



Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,50	46,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	245	6,64	7,74	37,40	243,00	
<b>УЖИН</b>						
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41Дели2016
Суфле из творога с молоком сгущенным	130/10	7,00	8,00	23,00	192,00	ТТК №567
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,1	0,01	10,2	41,5	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	380	8,90	9,21	45,50	300,30	
ВСЕГО:	1660,00	45,38	54,24	212,26	1533,81	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/3	5,00	5,50	14,00	126,00	ТТК №5
Чай с молоком, сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/10	2,10	7,10	13,50	126,30	№1 Дели2010
Итого:	352	9,40	14,60	39,40	327,10	
Сок	125	0,01	0,00	27,50	110,04	399Дели2010
Итого:	125	0,01	0,00	27,50	110,04	
Итого:	477	9,41	14,6	66,9	437,14	
<b>ОБЕД</b>						
Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,сб1996
Суп с крупой (рис), картофелем, мясными фрикадельками	150/10	2,00	6,80	3,00	82,00	№86 Дели 2016
Котлеты рубленые из птицы	50	4,40	8,30	2,00	100,00	№ 322 Дели 2016 г
Макароны отварные	110	4,06	3,05	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов	150	0,15	0,1	21,5	87	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	550	14,04	18,80	76,74	532,60	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Плюшка новомосковская	40	2,64	3,36	24,08	137,00	№ 184 Партнёр г. Уфа 2010
Ряженка	180	5,4	4,5	7,56	100	№401Дели2010
Итого:	220	8,04	7,86	31,64	237,00	
<b>УЖИН</b>						
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	11,27	49,00	№399Дели2010
Яйцо вареное	24	2,50	2,30	0,15	31,50	№227 Дели 2016
Картофель тушёный	110	2,75	4,48	21	137	№138 Партнер г. Уфа 2014
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	393	7,69	7,57	47,62	290,40	
ВСЕГО:	1640,00	39,18	48,83	222,90	1497,14	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша рисовая молочная с маслом	150/3	6,00	4,95	19,50	146,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/10	4,70	9,20	11,86	149,00	№3Дели2010
Итого:	367	11,86	15,43	42,76	357,00	
Сок	125	0,04	0	23	92,2	№399Дели2010
Итого:	125	0,04	0,00	23,00	92,20	
Итого:	492	11,9	15,43	65,76	449,2	
<b>ОБЕД</b>						
Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,сб1996
Свекольник с курицей и сметаной	150/10/5	3,71	6,42	18,63	147,43	№35,сб Пермь2001
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	150	10,22	10,4	31,48	260	ТТК №29 Д
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	550	17,36	17,38	83,69	560,97	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Запеканка из творога с крошкой	100	6,80	8,60	30,00	225,00	№ 322 Сб Самара 2013г
Чай фруктовый	150/9	0,15	0,075	16,4	66,9	ТТК №56
Итого:	259	6,95	8,68	46,40	291,90	

УЖИН							
Фрукты свежие	85	0,51	0,37	11,90	62,30	№ 368 Дели 2010	
груша	50	4,60	6,00	12,50	123,00	ТТК №7Д акт к.п.2014	
Котлеты "Аппетитные"	110/2,5	5,50	5,00	32,00	195,00	№182,Дели 2016	
Каша гречневая вязкая	180/5	0,06	0,01	4,98	20,30	№ 411 Дели2016	
Чай с сахаром	20	1,6	0,2	9,8	47		
Хлеб пшеничный 1с					447,60		
Итого:	452,5	12,27	11,58	71,18	1749,67		
ВСЕГО:	1753,50	48,48	53,07	267,03			

