

"Согласовано"



# 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                              |  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая   | № рецептуры                                      |
|-----------------------------------------|--|-------------|----------------------|-------|--------|------------------|--------------------------------------------------|
| Наименование блюд                       |  |             | белки                | жиры  | угл-ды | ценность<br>Ккал |                                                  |
| ЗАВТРАК                                 |  |             |                      |       |        |                  |                                                  |
| Каша манная молочная с маслом           |  | 200/3       | 10,00                | 10,00 | 24,50  | 228,00           | ТТК №4                                           |
| 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         | 11,96                | 14,42 | 42,49  | 347,00           |                                                  |
| Сок фруктовый                           |  | 125         | 0,90                 | 0,08  | 22,00  | 91,00            | №399 Сб.Дели2010                                 |
| Итого:                                  |  | 125         | 0,90                 | 0,08  | 22,00  | 91,00            |                                                  |
|                                         |  | 543         | 12,86                | 14,50 | 64,49  | 438,00           |                                                  |
| ОБЕД                                    |  |             |                      |       |        |                  |                                                  |
| Салат из свежей капусты                 |  | 50          | 0,80                 | 2,50  | 4,60   | 45,00            | № 21Дели 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 №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       | 18,86                | 21,00 | 90,84  | 632,50           |                                                  |
| 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                                     |
| Рагу с курицей                          |  | 120/25      | 6,00                 | 9,50  | 16,90  | 177,00           | ТТК №63                                          |
| 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 | 84,74  | 565,60           |                                                  |
| ВСЕГО:                                  |  | 1738,5      | 48,51                | 52,97 | 240,07 | 1636,10          |                                                  |

День 2- ой

день 2-ой

| Прием пищи<br><br>Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<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<br>№122/4 Партнер г. Уфа<br>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         | 11,62                | 14,38 | 51,64  | 383,10                     |                                                        |
| Фрукты свежие<br>апельсин           | 100         | 1,20                 | 0,34  | 10,50  | 49,00                      | № 368 Дели 2010                                        |
| Итого:                              | 100         | 1,20                 | 0,34  | 10,50  | 49,00                      |                                                        |
|                                     | 518         | 12,82                | 14,72 | 62,14  | 432,10                     |                                                        |
| ОБЕД                                |             |                      |       |        |                            |                                                        |
| Огурцы свежие порционно             | 50          | 0,35                 | 0,05  | 0,95   | 6,00                       | стр563,сб1996                                          |

|                                                    |          |       |       |        |         |                   |
|----------------------------------------------------|----------|-------|-------|--------|---------|-------------------|
| Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной | 200/15/6 | 6,20  | 5,25  | 29,00  | 188,00  | №64 "Партнер"2014 |
| Котлеты рубленые из птицы                          | 70       | 6,20  | 10,80 | 3,00   | 134,00  | № 205,справ.М2003 |
| 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  | 49,00   | № 390 Дели 2016   |
| Хлеб сельский                                      | 37,5     | 1,8   | 0,4   | 18     | 82,5    |                   |
| Итого:                                             | 683,5    | 18,35 | 21,04 | 87,75  | 614,50  |                   |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                     |          |       |       |        |         |                   |
| Кондитерские изделия                               | 10       | 3,86  | 3,38  | 34,10  | 180,00  |                   |
| печенье                                            |          |       |       |        |         |                   |
| Молоко кипяченое                                   | 110      | 2,50  | 2,75  | 4,00   | 51,00   | №419 Дели2016     |
| Суфле из творога с молоком сгущенным               | 150/20   | 9,00  | 12,50 | 24,00  | 245,00  | ТТК №567          |
| 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 | 82,14  | 564,00  |                   |
| ВСЕГО:                                             | 1701,5   | 48,17 | 54,56 | 232,03 | 1610,60 |                   |

