1152 от 09.10.2020 |
| Рис отварной с овощами | 130 | 6,5 | 5 | 38,6 | 225 | №334 Дели2016 |
| Кнесьель | 180 | | | 10,00 | 40,00 | №284Партнер2014 |
| Хлеб сельский | 37,5 | 1,8 | 0,4 | 18 | 82,5 | |
| Итого: | 698,5 | 19,06 | 20,20 | 91,34 | 626,60 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Булочка Домашняя | 50 | 4,90 | 5,00 | 28,00 | 177,00 | №258 Партнер г. Уфа 2014 |
| Катык | 120 | 3,77 | 3 | 5 | 62,1 | №401, Дели2010 |
| Рагу с курицей | 40/120 | 6,00 | 9,00 | 26,00 | 209,00 | ТТК №63 |
| Напиток шиповника | 180/5 | 0,6 | 0,3 | 6,5 | 31,1 | ТТК № 59 |
| Хлеб пшеничный 1с | 23 | 1,80 | 0,23 | 11,30 | 54,50 | |
| Итого: | 538 | 17,07 | 17,53 | 76,80 | 533,70 | |
| ВСЕГО: | 1786,5 | 49,09 | 52,31 | 235,03 | 1610,58 | |

День 2 - ой

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|------------------------------------|-------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная с маслом | 200/5 | 5,20 | 5,80 | 25,20 | 173,80 | ТТК №7 |
| Какао с молоком | 180 | 2,42 | 2,58 | 13,61 | 87,30 | №272 Парнер г. Уфа 2014 |
| Бутерброд с сыром, маслом | 30/7,3 | 4,80 | 7,20 | 15,40 | 146,00 | №3 Дели2010 |
| Итого: | 425 | 12,42 | 15,58 | 54,21 | 407,10 | |
| Фрукты свежие апельсин | 100 | 1,00 | 0,00 | 8,10 | 36,40 | № 368 Дели 2010 |
| Итого: | 100 | 1,00 | 0,00 | 8,10 | 36,40 | |
| Итого: | 525 | 13,42 | 15,58 | 62,31 | 443,50 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из свеклы | 50 | 0,60 | 2,50 | 4,20 | 42,00 | №34, Дели2016 |
| Суп из овощей с курицей, со сметаной | 200/15/6 | 3,00 | 8,50 | 8,50 | 126,00 | №64 "Партнер"2014 |
| Биточки рубленые из рыбы | 70 | 8,75 | 6,80 | 8,15 | 129,00 | ТТК №3Д |
| Пюре Картофельное | 130 | 3,70 | 4,44 | 25,00 | 155,00 | №137 Партнер 2014 |
| Компот из свежих яблок | 180 | 0,10 | 0,10 | 11,80 | 48,50 | № 390 Дели 2016 |
| Хлеб сельский | 37,5 | 1,8 | 0,4 | 18 | 82,5 | |
| Итого: | 682,5 | 17,95 | 22,74 | 75,65 | 583,00 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Кондитерские изделия крекер | 10 | 1,50 | 4,00 | 27,10 | 150,00 | |
| Молоко кипяченое | 120 | 3,40 | 3,00 | 5,70 | 63,40 | №419 Дели2016 |
| Запеканка творожная с повидлом | 150/20 | 9,80 | 10,00 | 28,30 | 241,00 | №237 Дели2010 |
| Чай с сахаром и лимоном | 180/5/5 | 0,12 | 0,01 | 10,20 | 41,40 | №393, Дели2010 |

| | | | | | | |
|-------------------|--------|-------|-------|--------|---------|--|
| Хлеб пшеничный 1с | 23 | 1,80 | 0,23 | 11,30 | 54,50 | |
| Итого: | 518 | 16,62 | 17,24 | 82,60 | 550,30 | |
| ВСЕГО: | 1725,5 | 47,99 | 55,56 | 220,56 | 1576,80 | |

