

"Согласовано"



Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях санаторного типа с туберкулезной интоксикацией  
от 3-7 лет с 7-12 часовым пребыванием

День 1 - ый

1 неделя

| Прием пищи<br>Наименование блюд           | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>Ккал | № рецептуры   |
|---|-------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------|---|
|   |             | белки                | жиры  | угл-ды |                                    |   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                            |             |                      |       |        |                                    |   |
| Каша "Дружба" молочная с маслом           | 200/3       | 5,20                 | 5,80  | 25,20  | 173,80                             | ТТК №7  |
| Чай с сахаром                             | 200/10      | 0,07                 | 0,02  | 5,66   | 22,70                              | №411 Дели2016                                       |
| Бутерброд с маслом сливочным              | 30/10       | 2,33                 | 8,12  | 15,50  | 144,70                             | №1 Дели2010   |
| Итого:                                    | 453         | 7,60                 | 13,94 | 46,36  | 341,20                             |   |
| Сок                                       | 125         | 0,90                 | 0,08  | 22,00  | 91,00                              | №399 Сб.Дели2010                                    |
| Итого:                                    | 125         | 0,90                 | 0,08  | 22,00  | 91,00                              |   |
|   | 578         | 8,50                 | 14,02 | 68,36  | 432,20                             |   |
| <b>ОБЕД</b>                               |             |                      |       |        |                                    |   |
| Икра кабачковая                           | 50          | 0,95                 | 3,02  | 7,90   | 63,00                              | № 57-2016   |
| Суп вермишелевый с картофелем и курицей   | 200/15      | 4,20                 | 6,20  | 18,24  | 146,00                             | №88 Дели 2016                                       |
| Тефтели из говядины с соусом томатным     | 70/10       | 6,20                 | 6,50  | 5,00   | 103,00                             | 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 пшеничный 1с                         | 20          | 1,60                 | 0,20  | 9,80   | 48,00                              |   |
| Хлеб сельский                             | 37,5        | 1,80                 | 0,40  | 18,00  | 82,50                              |   |
| Итого:                                    | 715,5       | 20,95                | 22,12 | 106,94 | 711,50                             |   |
| <b>ПОЛДНИК</b>                            |             |                      |       |        |                                    |   |
| Катык                                     | 200         | 6,85                 | 5,00  | 9,09   | 112,91                             | №401 Дели2010                                       |
| Булочка Домашняя                          | 50          | 4,90                 | 5,00  | 38,00  | 217,00                             | №258 Партнер г. Уфа 2014                            |
| Итого:                                    | 250         | 11,75                | 10,00 | 47,09  | 329,91                             |   |
| <b>УЖИН</b>                               |             |                      |       |        |                                    |   |
| Фрукты свежие                             | 85          | 0,51                 | 0,37  | 11,90  | 62,30                              | № 368 Дели 2010                                     |
| Голубцы ленивые в сметанно-томатном соусе | 150/20      | 6,00                 | 9,50  | 8,00   | 141,50                             | № 160 Пермь 2001 г                                  |
| Напиток из урюка                          | 180         | 0,60                 | 0,06  | 15,00  | 62,50                              | ТТК №68   |
| Хлеб пшеничный 1с                         | 25          | 1,90                 | 0,20  | 12,30  | 58,75                              |   |
| Итого:                                    | 450         | 9,01                 | 10,13 | 47,20  | 325,05                             |   |
| <b>ВСЕГО:</b>                             | 1993,5      | 50,21                | 56,27 | 269,59 | 1 798,66                           |   |