День 3 - ий

день 3 - ии

| Прием пищи<br><br>Наименование блюд         | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры              |
|---------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|--------------------------|
|                                             |             | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                       |                          |
| ЗАВТРАК                                     |             |                      |       |        |                            |                          |
| Каша Геркулесовая молочная с 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 маслом сливочным                | 25/5        | 1,91                 | 4,35  | 12,89  | 99,00                      | №1 Дели2010              |
| Итого:                                      | 418         | 11,21                | 14,15 | 49,19  | 370,30                     |                          |
| Сок                                         | 125         | 1,63                 | 0,10  | 15,00  | 67,00                      | №418Дели2016             |
| яблочно-абрикосовый                         | 125         | 1,63                 | 0,10  | 15,00  | 67,00                      |                          |
| Итого:                                      | 543         | 12,84                | 14,25 | 64,19  | 437,30                     |                          |
| ОБЕД                                        |             |                      |       |        |                            |                          |
| Помидоры свежие порционно                   | 50          | 0,55                 | 0,10  | 1,90   | 12,00                      | стр563,сб1996            |
| Суп с рисовой крупой и картофелем с курицей | 200/10      | 2,40                 | 9,00  | 3,40   | 104,00                     | №86 Дели 2016            |
| Соус мясной "Смак"                          | 70          | 10,10                | 6,80  | 17,00  | 170,00                     | ТТК № 1523 от 28.07.2021 |
| Макароны отварные                           | 130         | 4,80                 | 3,60  | 29,40  | 169,00                     | №218 Дели 2016           |
| Компот из сухофруктов                       | 180         | 0,18                 | 0,1   | 25,9   | 89                         | №394, Дели 2016          |
| Хлеб сельский                               | 37,5        | 1,8                  | 0,4   | 18     | 82,5                       |                          |
| Итого:                                      | 682,5       | 19,83                | 19,99 | 95,56  | 626,50                     |                          |
| ПОЛДНИК                                     |             |                      |       |        |                            |                          |
| Риженка                                     | 110         | 3,19                 | 2,75  | 4,62   | 59,00                      | №401 Дели2010            |
| Булочка Дорожная                            | 50          | 3,55                 | 5,91  | 30,10  | 188,00                     | №453 Дели 2016           |
| Яйцо вареное                                | 48          | 5,10                 | 4,60  | 0,30   | 63,00                      | №227 Дели 2016           |
| Капуста тушеная (в сметанном соусе)         | 130         | 3,25                 | 5,3   | 25,3   | 162                        | ТТК№53Д                  |
| 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         | 17,21                | 19,02 | 76,66  | 550,00                     |                          |
| ВСЕГО:                                      | 1768,5      | 49,88                | 53,26 | 236,41 | 1613,80                    |                          |

День 4 - ый

| День 4 - ый                         |             |                      |       |        |                            |                                                      |
|-------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|------------------------------------------------------|
| Прием пищи<br><br>Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры                                          |
|                                     |             | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                       |                                                      |
| ЗАВТРАК                             |             |                      |       |        |                            |                                                      |
| Каша пшеничная молочная с маслом    | 200/3       | 8,00                 | 6,60  | 26,00  | 195,40                     | ТТК №6<br>№270 Партнер г. Уфа<br>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                     |                                                      |
| Фрукты свежие<br>яблоко             | 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 | 14,34 | 62,77  | 435,60  |                 |
| <b>ОБЕД</b>                                          |        |       |       |        |         |                 |
| Салат из свежих огурцов                              | 50     | 0,37  | 3,00  | 1,20   | 33,50   | №13 Дели 2016   |
| Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной | 200/5  | 4,60  | 8,00  | 23,80  | 186,00  | №124 сб.шк.2004 |
| Жаркое по-домашнему из отварной говядины             | 160    | 10,9  | 11,1  | 33,58  | 278     | ТТК №29 Д       |
| Кисель                                               | 180    |       |       | 10,00  | 40,00   | №284Партнер2014 |
| Хлеб сельский                                        | 37,5   | 1,8   | 0,4   | 18     | 82,5    |                 |
| Итого:                                               | 632,5  | 17,67 | 22,50 | 86,58  | 620,00  |                 |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                       |        |       |       |        |         |                 |
| Кондитерские изделия                                 | 21     | 2,50  | 5,50  | 35,00  | 190,00  |                 |
| вафли                                                | 110    | 2,50  | 2,75  | 4,00   | 51,00   | №419 Дели2016   |
| Молоко кипяченое                                     | 130/20 | 9,00  | 10,40 | 28,30  | 242,00  | № 250 Дели 2016 |
| Пудинг из творога с рисом с повидлом                 | 180/5  | 0,06  | 0,02  | 4,99   | 20,00   | № 411 Дели2016  |
| Чай с сахаром                                        | 20     | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47,00   |                 |
| Хлеб пшеничный 1с                                    |        |       |       |        |         |                 |
| Итого:                                               | 486    | 15,58 | 18,83 | 82,13  | 550,00  |                 |
| <b>ВСЕГО:</b>                                        | 1636,5 | 46,87 | 55,67 | 231,48 | 1605,60 |                 |