День 3 - ий

| Прием пищи Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|--|-------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------|-------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша Геркулесовая молочная с маслом | 200/5 | 6,70 | 7,50 | 22,00 | 182,30 | ТТК №5 |
| Чай с молоком, сахаром | 180/5 | 2,60 | 2,30 | 14,30 | 89,00 | № 394 Дели2010 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,30 | 4,50 | 15,40 | 111,00 | №1 Дели2010 |
| Итого: | 425 | 11,60 | 14,30 | 51,70 | 382,30 | |
| Сок яблочно-абрикосовый | 125 | 1,20 | 0,00 | 12,00 | 49,60 | №418Дели2016 |
| Итого: | 125 | 1,20 | 0,00 | 12,00 | 49,60 | |
| | 550 | 12,80 | 14,30 | 63,70 | 431,90 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из моркови | 50 | 0,75 | 0,06 | 8,50 | 37,00 | №42 Дели2016г |
| Суп с гречневой крупой и картофелем с мисными фрикадельками | 200/15 | 3,35 | 7,20 | 13,80 | 133,50 | №86 Дели 2016 |
| Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатн. | 150/20 | 12,30 | 14,60 | 38,20 | 333,40 | №160,сб Пермь2001 |
| Напиток из урюка | 180 | 0,6 | 0,0 | 15,0 | 63 | ТТК №68 |
| Хлеб сельский | 37,5 | 1,8 | 0,4 | 18 | 82,5 | |
| Итого: | 652,5 | 18,80 | 22,29 | 93,50 | 648,90 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Ватрушка с повидлом | 50 | 0,8 | 3,10 | 35,00 | 170 | №441 Дели 2016 |
| Ряженка | 120 | 4,30 | 3,00 | 5,00 | 64,00 | №401 Дели2010 |
| Яйцо вареное | 48 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | №227 Дели 2016 |
| Макаронны отварные | 130 | 4,80 | 3,60 | 29,40 | 169,20 | №218 Дели 2016 |
| Чай с сахаром | 180/5 | 0,06 | 0,02 | 4,99 | 20,38 | № 411 Дели2016 |
| Хлеб пшеничный 1с | 23 | 1,80 | 0,23 | 11,30 | 54,50 | |
| Итого: | 560 | 16,86 | 14,55 | 85,99 | 541,08 | |
| ВСЕГО: | 1762,5 | 48,46 | 51,14 | 243,19 | 1621,88 | |

День 4 - ый

| Прием пищи Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|---|-------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------|-----------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом | 200/5 | 8,00 | 6,60 | 26,00 | 195,40 | ТТК №6 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 1,22 | 1,34 | 11,94 | 65,00 | №270 Партнер г. Уфа 2014 |
| Бутерброд с сыром, маслом | 30/7/3 | 4,80 | 7,20 | 15,40 | 146,00 | №3 Дели2010 |
| Итого: | 425 | 14,02 | 15,14 | 53,34 | 406,40 | |
| Фрукты свежие яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 12,00 | 53,20 | № 386 Дели 2016 |
| Итого: | 100 | 0,40 | 0,40 | 12,00 | 53,20 | |
| | 525 | 14,42 | 15,54 | 65,34 | 459,60 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из свеклы и моркови | 50 | 1,30 | 2,50 | 6,00 | 51,00 | ТТК №60 |
| Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной | 200/5 | 4,60 | 8,00 | 17,00 | 158,50 | №73 Дели 2016 |
| Жаркое по-домашнему из отварной говядины | 180 | 11 | 9,5 | 38 | 281,5 | ТТК №29 Д |
| Кисель | 180 | | | 10,00 | 40,00 | №284Партнер2014 |
| Хлеб сельский | 37,5 | 1,8 | 0,4 | 18 | 82,5 | |
| Итого: | 652,5 | 18,70 | 20,40 | 89,00 | 613,50 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Кондитерские изделия вафли | 21 | 1,20 | 2,00 | 34,00 | 160,60 | |
| Катык | 120 | 3,77 | 3 | 5 | 62,1 | №401Дели2010 |
| Суфле из творога с повидлом | 150/20 | 9,00 | 12,50 | 24,00 | 244,50 | ТТК №567 |
| Напиток шиповника | 180/5 | 0,6 | 0,3 | 6,5 | 31,1 | ТТК № 59 |
| Хлеб пшеничный 1с | 23 | 1,80 | 0,23 | 11,30 | 54,50 | |
| Итого: | 519 | 16,37 | 18,03 | 80,80 | 552,80 | |
| ВСЕГО: | 1696,5 | 49,49 | 53,97 | 235,14 | 1625,90 | |