День 2- ой

| Прием пищи<br>Наименование блюд         | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>Ккал | № рецептуры             |
|---|-------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------|-------------------------|
|   |             | белки                | жиры  | угл-ды |                                    |                         |
| <b>ЗАВТРАК</b>                          |             |                      |       |        |                                    |                         |
| Каша манная молочная с маслом           | 200/3       | 10,00                | 10,00 | 24,50  | 228,00                             | ТТК №4                  |
| Какао с молоком                         | 180         | 2,42                 | 2,58  | 13,61  | 87,30                              | №272 Парнер г. Уфа 2014 |
| Бутерброд с сыром, маслом               | 30/15/10    | 6,27                 | 12,10 | 15,53  | 197,20                             | №3 Дели2010             |
| Итого:                                  | 438         | 18,69                | 24,68 | 53,64  | 512,50                             |                         |
| Сок                                     | 125         | 0,60                 | 0,50  | 30,00  | 122,40                             | №399Дели2010            |
| Итого:                                  | 125         | 0,60                 | 0,50  | 30,00  | 122,40                             |                         |
|   | 563         | 19,29                | 25,18 | 83,64  | 634,90                             |                         |
| <b>ОБЕД</b>                             |             |                      |       |        |                                    |                         |
| Салат из свежей капусты                 | 50          | 0,70                 | 2,50  | 4,50   | 43,50                              | №21 Дели2016            |
| Суп крестьянский с курицей, со сметаной | 200/15/5    | 3,50                 | 9,60  | 18,00  | 169,00                             | №62 "Партнер"2014       |
| Ёжики мясные паровые                    | 70          | 7,20                 | 9,30  | 6,00   | 136,50                             | 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 пшеничный 1с                    | 20            | 1,60         | 0,20         | 9,80          | 48,00           |                 |
| Хлеб сельский                        | 37,5          | 1,80         | 0,40         | 18,00         | 82,50           |                 |
| <b>Итого:</b>                        | <b>708,5</b>  | <b>18,60</b> | <b>26,54</b> | <b>93,10</b>  | <b>683,00</b>   |                 |
| <b>ПОЛДНИК</b>                       |               |              |              |               |                 |                 |
| Кондитерские изделия                 | 10            | 3,20         | 3,38         | 27,00         | 151,00          |                 |
| печенье                              |               |              |              |               |                 |                 |
| Молоко кипяченое                     | 180           | 4,09         | 4,50         | 6,54          | 83,45           | №419 Дели2016   |
| Фрукты свежие                        | 85            | 1,00         | -            | 8,10          | 36,40           | № 368 Дели 2010 |
| <b>Итого:</b>                        | <b>275,00</b> | <b>8,29</b>  | <b>7,88</b>  | <b>41,64</b>  | <b>270,85</b>   |                 |
| <b>УЖИН</b>                          |               |              |              |               |                 |                 |
| Салат из моркови с яблоками          | 60            | 0,37         | 2,00         | 4,30          | 37,00           | №41Дели2016     |
| Суфле из творога с молоком сгущенным | 150/20        | 9,00         | 12,50        | 24,00         | 245,00          | ТТК №567        |
| Чай с сахаром и лимоном              | 180/10/7      | 0,12         | 0,01         | 10,58         | 42,50           | №393Дели2010    |
| Хлеб пшеничный 1с                    | 25            | 1,90         | 0,20         | 12,30         | 58,75           |                 |
| <b>Итого:</b>                        | <b>452</b>    | <b>11,39</b> | <b>14,71</b> | <b>51,18</b>  | <b>383,25</b>   |                 |
| <b>ВСЕГО:</b>                        | <b>1998,5</b> | <b>57,57</b> | <b>74,31</b> | <b>269,56</b> | <b>1 972,00</b> |                 |
| День 3 - ий                          |               |              |              |               |                 |                 |

| Прием пищи<br>Наименование блюд                       | Выход блюда   | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры               |
|---|---------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------|---------------------------|
|   |               | белки                | жиры         | угл-ды        |                            |                           |
| <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 Дели2010            |
| Бутерброд с маслом сливочным                          | 30/10         | 2,33                 | 8,12         | 15,50         | 144,70                     | №1 Дели2010               |
| <b>Итого:</b>   | <b>428</b>    | <b>11,63</b>         | <b>17,92</b> | <b>51,80</b>  | <b>416,00</b>              |                           |
| Сок   | 125           | 1,63                 | 0,10         | 15,00         | 67,00                      | №418Дели2016              |
| <b>Итого:</b>   | <b>125</b>    | <b>1,63</b>          | <b>0,10</b>  | <b>15,00</b>  | <b>67,00</b>               |                           |
|   | <b>553</b>    | <b>13,26</b>         | <b>18,02</b> | <b>66,80</b>  | <b>483,00</b>              |                           |
| <b>ОБЕД</b>   |               |                      |              |               |                            |                           |
| Огурцы свежие   | 50            | 0,35                 | 0,05         | 0,95          | 6,00                       | стр563,сб1996             |
| Суп с крупой (рис), картофелем, мясными фрикадельками | 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            |
| Компот из сухофруктов                                 | 180           | 0,18                 | 0,09         | 25,86         | 89,00                      | №394, Дели 2016           |
| Хлеб пшеничный 1с                                     | 20            | 1,60                 | 0,20         | 9,80          | 48,00                      |                           |
| Хлеб сельский   | 37,5          | 1,80                 | 0,40         | 18,00         | 82,50                      |                           |
| <b>Итого:</b>   | <b>702,5</b>  | <b>19,93</b>         | <b>24,14</b> | <b>90,41</b>  | <b>644,50</b>              |                           |
| <b>ПОЛДНИК</b>  |               |                      |              |               |                            |                           |
| Плюшка новомосковская                                 | 50            | 3,30                 | 4,20         | 30,10         | 171,40                     | № 184 Партнёр г. Уфа 2010 |
| Ряженка   | 200           | 5,80                 | 5,00         | 8,40          | 107,30                     | №401Дели2010              |
| <b>Итого:</b>   | <b>250</b>    | <b>9,10</b>          | <b>9,20</b>  | <b>38,50</b>  | <b>278,70</b>              |                           |
| <b>УЖИН</b>   |               |                      |              |               |                            |                           |
| Фрукты свежие   | 85            | 0,36                 | 0,36         | 10,00         | 44,70                      | №399Дели2010              |
| Яйцо вареное  | 48            | 5,10                 | 4,60         | 0,30          | 63,00                      | №227 Дели 2016            |
| Картофель тушёный                                     | 130           | 3,25                 | 5,30         | 25,30         | 162,00                     | №138 Партнер г. Уфа 2014  |
| Напиток шиповника                                     | 180/5         | 0,60                 | 0,30         | 6,50          | 31,00                      | ТТК № 59                  |
| Хлеб пшеничный 1с                                     | 25            | 1,90                 | 0,20         | 12,30         | 58,75                      |                           |
| <b>Итого:</b>   | <b>473</b>    | <b>11,21</b>         | <b>10,76</b> | <b>54,40</b>  | <b>359,45</b>              |                           |
| <b>ВСЕГО:</b>   | <b>1978,5</b> | <b>53,50</b>         | <b>62,12</b> | <b>250,11</b> | <b>1 765,65</b>            |                           |
| День 4 - ый   |               |                      |              |               |                            |                           |