День 5 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюд    | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры                        |
|------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|------------------------------------|
|                                    |             | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                       |                                    |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     |             |                      |       |        |                            |                                    |
| Каша полбяная молочная с маслом    | 200/3       | 8                    | 7,8   | 19     | 194                        | ТТК №1                             |
| Какао с молоком                    | 180         | 2,42                 | 2,58  | 13,61  | 87,30                      | №272 Парнер г. Уфа<br>2014         |
| Бутерброд с маслом сливочным       | 25/5        | 1,91                 | 4,35  | 12,89  | 99,00                      | №1 Дели2010                        |
| Итого:                             | 413         | 12,33                | 14,73 | 45,50  | 380,30                     |                                    |
| Сок<br>вишневый                    | 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                     |                                    |
| <b>ОБЕД</b>                        |             |                      |       |        |                            |                                    |
| Огурцы свежие порционно            | 50          | 0,35                 | 0,05  | 0,95   | 6,00                       | стр563,сб1996                      |
| Свекольник с курицей , со сметаной | 200/10/6    | 3,80                 | 5,40  | 18,60  | 138,00                     | №35,сб Пермь2001                   |
| Плов из курицы                     | 160         | 12                   | 14    | 38,9   | 330                        | №321 Дели 2016                     |
| Компот из свежих яблок             | 180         | 0,10                 | 0,10  | 11,80  | 49,00                      | № 390 Дели 2016                    |
| Хлеб сельский                      | 37,5        | 1,8                  | 0,4   | 18     | 82,5                       |                                    |
| Итого:                             | 633,5       | 18,05                | 19,95 | 88,25  | 605,50                     |                                    |
| <b>ПОЛДНИК</b>                     |             |                      |       |        |                            |                                    |
| Кондитерские изделия               | 10          | 2,00                 | 3,00  | 25,00  | 129,00                     |                                    |
| крекер                             | 110         | 3,68                 | 2,75  | 5,07   | 68,00                      | №401 Дели2010                      |
| Кефир                              | 130         | 10,6                 | 12,65 | 33     | 288                        | №54-10М Сборник<br>рецептур Москва |
| Капуста тушеная с мясом            | 180/5/5     | 0,12                 | 0,01  | 10,20  | 41,00                      | №393Дели2010                       |
| Чай с сахаром и лимоном            | 20          | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00                      |                                    |
| Хлеб пшеничный 1с                  |             |                      |       |        |                            |                                    |
| Итого:                             | 460         | 17,92                | 18,57 | 83,11  | 573,00                     |                                    |
| <b>ВСЕГО:</b>                      | 1631,5      | 49,50                | 53,31 | 234,36 | 1633,80                    |                                    |

2 неделя

День 6 - ой

| Прием пищи<br>Наименование блюд     | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |      |        | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|-------------|----------------------|------|--------|----------------------------|-------------|
|                                     |             | белки                | жиры | угл-ды | Ккал                       |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>                      |             |                      |      |        |                            |             |
| Каша Геркулесовая молочная с 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 Дели 2010          |
| Бутерброд с сыром, маслом                                     | 25/7/3   | 4,00  | 6,00  | 12,83  | 122,00  | №3 Дели 2010             |
| Итого:                                                        | 423      | 13,30 | 15,80 | 49,13  | 393,30  |                          |
| Фрукты свежие                                                 | 100      | 0,40  | 0,40  | 12,00  | 53,20   | № 386 Дели 2016          |
| яблоко                                                        | 85       | 0,40  | 0,40  | 12,00  | 53,20   |                          |
| Итого:                                                        | 523      | 13,70 | 15,40 | 61,13  | 446,50  |                          |
| <b>ОБЕД</b>                                                   |          |       |       |        |         |                          |
| Салат из свежей капусты                                       | 50       | 0,80  | 2,50  | 4,60   | 45,00   | № 21 Дели 2016           |
| Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной | 200/15/5 | 3,56  | 4,50  | 23,60  | 149,00  | №82 Дели 2016            |
| 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   | №284 Партнер 2014        |
| Хлеб сельский                                                 | 37,5     | 1,8   | 0,4   | 18     | 82,5    |                          |
| Итого:                                                        | 687,5    | 18,96 | 21,50 | 91,80  | 637,50  |                          |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                                |          |       |       |        |         |                          |
| Булочка сдобная                                               | 50       | 3,8   | 4,8   | 22,3   | 148     | №257 Партнер 2014 г. Уфа |
| Ряженка                                                       | 110      | 3,19  | 2,75  | 4,62   | 59,00   | №401 Дели 2010           |
| Гречка с фаршем и овощами                                     | 130      | 7,30  | 10,00 | 33,20  | 252,00  | 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 | 84,96  | 568,50  |                          |
| <b>ВСЕГО:</b>                                                 | 1685,5   | 49,07 | 55,47 | 237,89 | 1652,50 |                          |