День 5 - ой

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|-----------------------------------|---------------|----------------------|-------------------|------------------|------------------------------------|---|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом | 200/5 | 7,30 | 7,42 | 22,80 | 187,20 | Т1 К №1 №272 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010 |
| Какао с молоком | 180 | 2,42 | 2,58 | 13,61 | 87,30 | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,30 | 4,50 | 15,40 | 111,00 | |
| Итого: | 420 | 12,02 | 14,50 | 51,81 | 385,50 | |
| Сок вишневый | 125 | 0,87 | 0,25 | 20,00 | 85,00 | №418/Дели2016 |
| Итого: | 125 | 0,87 | 0,25 | 16,50 | 71,00 | |
| | 545 | 12,89 | 14,75 | 68,31 | 456,50 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат витаминный | 50 | 0,75 | 1,32 | 4,00 | 30,80 | №15 Партнер 2009 №35,сб Пермь2001 №321 Дели 2016 № 390 Дели 2016 |
| Свекольник с курицей, со сметаной | 200/10/6 | 3,80 | 5,40 | 15,20 | 124,60 | |
| Плов из курицы | 160 | 11,8 | 13,5 | 38,9 | 324 | |
| Компот из свежих яблок | 180 | 0,10 | 0,10 | 11,80 | 48,50 | |
| Хлеб сельский | 37,5 | 1,8 | 0,4 | 18 | 82,5 | |
| Итого: | 643,5 | 18,25 | 20,72 | 87,90 | 610,40 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Плюшка новомосковская | 50 | 2,50 | 4,00 | 24,00 | 142,00 | №184 "Партнер" г. Уфа2010 №401 Дели2010 №54-10М Сборник рецептур Москва № 411 Дели2016 |
| Кефир | 120 | 3,50 | 3,00 | 4,80 | 60,20 | |
| Капуста тушеная с мясом | 150 | 9,00 | 11,60 | 35,00 | 280,00 | |
| Чай с сахаром | 180/5 | 0,06 | 0,02 | 4,99 | 20,38 | |
| Хлеб пшеничный 1с | 23 | 1,80 | 0,23 | 11,30 | 54,50 | |
| Итого: | 528 | 16,86 | 18,85 | 80,09 | 557,08 | |
| ВСЕГО: | 1716,5 | 48,00 | 54,32 | 236,30 | 1623,98 | |
| ИТОГО за 1 неделю | 8687,5 | 243,02 | 267,308333 | 1170,2183 | 8059,14 | |
| | 1737,5 | 48,6 | 53,5 | 234,0 | 1611,8 | |