| Прием пищи<br>Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры              |
|---------------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|----------------------------|--------------------------|
|                                 |             | белки                | жиры         | угл-ды       |                            |                          |
| <b>ЗАВТРАК</b>                  |             |                      |              |              |                            |                          |
| Каша рисовая молочная с маслом  | 200/3       | 8,00                 | 6,90         | 27,00        | 202,10                     | ТТК №8                   |
| Кофейный напиток с молоком      | 180         | 1,22                 | 1,34         | 11,94        | 65,00                      | №270 Партнер г. Уфа 2014 |
| Бутерброд с сыром, маслом       | 30/15/10    | 6,27                 | 12,10        | 15,53        | 197,20                     | №3 Дели2010              |
| <b>Итого:</b>                   | <b>438</b>  | <b>15,49</b>         | <b>20,34</b> | <b>54,47</b> | <b>464,30</b>              |                          |
| Сок                             | 125         | 0,04                 | 0,50         | 23,00        | 96,60                      | №399Дели2010             |
| <b>Итого:</b>                   | <b>125</b>  | <b>0,04</b>          | <b>0,50</b>  | <b>23,00</b> | <b>96,60</b>               |                          |
|                                 | <b>563</b>  | <b>15,53</b>         | <b>20,84</b> | <b>77,47</b> | <b>560,90</b>              |                          |

| ОБЕД                                     |               |              |              |               |                 |                       |
|--|---------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------|
| Помидоры свежие                          | 50            | 0,55         | 0,10         | 1,90          | 12,00           | стр563,сб1996         |
| Свекольник с курицей и сметаной          | 200/10/6      | 4,86         | 8,41         | 24,39         | 193,00          | №35,сб Пермь2001      |
| Жаркое по-домашнему из отварной говядины | 160           | 10,90        | 11,10        | 33,58         | 278,00          | ТТК №29 Д             |
| Кисель                                   | 180           |              |              | 10,00         | 40,00           | №284Партнер2014       |
| Хлеб пшеничный 1с                        | 20            | 1,60         | 0,20         | 9,80          | 48,00           |                       |
| Хлеб сельский                            | 37,5          | 1,80         | 0,40         | 18,00         | 82,50           |                       |
| <b>Итого:</b>                            | <b>683,5</b>  | <b>19,71</b> | <b>20,21</b> | <b>97,67</b>  | <b>653,50</b>   |                       |
| ПОЛДНИК                                  |               |              |              |               |                 |                       |
| Запеканка из творога с крошкой           | 120           | 8,16         | 10,32        | 36,00         | 270,00          | № 322 Сб Самара 2013г |
| Чай фруктовый                            | 180/10        | 0,18         | 0,09         | 19,70         | 80,33           | ТТК №56               |
| <b>Итого:</b>                            | <b>310</b>    | <b>8,34</b>  | <b>10,41</b> | <b>55,70</b>  | <b>350,33</b>   |                       |
| УЖИН                                     |               |              |              |               |                 |                       |
| Фрукты свежие                            | 85            | 0,51         | 0,37         | 11,90         | 62,30           | № 368 Дели 2010       |
| Котлеты "Аппетитные"                     | 70            | 6,41         | 8,40         | 17,50         | 171,20          | ТТК №7Д акт к.п.2014  |
| Каша гречневая вязкая                    | 130/3         | 6,20         | 5,80         | 38,00         | 229,00          | №182,Дели 2016        |
| Чай с сахаром                            | 180/5         | 0,06         | 0,02         | 4,99          | 20,00           | № 411 Дели2016        |
| Хлеб пшеничный 1с                        | 25            | 1,90         | 0,20         | 12,30         | 58,75           |                       |
| <b>Итого:</b>                            | <b>498</b>    | <b>15,08</b> | <b>14,79</b> | <b>84,69</b>  | <b>541,25</b>   |                       |
| <b>ВСЕГО:</b>                            | <b>2054,5</b> | <b>58,66</b> | <b>66,25</b> | <b>315,53</b> | <b>2 105,98</b> |                       |