День 7 - ой

день 7 - 01

| Прием пищи<br><br>Наименование блюд             | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры                                           |
|-------------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                                 |             | 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<br>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                     | №418Дели2016                                          |
| Сок персик-банан                                | 125         | 0,60                 | 0,06  | 22,00  | 91,00                      |                                                       |
| Итого:                                          | 125         | 0,60                 | 0,06  | 22,00  | 91,00                      |                                                       |
|                                                 | 538         | 13,23                | 14,55 | 66,93  | 453,00                     |                                                       |
| ОБЕД                                            |             |                      |       |        |                            |                                                       |
| Огурцы свежие порционно                         | 50          | 0,35                 | 0,05  | 0,95   | 6,00                       | стр563,сб1996<br><br>№291 Дели2010<br>№ 390 Дели 2016 |
| Суп картофельный с горохом с курицей и гречками | 200/10/10   | 3,80                 | 3,50  | 20,50  | 129,00                     |                                                       |
| Запеканка картофельная с мясом                  | 150/20      | 12,60                | 14,00 | 36,00  | 320,00                     |                                                       |
| Компот из свежих яблок                          | 180         | 0,10                 | 0,10  | 11,80  | 49,00                      |                                                       |
| Хлеб сельский                                   | 37,5        | 1,8                  | 0,4   | 18     | 82,5                       |                                                       |
| Итого:                                          | 657,5       | 18,65                | 18,05 | 87,25  | 586,50                     |                                                       |
| ПОЛДНИК                                         |             |                      |       |        |                            |                                                       |
| Кондитерские изделия печенье                    | 10          | 3,85                 | 5,40  | 29,85  | 185,00                     | №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         | 16,99                | 18,72 | 82,19  | 566,40                     |                                                       |
| ВСЕГО:                                          | 1675,5      | 48,87                | 51,32 | 236,37 | 1605,90                    |                                                       |

День 8 - ой

| Прием пищи | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |  |  | Энергетическая | № рецептуры |
|------------|-------------|----------------------|--|--|----------------|-------------|
|------------|-------------|----------------------|--|--|----------------|-------------|

| Наименование блюд                           |        |       |       |        | ценность |                   |
|---------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|----------|-------------------|
|                                             |        | 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   |
| яблоко                                      | 85     | 0,40  | 0,40  | 12,00  | 53,20    |                   |
| Итого:                                      | 520    | 13,36 | 14,82 | 62,72  | 438,20   |                   |
| ОБЕД                                        |        |       |       |        |          |                   |
| Помидоры свежие порционно                   | 50     | 0,55  | 0,10  | 1,90   | 12,00    | стр563,сб1996     |
| Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, | 200/5  | 3,00  | 7,90  | 18,80  | 158,00   | №63 Дели 2016     |
| со сметаной                                 | 160    | 13,50 | 12,20 | 35,00  | 303,00   | №108"Партнер"2014 |
| Плов из отварной говядины                   | 180    | 0,6   | 0,1   | 15,0   | 63       | ТТК №68           |
| Напиток из урюка                            | 37,5   | 1,8   | 0,4   | 18     | 82,5     |                   |
| Хлеб сельский                               |        |       |       |        |          |                   |
| Итого:                                      | 632,5  | 19,45 | 20,66 | 88,70  | 618,00   |                   |
| ПОЛДНИК                                     |        |       |       |        |          |                   |
| Пирожок печёный с повидлом                  | 50     | 1,00  | 2,00  | 43,50  | 196,00   | №437 Дели2016     |
|                                             | 110    | 3,77  | 2,75  | 5      | 62,1     | №401Дели2010      |
| Катык                                       | 120/25 | 10,7  | 13,7  | 11     | 210      | ТТК №4Д           |
| Рагу из птицы с овощами                     | 180/5  | 0,011 | 0,001 | 5,168  | 21       | ТТК № 59          |
| Напиток шиповника                           |        |       |       |        |          |                   |
| 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 | 49,81 | 54,09 | 225,93 | 1592,30  |                   |