День 6 - ой

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|---|---------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|--|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша Геркулесовая молочная с маслом | 200/5 | 6,70 | 7,50 | 22,00 | 182,30 | ТТК №5 № 394 Дели2010 №3 Дели2010 |
| Чай с молоком, сахаром | 180/5 | 2,60 | 2,30 | 14,30 | 89,00 | |
| Бутерброд с сыром, маслом | 30/7/3 | 4,80 | 7,20 | 15,40 | 146,00 | |
| Итого: | 430 | 14,10 | 17,00 | 51,70 | 417,30 | |
| Фрукты свежие яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 12,00 | 53,20 | № 386 Дели 2016 |
| Итого: | 100 | 0,40 | 0,40 | 12,00 | 53,20 | |
| | 530 | 14,50 | 15,40 | 63,70 | 470,50 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из свежей капусты | 50 | 0,70 | 2,50 | 4,50 | 43,50 | №21 Дели2016 №82 Дели 2016 ТТК №97Д №218 Дели 2016 №284Партнер2014 |
| Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной | 200/15/5 | 3,56 | 4,50 | 17,60 | 125,00 | |
| Биточки куриные "Солнышко" | 70 | 8,00 | 10,50 | 6,20 | 152,00 | |
| Макароны отварные | 130 | 4,80 | 3,60 | 29,40 | 169,20 | |
| Кисель | 180 | | | 10,00 | 40,00 | |
| Хлеб сельский | 37,5 | 1,8 | 0,4 | 18 | 82,5 | |
| Итого: | 687,5 | 18,86 | 21,50 | 85,70 | 612,20 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Булочка слоеная | 50 | 2,2 | 4,8 | 19,3 | 130 | №257 Партнер2014 г. Уфа №401 Дели2010 ТТК №1630 от 10.11.2021 Т1 К № 59 |
| Ряженка | 120 | 4,30 | 3,00 | 5,00 | 64,00 | |
| Гречка с фаршем и овощами | 130 | 7,30 | 10,00 | 33,20 | 252,00 | |
| Напиток шиповника | 180/5 | 0,6 | 0,3 | 6,5 | 31,1 | |
| Хлеб пшеничный 1с | 23 | 1,80 | 0,23 | 11,30 | 54,50 | |
| Итого: | 508 | 16,20 | 18,33 | 75,30 | 531,60 | |
| ВСЕГО: | 1725,5 | 49,56 | 57,23 | 224,70 | 1614,30 | |

День 7 - ой

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|--|-------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------|-----------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша рисовая молочная с маслом | 200/5 | 8,00 | 6,35 | 16,00 | 153,00 | ТТК №8 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 1,22 | 1,34 | 11,94 | 65,00 | №270 Партнер г. Уфа 2014 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,30 | 4,50 | 15,40 | 111,00 | №1 Дели2010 |
| Итого: | 420 | 11,52 | 12,19 | 43,34 | 329,00 | |
| Сок персик-банан | 125 | 1,30 | 2,00 | 28,00 | 135,00 | №418/Дели2016 |
| Итого: | 125 | 1,30 | 2,00 | 28,00 | 135,00 | |
| | 545 | 12,82 | 14,19 | 71,34 | 464,00 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из свеклы | 50 | 0,60 | 2,50 | 4,20 | 42,00 | №34, Дели2016 |
| Суп картофельный с горшком с мясными фрикадельками и гречками | 200/15/10 | 3,25 | 3,00 | 18,00 | 112,00 | ТТК№139 |
| Тефтели рыбные с маслом | 70/3 | 8,40 | 9,60 | 12,00 | 169,00 | ТТК №1Д |
| Пюре Картофельное | 130 | 3,70 | 4,44 | 25,00 | 155,00 | №137 Партнер 2014 |
| Компот из свежих яблок | 180 | 0,10 | 0,10 | 11,80 | 48,50 | № 390 Дели 2016 |
| Хлеб сельский | 37,5 | 1,8 | 0,4 | 18 | 82,5 | |
| Итого: | 695,5 | 17,85 | 20,04 | 89,00 | 609,00 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Кондитерские изделия вафли | 21 | 1,20 | 4,20 | 23,10 | 134,80 | |
| Молко кипячение | 120 | 3,40 | 3,00 | 5,70 | 63,40 | №419 Дели2016 |
| Пудинг из творога с рисом с повидлом | 150 | 9,00 | 10,40 | 28,30 | 242,00 | № 250 Дели 2016 |
| Чай с сахаром и лимонном | 180/5/5 | 0,12 | 0,01 | 10,20 | 41,40 | №393Дели2010 |
| Хлеб пшеничный 1с | 23 | 1,80 | 0,23 | 11,30 | 54,50 | |
| Итого: | 474 | 15,52 | 17,84 | 78,60 | 536,10 | |
| ВСЕГО: | 1714,5 | 46,19 | 52,07 | 238,94 | 1609,10 | |