День 5 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюд                           | Выход блюда   | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>Ккал | № рецептуры             |
|---|---------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|-------------------------|
|   |               | белки                | жиры         | угл-ды        |                                    |                         |
| ЗАВТРАК   |               |                      |              |               |                                    |                         |
| Каша полбяная молочная с маслом                           | 200/3         | 7,30                 | 7,42         | 22,80         | 187,20                             | ТТК №1                  |
| Какао с молоком   | 180           | 2,42                 | 2,58         | 13,61         | 87,00                              | №272 Парнер г. Уфа 2014 |
| Бутерброд с маслом сливочным                              | 30/10         | 2,33                 | 8,12         | 15,50         | 144,70                             | №1 Дели2010             |
| <b>Итого:</b>   | <b>423</b>    | <b>12,05</b>         | <b>18,12</b> | <b>51,91</b>  | <b>418,90</b>                      |                         |
| Сок   | 125           | 0,87                 | 0,25         | 27,00         | 113,73                             | №399Дели2010            |
| <b>Итого:</b>   | <b>125</b>    | <b>0,87</b>          | <b>0,25</b>  | <b>27,00</b>  | <b>113,73</b>                      |                         |
| <b>Итого:</b>   | <b>548</b>    | <b>12,92</b>         | <b>18,37</b> | <b>78,91</b>  | <b>532,63</b>                      |                         |
| ОБЕД  |               |                      |              |               |                                    |                         |
| Салат из свежих помидоров и огурцов                       | 50            | 0,50                 | 3,00         | 2,00          | 37,00                              | № 15 Дели 2016          |
| Щи со свежей капустой, картофелем с мясными фрикадельками | 200/15/5      | 4,60                 | 4,20         | 22,00         | 144,00                             | №124 сб.шк.2004         |
| 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 пшеничный 1с   | 20            | 1,60                 | 0,20         | 9,80          | 48,00                              |                         |
| Хлеб сельский   | 37,5          | 1,80                 | 0,40         | 18,00         | 82,50                              |                         |
| <b>Итого:</b>   | <b>658,5</b>  | <b>20,60</b>         | <b>21,90</b> | <b>102,50</b> | <b>690,50</b>                      |                         |
| ПОЛДНИК   |               |                      |              |               |                                    |                         |
| Кондитерские изделия<br>крекер                            | 10            | 5,80                 | 4,00         | 32,00         | 187,00                             |                         |
| Катык   | 200           | 6,85                 | 5,00         | 9,09          | 112,91                             | №401 Дели2010           |
| Фрукты свежие   | 85            | 1,00                 | -            | 8,10          | 36,40                              | № 368 Дели 2010         |
| <b>Итого:</b>   | <b>275</b>    | <b>13,65</b>         | <b>9,00</b>  | <b>49,19</b>  | <b>336,31</b>                      |                         |
| УЖИН  |               |                      |              |               |                                    |                         |
| Огурцы соленые  | 50            | 0,40                 | 0,05         | 0,85          | 5,50                               | стр563,сб1996           |
| Рагу с курицей  | 40/120        | 6,62                 | 10,48        | 18,65         | 195,31                             | ТТК №63                 |
| Чай с сахаром и лимоном                                   | 180/10/7      | 0,12                 | 0,02         | 10,58         | 43,03                              | №393Дели2010            |
| Хлеб пшеничный 1с   | 25            | 1,90                 | 0,20         | 12,30         | 58,75                              |                         |
| <b>Итого:</b>   | <b>458</b>    | <b>9,04</b>          | <b>10,75</b> | <b>42,38</b>  | <b>302,59</b>                      |                         |
| <b>ВСЕГО:</b>   | <b>1939,5</b> | <b>56,21</b>         | <b>60,02</b> | <b>272,98</b> | <b>1 862,03</b>                    |                         |