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша полбяная молочная с маслом	150/3	6,03	5,95	14,47	136	ТТК №1
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/10	2,10	7,10	13,50	126,30	№1 Дели2010
Итого:	348	10,28	15,34	40,06	327,46	
Сок	125	0,87	0,25	22,00	93,73	№399Дели2010
Итого:	125	0,87	0,25	22,00	93,73	
Итого:	473	11,15	15,59	62,06	421,19	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,30	2,00	1,20	24,00	№ 15 Дели 2016
Щи со свежей капустой, картофелем, мясными фрикадельками и сметаной	150/10/5	3,45	3,15	16,50	108,00	№124 сб.шк.2004
Плов из курицы	130	10	11,5	32	272	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	525	16,95	17,25	84,00	559,10	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия крекер	10	1,30	2,00	10,10	55,00	
Катык	180	5,4	4,5	8,1	97,7	№401Дели2010
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,50	46,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	245	7,04	6,84	28,70	198,70	
<b>УЖИН</b>						
Соленые огурцы	30	0,24	0,03	0,51	3,20	стр 563 Сб 1996
Рагу с курицей	30/100	4,60	8,20	13,00	144,00	ТТК №63
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,1	0,01	10,2	41,5	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	370	6,54	8,44	33,51	235,70	
ВСЕГО:	1613	41,68	48,12	208,27	1414,69	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/3	5,00	5,63	16,50	136,00	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/10	4,70	9,20	11,86	149,00	№3Дели2010
Итого:	359	12,00	16,83	40,26	359,80	
Сок	125	0,6	0	23	94,4	№399Дели2010
Итого:	125	0,60	0,00	23,00	94,40	
Итого:	484	12,6	16,83	63,26	454,2	
<b>ОБЕД</b>						
Морковь отварная	30	0,24	0,03	0,60	3,60	стр562,1996
Рассольник Ленинградский с курицей, сметаной	150/10/5	2,67	3,38	17,7	112	№82 Дели2016
Биточки куриные "Солнышко"	50	6,40	8,50	5,20	123,00	ТТК №97Д
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	555	16,51	15,41	80,94	528,34	

ПОЛДНИК		40	3,04	3,84	17,84	118,4	№257 Партнер 2014 г. Уфа №401 Дели 2010
Булочка сдобная	180	5,4	4,5	7,56	100		
Ряженка	225	8,44	8,34	25,40	218,40		
<b>Итого:</b>							
УЖИН		85	0,34	0,34	11,27	49,00	№399 Дели 2010 ТТК №1630 от 10.11.2021 ТТК №68
Фрукты свежие	130	7,30	10,00	33,20	252,00		
Гречка с фаршем и овощами	180	0,6	0,1	15,0	63		
Напиток из урюка	20	1,6	0,2	9,8	47		
Хлеб пшеничный 1с	415	9,84	10,60	69,27	410,50		
<b>Итого:</b>							
<b>ВСЕГО:</b>		1679,00	47,39	51,18	238,87	1611,44	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		белки	жиры	угл-ды	Ккал		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша ячневая молочная с маслом	150/3	7,16	6,63	15,15	149,00	ТТК №8 №270 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели 2010	
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62		
Бутерброд с маслом сливочным	25/10	2,10	7,10	13,50	126,30		
<b>Итого:</b>		360	10,42	15,01	40,05	337,30	
Сок	125	0,40	0,19	30,00	123,30	№ 368 Дели 2010	
<b>Итого:</b>		125	0,40	0,19	30,00	123,30	
<b>Итого:</b>		485	10,82	15,2	70,05	460,6	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свежей капусты	30	0,42	1,50	2,70	26,10	№21, Дели 2016 ТТК №139	
Суп картофельный с горохом с курицей и гречками	150/10/10	2,87	3,20	15,49	102,00		
Биточки рубленые из говядины паровые	50	6,14	7,86	8,57	130,00	ТТК №7Д №137 Партнер 2014 № 390 Дели 2016	
Шюре картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15		
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10		
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47		
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
<b>Итого:</b>		545	15,76	16,92	74,09	544,35	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Кондитерские изделия печенье	10	1,50	3,38	18,00	108,00	№419 Дели 2016 № 368 Дели 2010	
Молоко кипяченое	150	4,10	4,60	6,40	83,00		
Фрукты свежие	85	0,51	0,37	11,90	62,30		
<b>Итого:</b>		245	6,11	8,35	36,30	253,30	
<b>УЖИН</b>							
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41 Дели 2016 № 250 Дели 2016 №393 Дели 2010	
Пудинг из творога с рисом с повидлом	130/10	8,40	9,68	26,37	226,00		
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,1		11	44,4		
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47		
<b>Итого:</b>		380	10,30	10,88	49,67	337,20	
<b>ВСЕГО:</b>		1655	42,99	51,35	230,11	1595,45	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		белки	жиры	угл-ды	Ккал		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Суп молочный с вермишелью	180	8,01	7,56	29,61	219,00	№100 Дели 2016 №227 Дели 2016	
Яйцо вареное	24	2,50	2,30	0,15	31,50		
Чай с сахаром	160/8	0,05	0,01	9,00	36,00	№ 411 Дели 2016 №3 Дели 2010	
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/10	4,70	9,20	11,86	149,00		
<b>Итого:</b>		414	15,26	19,07	50,62	435,50	
Сок	125	1,2	0	30	124,8	№399 Дели 2010	
<b>Итого:</b>		125	1,20	0,00	30,00	124,80	
<b>Итого:</b>		539	16,46	19,07	80,62	560,3	
<b>ОБЕД</b>							
Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,39	стр 563, с61996 №63 Дели 2016 №108 "Партнер" 2014 ТТК №68	
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясом и сметаной	150/25/8	5,20	7,40	14,20	144,00		
Плов из отварной говядины	130	10,90	9,90	28,00	246,00		
Напиток из урюка	180	0,60	0,04	15,00	62,52		
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47		
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
<b>Итого:</b>		573	20,01	17,87	81,87	568,91	