День 8 - ой

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|--|-------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------|----------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Суп молочный с вермишелью | 180 | 6,20 | 5,00 | 21,00 | 153,00 | №100 Дели 2016 |
| Какао с молоком | 180 | 2,42 | 2,58 | 13,61 | 87,30 | №272 Парнер г. Уфа 2014 |
| Бутерброд с сыром, маслом | 30/7/3 | 4,80 | 7,20 | 15,40 | 146,00 | №3 Дели2010 |
| Итого: | 400 | 13,42 | 14,78 | 50,01 | 386,30 | |
| Фрукты свежие яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 12,00 | 53,20 | № 386 Дели 2016 |
| Итого: | 100 | 0,40 | 0,40 | 12,00 | 53,20 | |
| | 500 | 13,82 | 15,18 | 62,01 | 439,50 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из моркови | 50 | 0,70 | 0,06 | 8,50 | 37,50 | №42 Дели2016г |
| Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной | 200/5 | 3,00 | 7,90 | 18,80 | 158,30 | №63 Дели 2016 |
| Плов из отварной говядины | 160 | 13,50 | 12,20 | 40,00 | 323,00 | №108"Партнер"2014 |
| Напиток из урюка | 180 | 0,6 | 0,0 | 15,0 | 63 | ТТК №68 |
| Хлеб сельский | 37,5 | 1,8 | 0,4 | 18 | 82,5 | |
| Итого: | 632,5 | 19,60 | 20,59 | 100,30 | 663,80 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Пирожок печёный с повидлом | 50 | 4,60 | 5,12 | 26,40 | 170,00 | №437 Дели2016 |
| Катык | 120 | 3,77 | 3 | 5 | 62,1 | №401Дели2010 |
| Рагу из птицы с овощами | 120/25 | 12,7 | 13,7 | 11 | 227 | ТТК №4Д |
| Чай с сахаром | 180/5 | 0,06 | 0,02 | 4,99 | 20,38 | № 411 Дели2016 |
| Хлеб пшеничный 1с | 23 | 1,80 | 0,23 | 11,30 | 54,50 | |
| Итого: | 523 | 22,93 | 22,07 | 58,69 | 533,98 | |
| ВСЕГО: | 1655,5 | 56,35 | 57,84 | 221,00 | 1637,28 | |

День 9 - ый

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|--|-------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------|----------------------|
| | | белки | жиры | угл-лы | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша полбяная молочная с маслом | 200/5 | 8 | 6,6 | 26 | 194 | ТТК №1 |
| Чай с молоком, сахаром | 180/5 | 2,60 | 2,30 | 14,30 | 89,00 | № 394 Дели 2010 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,30 | 4,50 | 15,40 | 111,00 | №1 Дели 2010 |
| Итого: | 425 | 12,90 | 13,40 | 55,70 | 394,00 | |
| Сок яблоко-груша | 125 | 0,60 | 0,38 | 13,00 | 62,00 | № 368 Дели 2010 |
| Итого: | 125 | 0,60 | 0,38 | 13,00 | 62,00 | |
| | 550 | 13,50 | 13,78 | 68,70 | 456,00 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из капусты с яблоками | 50 | 0,70 | 2,50 | 4,50 | 43,50 | №7 Партнер 2014 |
| Суп с рисовой крупой и картофелем с мисными фрикадельками | 200/15 | 5,50 | 5,20 | 16,20 | 134,00 | №86 Дели 2016 |
| Котлеты "Аппетитные" | 70 | 6,41 | 8,40 | 17,50 | 171,20 | ТТК №7Д акт к.п.2014 |
| Пюре Картофельное | 130 | 3,70 | 4,44 | 25,00 | 155,00 | №137 Партнер 2014 |
| Кисель | 180 | | | 10,00 | 40,00 | №294Партнер2014 |
| Хлеб сельский | 37,5 | 1,8 | 0,4 | 18 | 82,5 | |
| Итого: | 682,5 | 18,11 | 20,94 | 91,20 | 626,20 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Кондитерские изделия крекер | 10 | 0,10 | 5,00 | 19,80 | 125,00 | |
| Ряженка | 120 | 4,30 | 3,00 | 5,00 | 64,00 | №401 Дели2010 |
| Запеканка творожная с повидлом | 150/20 | 9,80 | 10,00 | 28,30 | 241,00 | №237 Дели2010 |
| Напиток шиповника | 180/5 | 0,6 | 0,3 | 6,5 | 31,1 | ТТК № 59 |
| Хлеб пшеничный 1с | 23 | 1,80 | 0,23 | 11,30 | 54,50 | |
| Итого: | 488 | 16,60 | 18,53 | 70,90 | 515,60 | |
| ВСЕГО: | 1720,5 | 48,21 | 53,25 | 230,80 | 1597,80 | |