2 неделя

День 6 - ой

| Прием пищи<br>Наименование блюд     | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность<br>Ккал | № рецептуры    |
|-------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|------------------------------------|----------------|
|                                     |             | белки                | жиры         | угл-ды       |                                    |                |
| 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 сыром, маслом           | 30/15/10    | 6,27                 | 12,10        | 15,53        | 197,20                             | №3 Дели2010    |
| <b>Итого:</b>                       | <b>443</b>  | <b>15,57</b>         | <b>21,90</b> | <b>51,83</b> | <b>468,50</b>                      |                |

|  |  |          |       |       |        |          |                         |
|--|--|----------|-------|-------|--------|----------|-------------------------|
| Сок  |  | 125      | 0,60  | -     | 23,00  | 94,40    | №399Дели2010            |
| Итого:                                       |  | 125      | 0,60  | -     | 23,00  | 94,40    |                         |
|  |  | 568      | 16,17 | 21,90 | 74,83  | 562,90   |                         |
| <b>ОБЕД</b>                                  |  |          |       |       |        |          |                         |
| Икра кабачковая                              |  | 50       | 0,95  | 3,02  | 7,90   | 63,00    | № 57-2016               |
| Рассольник Ленинградский с курицей, сметаной |  | 200/15/5 | 3,56  | 4,50  | 23,60  | 149,00   | №82 Дели2016            |
| Биточки куриные "Солнышко"                   |  | 70       | 8,00  | 10,50 | 6,20   | 152,00   | ТТК №97Д                |
| Макаронны отварные                           |  | 130      | 4,80  | 3,60  | 29,40  | 169,20   | №218 Дели 2016          |
| Кисель                                       |  | 180      |       |       | 10,00  | 40,00    | №284Партнер2014         |
| Хлеб пшеничный 1с                            |  | 20       | 1,60  | 0,20  | 9,80   | 48,00    |                         |
| Хлеб сельский                                |  | 37,5     | 1,80  | 0,40  | 18,00  | 82,50    |                         |
| Итого:                                       |  | 707,5    | 20,71 | 22,22 | 104,90 | 703,70   |                         |
| <b>ПОЛДНИК</b>                               |  |          |       |       |        |          |                         |
| Булочка слобная                              |  | 50       | 3,80  | 4,80  | 22,30  | 148,00   | №257 Партнер2014 г. Уфа |
| Ряженка                                      |  | 200      | 5,80  | 5,00  | 8,40   | 107,27   | №401Дели2010            |
| Итого:                                       |  | 250,00   | 9,60  | 9,80  | 30,70  | 255,27   |                         |
| <b>УЖИН</b>                                  |  |          |       |       |        |          |                         |
| Фрукты свежие                                |  | 85       | 0,40  | 0,40  | 10,00  | 45,20    | №399Дели2010            |
| Гречка с фаршем и овощами                    |  | 160      | 9,20  | 12,90 | 36,00  | 285,00   | ТТК №1630 от 10.11.2021 |
| Напиток из урюка                             |  | 180      | 0,60  | 0,06  | 15,00  | 62,50    | ТТК №68                 |
| Хлеб пшеничный 1с                            |  | 25       | 1,90  | 0,20  | 12,30  | 58,75    |                         |
| Итого:                                       |  | 450,00   | 12,10 | 13,56 | 73,30  | 451,45   |                         |
| <b>ВСЕГО:</b>                                |  | 1975,5   | 58,58 | 67,48 | 283,73 | 1 973,32 |                         |
| День 7 - ой                                  |  |          |       |       |        |          |                         |