День 9 - ый

День 9 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюд                  | Выход 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<br>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                     | №418Дели2016                                                                 |
| Сок                                              | 125         | 0,50                 | 0,80  | 21,00  | 95,00                      |                                                                              |
| яблоко-груша                                     | 125         | 0,50                 | 0,80  | 21,00  | 95,00                      |                                                                              |
| Итого:                                           | 538         | 12,83                | 15,53 | 66,50  | 475,30                     |                                                                              |
| ОБЕД                                             |             |                      |       |        |                            |                                                                              |
| Салат из свежей капусты с огурцами               | 50          | 0,70                 | 1,70  | 1,80   | 25,50                      | ТТК №125<br>№86 Дели 2016<br>ТТК №3Д<br>№137 Партнер 2014<br>№284Партнер2014 |
| Суп с гречневой крупой и картофелем с<br>курицей | 200/10      | 3,35                 | 7,20  | 13,80  | 134,00                     |                                                                              |
| Биточки рубленные из рыбы                        | 70          | 8,75                 | 8,20  | 27,00  | 217,00                     |                                                                              |
| Пюре Картофельное                                | 130         | 3,70                 | 4,44  | 25,00  | 155,00                     |                                                                              |
| Кисель                                           | 180         |                      |       | 10,00  | 40,00                      |                                                                              |
| Хлеб сельский                                    | 37,5        | 1,8                  | 0,4   | 18     | 82,5                       |                                                                              |
| Итого:                                           | 677,5       | 18,30                | 21,94 | 95,60  | 654,00                     |                                                                              |
| ПОЛДНИК                                          |             |                      |       |        |                            |                                                                              |
| Кондитерские изделия                             | 10          | 2,50                 | 3,40  | 38,00  | 180,00                     | №401 Дели2010<br>ТТК №567<br>№ 411 Дели2016                                  |
| крекер                                           |             |                      |       |        |                            |                                                                              |
| Кефир                                            | 110         | 3,68                 | 2,75  | 5,07   | 68,00                      |                                                                              |
| Суфле из творога с молоком сгущенным             | 150/20      | 9,00                 | 12,50 | 24,00  | 245,00                     |                                                                              |
| 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: | 495    | 16,76 | 18,83 | 81,90  | 560,00  |  |
| ВСЕГО: | 1710,5 | 47,89 | 56,30 | 244,00 | 1689,30 |  |

День 10 - ый

| Прием пищи                       |  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры                                                                        |
|----------------------------------|--|-------------|----------------------|--------|---------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Наименование блюд                |  |             | белки                | жиры   | угл-ды  | Ккал                       |                                                                                    |
| ЗАВТРАК                          |  |             |                      |        |         |                            |                                                                                    |
| Каша пшеничная молочная с маслом |  | 200/3       | 8,00                 | 6,60   | 26,00   | 195,40                     | ТТК №6<br>№270 Партнер г. Уфа<br>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                      |                                                                                    |
| яблоко                           |  | 85          | 0,40                 | 0,40   | 12,00   | 53,20                      |                                                                                    |
| Итого:                           |  | 518         | 13,62                | 14,34  | 62,77   | 435,60                     |                                                                                    |
| ОБЕД                             |  |             |                      |        |         |                            |                                                                                    |
| Салат из свежих огурцов          |  | 50          | 0,37                 | 3,00   | 1,20    | 33,50                      | №13 Дели 2016<br>№64 "Партнер" 2014<br>ТТК №91<br>№334 Дели2016<br>№394, Дели 2016 |
| Суп из овощей, со сметаной       |  | 200/6       | 3,50                 | 7,80   | 19,70   | 163,00                     |                                                                                    |
| Гуляш из куриной грудки          |  | 45/45       | 7,56                 | 5,70   | 3,00    | 130,00                     |                                                                                    |
| Рис отварной с овощами           |  | 130         | 5,5                  | 5      | 23      | 159                        |                                                                                    |
| Компот из сухофруктов            |  | 180         | 0,18                 | 0,1    | 25,8    | 89                         |                                                                                    |
| Хлеб сельский                    |  | 37,5        | 1,8                  | 0,4    | 18      | 82,5                       |                                                                                    |
| Итого:                           |  | 693,5       | 18,91                | 22,00  | 90,70   | 657,00                     |                                                                                    |
| ПОЛДНИК                          |  |             |                      |        |         |                            |                                                                                    |
| Ватрушка с сыром                 |  | 50          | 4,00                 | 6,60   | 44,60   | 254,00                     | ТТК №1585 от<br>08.09.2021<br>№419 Дели2016<br>№229 Дели2016<br>№393 Дели2010      |
| 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                | 18,20  | 82,24   | 560,40                     |                                                                                    |
| ВСЕГО:                           |  | 1706,5      | 49,17                | 54,54  | 235,71  | 1653,00                    |                                                                                    |
| ИТОГО за 10 дней:                |  | 16902,00    | 487,72               | 541,50 | 2354,25 | 16292,90                   |                                                                                    |

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ  
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 рецептов 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 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.  
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 унитанности (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, овощи (морковь, свекла, капуста, лук ...) рассчитаны с учетом сезонности

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%