День 10 - ый

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|--------------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|------------------------------------|--------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом | 200/5 | 8,00 | 6,60 | 26,00 | 194,00 | ТТК №6 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 1,22 | 1,34 | 11,94 | 65,00 | №2/0 партнер г. уфа 2014 |
| Бутерброд с сыром, маслом | 30/7/3 | 4,80 | 7,20 | 15,40 | 146,00 | №3 Дели2010 |
| Итого: | 425 | 14,02 | 15,14 | 53,34 | 405,00 | |
| Фрукты свежие яблоко | 100 | 0,06 | 0,36 | 12,00 | 49,00 | № 386 Дели 2016 |
| Итого: | 100 | 0,06 | 0,36 | 12,00 | 49,00 | |
| | 525 | 14,08 | 15,50 | 65,34 | 454,00 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из свеклы и моркови | 50 | 1,30 | 2,50 | 6,00 | 51,00 | ТТК №60 |
| Суп из овощей с курицей, со сметаной | 200/15/6 | 3,00 | 8,50 | 8,50 | 126,00 | №64 "Партнер"2014 |
| Гуляш из куриной грудки | 45/45 | 7,56 | 8,70 | 24,60 | 207,00 | ТТК №91 |
| Каша гречневая вязкая | 130/3 | 4,90 | 3,50 | 21,00 | 135,10 | №182, Дели 2016 |
| Напиток из урюка | 180 | 0,6 | 0,0 | 15,0 | 63 | ТТК №68 |
| Хлеб сельский | 37,5 | 1,8 | 0,4 | 18 | 82,5 | |
| Итого: | 711,5 | 19,16 | 23,63 | 93,10 | 664,10 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Ватрушка с сыром | 50 | 3,00 | 5,50 | 40,00 | 221,00 | ТТК №1585 от 08.09.2021 |
| Кефир | 120 | 3,50 | 3,00 | 4,80 | 60,20 | №401 Дели2010 |
| Омлет натуральный | 140 | 8,50 | 8,68 | 13,60 | 167,40 | №229 Дели2016 |
| Чай с сахаром | 180/5 | 0,06 | 0,02 | 4,99 | 20,38 | № 411 Дели2016 |
| Хлеб пшеничный 1с | 23 | 1,80 | 0,23 | 11,30 | 54,50 | |
| Итого: | 518 | 16,86 | 17,43 | 74,69 | 523,48 | |
| ВСЕГО: | 1754,5 | 50,10 | 56,56 | 233,13 | 1641,58 | |
| ИТОГО за 10 дней: | 17258,00 | 493,42 | 544,27 | 2318,79 | 16159,20 | |

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ на равные

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.

документы:

3.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных

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

3.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг. школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.

3.7. Сборник рецептов 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)

и яйца куриные 1 категории, рассчитаны условно массой нетто 48г

картофель, овощи (морковь, свекла, капуста, лук ...) рассчитаны с учетом семенной части

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%