| Прием пищи<br>Наименование блюда                | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>Ккал | № рецептуры              |
|---|-------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------|--------------------------|
|   |             | белки                | жиры  | угл-ды |                                    |                          |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                  |             |                      |       |        |                                    |                          |
| Каша ячневая молочная с маслом                  | 200/3       | 9,50                 | 8,80  | 20,10  | 198,00                             | ТТК №8                   |
| Кофейный напиток с молоком                      | 180         | 1,22                 | 1,34  | 11,94  | 65,00                              | №270 Партнер г. Уфа 2014 |
| Бутерброд с маслом сливочным                    | 30/10       | 2,33                 | 8,12  | 15,50  | 144,70                             | №1 Дели2010              |
| Итого:  | 423         | 13,05                | 18,26 | 47,54  | 407,70                             |                          |
| Сок   | 125         | 0,40                 | 0,19  | 15,00  | 63,30                              | № 368 Дели 2010          |
| Итого:  | 125         | 0,40                 | 0,19  | 15,00  | 63,30                              |                          |
|   | 548         | 13,45                | 18,45 | 62,54  | 471,00                             |                          |
| <b>ОБЕД</b>                                     |             |                      |       |        |                                    |                          |
| Салат из свежей капусты                         | 50          | 0,70                 | 2,50  | 4,50   | 43,50                              | №21 Дели2016             |
| Суп картофельный с горохом с курицей и гречками | 200/15/10   | 4,20                 | 5,00  | 21,60  | 148,00                             | ТТК№139                  |
| Биточки рубленые из говядины паровые            | 70          | 8,60                 | 11,00 | 12,00  | 180,00                             | ТТК №7Д                  |
| 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 пшеничный 1с                               | 20          | 1,60                 | 0,20  | 9,80   | 48,00                              |                          |
| Хлеб сельский                                   | 37,5        | 1,80                 | 0,40  | 18,00  | 82,50                              |                          |
| Итого:  | 742,5       | 20,70                | 23,64 | 102,70 | 705,50                             |                          |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                  |             |                      |       |        |                                    |                          |
| Фрукты свежие                                   | 85          | 0,60                 | 0,43  | 14,00  | 62,30                              | № 368 Дели 2010          |
| Кондитерские изделия<br>печенье                 | 10          | 3,00                 | 4,38  | 24,00  | 147,00                             |                          |
| Молоко кипяченое                                | 180         | 3,64                 | 4,00  | 5,82   | 74,18                              | №419 Дели2016            |
| Итого:  | 275,00      | 7,24                 | 8,81  | 43,82  | 283,48                             |                          |
| <b>УЖИН</b>                                     |             |                      |       |        |                                    |                          |
| Салат из моркови с яблоками                     | 50          | 0,37                 | 2,00  | 4,30   | 37,00                              | №41Дели2016              |
| Пудинг из творога с рисом с повидлом            | 160/20      | 10,80                | 12,45 | 33,90  | 290,57                             | № 250 Дели 2016          |
| Чай с сахаром и лимоном                         | 180/10/7    | 0,12                 | 0,02  | 10,58  | 43,03                              | №393Дели2010             |
| Хлеб пшеничный 1с                               | 25          | 1,90                 | 0,20  | 12,30  | 58,75                              |                          |
| Итого:  | 452         | 13,19                | 14,67 | 61,08  | 429,35                             |                          |
| <b>ВСЕГО:</b>                                   | 2017,5      | 54,58                | 65,57 | 270,14 | 1 889,33                           |                          |