ПОЛДНИК		40	0,70	1,60	32,00	140,00	№437 Дели2016
Пирожок печёный с повидлом		180	5,40	4,50	8,10	97,74	№401 Дели2010
Катык							
Итого:		220	6,10	6,10	40,10	237,74	
УЖИН		85	0,72	0,36	17,00	74,12	№399 Дели2010
Фрукты свежие		100/20	8,8	11,33	9,1	173	ТТК №4Д
Рагу из птицы с овощами		150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Напиток шиповника		20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб пшеничный 1с							
Итого:		379	11,62	12,14	41,30	320,02	
ВСЕГО:		1711,00	54,19	55,18	243,89	1686,97	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	150/3	6,15	5,92	14,4	135	ТТК №1
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/10	2,10	7,10	13,50	126,30	№1 Дели2010
Итого:	348	10,40	15,31	39,99	326,46	
Сок	125	0,75	0,38	23,00	98,42	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,75	0,38	23,00	98,42	
Итого:	473	11,15	15,69	62,99	424,88	
ОБЕД						
Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,сб1996
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	150/10	2,90	6,40	10,27	110,30	№86 Дели 2016
Биточки рубленые из рыбы	50	6,30	5,90	22,00	166,00	ТТК №3Д
Пюре Картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15	№137 Партнер 2014
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	550	15,76	16,62	78,88	560,99	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	3,20	6,20	42,30	237,00	
Фрукты свежие	85	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
Чай фруктовый	150/9	0,15	0,075	16,4	66,9	ТТК №56
Итого:	265	4,35	6,28	66,80	340,30	
УЖИН						
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41Дели2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	10,00	10,10	28,20	244,00	№237 Дели2010
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	405	11,86	11,32	45,49	330,80	
ВСЕГО:	1693,00	43,12	49,91	254,16	1656,97	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/3	5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/10	4,70	9,20	11,86	149,00	№3Дели2010
Итого:	367	11,66	14,98	39,46	339,00	
Сок	125	0,48	0	22	89,92	№399Дели2010
Итого:	125	0,48	0,00	22,00	89,92	
Итого:	492	12,14	14,98	61,46	428,92	
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,30	2,00	1,20	24,00	№ 15 Дели 2016
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5	4,63	3,17	21,65	133,68	№64 "Партнер"2014
Гуляш из куриной грудки	40/40	5,80	5,00	2,60	78,00	ТТК №91
Рис отварной с овощами	110	4,4	4	17,8	125	№334 Дели2016
Компот из сухофруктов	150	0,15	0,1	21,5	87	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	65,9	
Итого:	585	18,38	14,76	88,85	560,58	

ПОЛДНИК						ТТК №1585 от 08.09.2021 №419 Дели2016 №399 Дели2010
Ватрушка с сыром	40	3,20	4,40	35,50	192,00	
Молоко кипяченое	150	4,10	4,60	6,40	83,00	
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	11,27	49,00	
Итого:	275	7,64	9,34	52,67	324,00	
УЖИН						№413 Самара 2013 №229 Дели2016 № 411 Дели2016
Фрикадельки из говядины (паровые)	50	5,20	5,30	2,70	79,30	
Омлет натуральный	130	7,89	8,06	12,63	155,00	
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	368	14,75	13,58	30,12	301,30	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1720,00</b>	<b>52,91</b>	<b>52,66</b>	<b>233,10</b>	<b>1614,80</b>	

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. 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 г. издания, "Партнер", 2010-2014гг.
  - образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений
  - 3.7. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г
4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
  - говядина 1 категории упитанности (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%