День 8 - ой

| Прием пищи<br>Наименование блюд                           | Выход блюда   | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>Ккал | № рецептуры       |
|---|---------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|-------------------|
|   |               | белки                | жиры         | угл-ды        |                                    |                   |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |               |                      |              |               |                                    |                   |
| Суп молочный с вермишелью                                 | 200           | 8,90                 | 8,40         | 32,90         | 243,00                             | №100 Дели 2016    |
| Яйпо вареное  | 48            | 5,10                 | 4,60         | 0,30          | 63,00                              | №227 Дели 2016    |
| Чай с сахаром   | 180/5         | 0,06                 | 0,02         | 4,99          | 20,00                              | № 411 Дели2016    |
| Бутерброд с сыром, маслом                                 | 30/15/10      | 6,27                 | 12,10        | 15,53         | 197,20                             | №3 Дели2010       |
| <b>Итого:</b>   | <b>441</b>    | <b>20,33</b>         | <b>25,12</b> | <b>53,72</b>  | <b>523,20</b>                      |                   |
| Сок   | 125           | 1,20                 | -            | 30,00         | 124,80                             | №399Дели2010      |
| <b>Итого:</b>   | <b>125</b>    | <b>1,20</b>          | <b>-</b>     | <b>30,00</b>  | <b>124,80</b>                      |                   |
|   | <b>566</b>    | <b>21,53</b>         | <b>25,12</b> | <b>83,72</b>  | <b>648,00</b>                      |                   |
| <b>ОБЕД</b>   |               |                      |              |               |                                    |                   |
| Огурцы свежие   | 50            | 0,35                 | 0,05         | 0,95          | 6,00                               | стр563,сб1996     |
| Борщ со свежей капустой, картофелем, говядиной и сметаной | 200/35/10     | 7,00                 | 10,00        | 19,00         | 194,00                             | №63 Дели 2016     |
| Плов из отварной говядины                                 | 160           | 13,50                | 12,20        | 35,00         | 303,00                             | №108"Партнер"2014 |
| Напиток из урюка  | 180           | 0,60                 | 0,06         | 15,00         | 62,50                              | ТТК №68           |
| Хлеб пшеничный 1с   | 20            | 1,60                 | 0,20         | 9,80          | 48,00                              |                   |
| Хлеб сельский   | 37,5          | 1,80                 | 0,40         | 18,00         | 82,50                              |                   |
| <b>Итого:</b>   | <b>692,5</b>  | <b>24,85</b>         | <b>22,91</b> | <b>97,75</b>  | <b>696,00</b>                      |                   |
| <b>ПОЛДНИК</b>  |               |                      |              |               |                                    |                   |
| Катык   | 200           | 6,85                 | 5,00         | 9,09          | 112,91                             | №401 Дели2010     |
| Пирожок печёный с повидлом                                | 50            | 1,00                 | 2,00         | 43,50         | 196,00                             | №437 Дели2016     |
| <b>Итого:</b>   | <b>250</b>    | <b>7,85</b>          | <b>7,00</b>  | <b>52,59</b>  | <b>308,91</b>                      |                   |
| <b>УЖИН</b>   |               |                      |              |               |                                    |                   |
| Фрукты свежие   | 85            | 0,72                 | 0,36         | 17,00         | 74,12                              | №399Дели2010      |
| Рагу из птицы с овощами                                   | 130/40        | 12,54                | 16,06        | 12,89         | 246,21                             | ТТК №4Д           |
| Напиток шиповника   | 180/5         | 0,01                 | 0,00         | 5,17          | 21,00                              | ТТК № 59          |
| Хлеб пшеничный 1с   | 25            | 1,90                 | 0,20         | 12,30         | 58,75                              |                   |
| <b>Итого:</b>   | <b>465</b>    | <b>15,17</b>         | <b>16,62</b> | <b>47,36</b>  | <b>400,08</b>                      |                   |
| <b>ВСЕГО:</b>   | <b>1973,5</b> | <b>69,40</b>         | <b>71,65</b> | <b>281,42</b> | <b>2 052,99</b>                    |                   |

День 9 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюд               | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>Ккал | № рецептуры             |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|-------------------------|
|   |              | белки                | жиры         | угл-ды        |                                    |                         |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                |              |                      |              |               |                                    |                         |
| Каша полбяная молочная с маслом               | 200/3        | 8,20                 | 7,90         | 19,20         | 180,00                             | ТТК №1                  |
| Какао с молоком                               | 180          | 2,42                 | 2,58         | 13,61         | 87,00                              | №272 Парнер г. Уфа 2014 |
| Бутерброд с маслом сливочным                  | 30/10        | 2,33                 | 8,12         | 15,50         | 144,70                             | №1 Дели2010             |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>423</b>   | <b>12,95</b>         | <b>18,60</b> | <b>48,31</b>  | <b>411,70</b>                      |                         |
| Сок   | 125          | 0,75                 | 0,38         | 16,60         | 72,80                              | № 368 Дели 2010         |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>125</b>   | <b>0,75</b>          | <b>0,38</b>  | <b>16,60</b>  | <b>72,80</b>                       |                         |
|   | <b>548</b>   | <b>13,70</b>         | <b>18,98</b> | <b>64,91</b>  | <b>484,50</b>                      |                         |
| <b>ОБЕД</b>                                   |              |                      |              |               |                                    |                         |
| Помидоры свежие                               | 50           | 0,55                 | 0,10         | 1,90          | 12,00                              | стр563,сб1996           |
| Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей | 200/15       | 3,80                 | 8,40         | 16,20         | 156,00                             | №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 пшеничный 1с                             | 20           | 1,60                 | 0,20         | 9,80          | 48,00                              |                         |
| Хлеб сельский                                 | 37,5         | 1,80                 | 0,40         | 18,00         | 82,50                              |                         |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>702,5</b> | <b>20,20</b>         | <b>21,74</b> | <b>107,90</b> | <b>710,50</b>                      |                         |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                |              |                      |              |               |                                    |                         |
| Кондитерские изделия<br>вафли                 | 21           | 3,20                 | 6,20         | 42,30         | 237,00                             |                         |
| Фрукты свежие                                 | 85           | 1,00                 | -            | 8,10          | 36,40                              | № 368 Дели 2010         |
| Чай фруктовый                                 | 180/10       | 0,18                 | 0,09         | 19,70         | 80,33                              | ТТК №56                 |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>211</b>   | <b>0,18</b>          | <b>0,09</b>  | <b>19,70</b>  | <b>80,33</b>                       |                         |
| <b>УЖИН</b>                                   |              |                      |              |               |                                    |                         |
| Салат из моркови с яблоками                   | 60           | 0,37                 | 2,00         | 4,30          | 37,00                              | №41Дели2016             |
| Запеканка творожная с молоком сгущенным       | 200/20       | 12,68                | 13,00        | 36,60         | 314,12                             | №237 Дели2010           |
| Чай с сахаром                                 | 180/5        | 0,06                 | 0,02         | 4,99          | 20,00                              | № 411 Дели2016          |

|                   |        |       |       |        |          |  |
|-------------------|--------|-------|-------|--------|----------|--|
| Хлеб пшеничный 1с | 25     | 1,90  | 0,20  | 12,30  | 58,75    |  |
| Итого:            | 490    | 15,01 | 15,22 | 58,19  | 429,87   |  |
| ВСЕГО:            | 1951,5 | 49,09 | 56,03 | 250,70 | 1 705,20 |  |

День 10 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюд                    | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |          | Энергетическая<br>ценность<br>Ккал | № рецептуры  |
|--|-------------|----------------------|--------|----------|------------------------------------|--|
|  |             | белки                | жиры   | угл-ды   |                                    |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                     |             |                      |        |          |                                    |  |
| Каша пшеничная молочная с маслом                   | 200/3       | 8,00                 | 6,60   | 26,00    | 194,00                             | 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                          | 30/15/10    | 6,27                 | 12,10  | 15,53    | 197,20                             |  |
| Итого:   | 438         | 15,49                | 20,04  | 53,47    | 456,20                             |  |
| Сок  | 125         | 0,48                 | -      | 30,00    | 89,92                              | №399Дели2010   |
| Итого:   | 125         | 0,48                 | -      | 30,00    | 89,92                              |  |
| <b>ОБЕД</b>  |             |                      |        |          |                                    |  |
| Салат из свежих помидоров и огурцов                | 50          | 0,50                 | 3,00   | 2,00     | 37,00                              | № 15 Дели 2016   |
| 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                             | ТТК №91  |
| Рис отварной с овощами                             | 130         | 5,50                 | 5,00   | 23,00    | 129,00                             |  |
| Компот из сухофруктов                              | 180         | 0,18                 | 0,10   | 25,80    | 89,00                              | №334 Дели2016<br>№394, Дели 2016                         |
| Хлеб пшеничный 1с                                  | 20          | 1,60                 | 0,20   | 9,80     | 48,00                              |  |
| Хлеб сельский                                      | 37,5        | 1,80                 | 0,40   | 18,00    | 82,50                              |  |
| Итого:   | 728,5       | 23,34                | 18,65  | 110,60   | 694,55                             |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                     |             |                      |        |          |                                    |  |
| Фрукты свежие                                      | 85          | 0,36                 | 0,36   | 10,00    | 44,70                              | №399Дели2010<br>ТТК №1585 от 08.09.2021<br>№419 Дели2016 |
| Ватрушка с сыром                                   | 50          | 2,50                 | 4,50   | 28,00    | 164,00                             |  |
| Молоко кипяченое                                   | 180         | 3,64                 | 4,00   | 5,82     | 74,18                              |  |
| Итого:   | 315         | 6,50                 | 8,86   | 43,82    | 282,88                             |  |
| <b>УЖИН</b>  |             |                      |        |          |                                    |  |
| Фрикадельки из говядины (паровые)                  | 70          | 7,30                 | 7,40   | 3,80     | 111,00                             | №413 Самара 2013<br>№229 Дели2016                        |
| Омлет натуральный                                  | 140         | 8,50                 | 8,68   | 13,60    | 167,00                             |  |
| Чай с сахаром                                      | 180/5       | 0,06                 | 0,02   | 4,99     | 20,00                              | № 411 Дели2016   |
| Хлеб пшеничный 1с                                  | 25          | 1,90                 | 0,20   | 12,30    | 58,75                              |  |
| Итого:   | 420         | 17,76                | 16,30  | 42,09    | 356,75                             |  |
| ВСЕГО:   | 2026,5      | 63,57                | 63,85  | 279,98   | 1 880,30                           |  |
| ИТОГО за 10 дней:                                  | 19909       | 513,78               | 569,25 | 2 474,18 | 17 033,46                          |  |

Примечание:

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

2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №11)

3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы 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.

3.6 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ -интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.

3.7 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории убитанности (мясо бескостное);

сельскохозяйственная птица-бройлеры потрошенные;

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы

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%

творог, жирностью 5%