Согласовано
бухгалтер МАОУ
и Руководитель Гимназии №360
М.К. Сафиуллина

Меню-раскладка к примерному 10-дневному меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 1-3 лет

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК								
Каша манная молочная с маслом	150/5			7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4
Крупа манная		15,00	15,00					
Молоко		75,00	75,00					
Вода		57,00	57,00					
Сахар		2,00	2,00					
Соль		0,80	0,80					
Масло сливочное		5,00	5,00					
Чай с сахаром	160/4			0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Заварка		0,2	0,2					
сахар		4	4					
Вода		160	160					
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Батон нарезной		25	25					
Масло сливочное		5	5					
Итого:	350			9,45	11,91	35,82	288,10	
Сок персиковый	125	125	125	0,60	0,30	13,00	57,00	№399Дели2010
Итого:	125			0,60	0,30	13,00	57,00	
	474			10,05	12,21	48,82	345,10	
ОБЕД								
Салат из свежей капусты	30			0,39	1,50	2,70	25,86	№21 Дели2016
капуста свежая		30,37	24,30					
морковь		3,75	3,00					
сахар		0,50	0,50					
Масло растительное		1,50	1,50					
соль		0,10	0,10					

Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной		150/10/5			4	6	6,3	93	№82 Дели 2016
	цыплята		22,62	14,7					
	Картофель		59,85	45					
	Крупа перловая		6	6					
	Морковь		7,5	6					
	Лук репчатый		3,57	3					
	Масло растительное		2	2					
	Огурцы соленые		16	9					
	Сметана		5	5					
	Соль		0,8	0,8					
	Вода		114	114					
Тефтели из говядины с соусом томатным		50/5			4,4	4,6	3,5	73	ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С-Петербург 2008
	фарш из говядины		34,3	34,3					
	Хлеб пшеничный 1с		4	4					
	Вода		4	4					
	Лук репчатый		10,2	8,6					
	Крупа манная		2	2					
	Соль		0,3	0,3					
	масса полуфабриката			53					
	Масло растительное		1	1					
	соус томатный			5,0					
	вода		4,5	4,5					
	Масло растительное		0,2	0,2					
	Мука пшеничная		0,2	0,2					
	морковь		0,4	0,3					
	Лук репчатый		0,1	0,1					
	Томат-паста		0,5	0,5					
	Масло растительное		0,1	0,1					
	соль		0,1	0,1					
	сахар		0,1	0,1					
Макароны отварные		110			4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
	макаронные изделия		38,5	38,5					
	Масло сливочное		2,2	2,2					
	Соль		0,4	0,4					
Компот из сухофруктов		150			0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
	сухофрукты		15,3	15					

	вода		150	150					
	Сахар		4	4					
Хлеб сельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		540,00			14,99	15,40	66,80	463,76	
	ПОЛДНИК								
Булочка Домашняя		40			3,90	3,50	22,40	137,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
	Мука пшеничная		27,00	27,00					
	Сахар		5,60	5,60					
	вода		11,20	11,20					
	Масло растительное		5,60	5,60					
	Дрожжи сухие		0,16	0,16					
	Соль		0,20	0,20					
	Яйцо		0,80	0,80					
	Масса полуфабриката			48,40					
	Масло растительное		0,10	0,10					
Катык		110			3,00	2,70	4,50	54,30	№401Дели2010
	катык		114	110					
Рагу с курицей		30/100			4,60	8,20	13,00	144,00	ТТК №63
	цыплята		64,61	42,00					
	Картофель		97,49	73,30					
	Морковь		11,67	9,33					
	Соль		0,40	0,40					
	вода		26,70	26,70					
	Масло растительное		3,00	3,00					
	Мука пшеничная		1,70	1,70					
	сахар		0,30	0,30					
Чай фруктовый		150/6			0,1	0,07	13,5	55	ТТК №56
	Заварка		0,2	0,2					
	урюк		6	6					
	сахар		6	6					
	Вода		150	150					
Хлеб пшеничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:		456,00			13,20	14,67	63,20	437,30	
ВСЕГО:		1471,00			38,24	42,28	178,82	1246,16	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК								
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/5			3,90	4,38	19,00	131,00	ТТК №7
Крупа рисовая		11	11					
Крупа пшенная		8	8					
Молоко		65	65					
Вода		65	65					
Сахар		0,75	0,75					
Соль		0,5	0,5					
Масло сливочное		5	5					
Какао с молоком	160			2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Какао-порошок		1,3	1,3					
Сахар		7	7					
Молоко		80	80					
вода		90	90					
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3			3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Батон нарезной		25	25					
Сыр		5,1	5					
Масло сливочное		3	3					
Итого:	350			9,40	12,33	43,20	323,90	
Фрукты свежие апельсин	100	114	100	1,00	0,00	8,10	36,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	100			1,00	0,00	8,10	36,00	
	450			10,40	12,33	51,30	359,90	
ОБЕД								
Салат из свеклы	30			0,36	0,96	1,80	17,30	№34, Дели2016
Свекла		37,91	28,50					
Масло растительное		1,50	1,50					
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	150/10			3,00	6,40	23,60	164,00	№38 Пермь2001
Фарш из говядины		11,4	11,4					
Лук репчатый		1,19	1					

	Яйцо		1	1					
	Вода для фарша		1,14	1,14					
	Масса полуфабриката			13,4					
	Картофель		39,9	30					
	Лук репчатый		7,14	6					
	Морковь		7,5	6					
	Масло растительное		1,2	1,2					
	соль		0,7	0,7					
	вода		114,00	114,00					
	клецки			20,00					
	Мука пшеничная		6,60	6,60					
	Яйцо		1,70	1,70					
	Масло сливочное		0,80	0,80					
	вода		10,00	10,00					
	масса теста			18,70					
Биточки рубленые из рыбы		50			6,50	4,86	10,41	111,40	ТТК №3 Д
	рыба		49,34	37,50					
	Яйцо		7,50	7,50					
	крупа манная		1,25	1,25					
	Лук репчатый		11,00	9,25					
	вода		3,75	3,75					
	Соль		0,33	0,33					
	сухари панировочные		3,75	3,75					
	Масло растительное		1,25	1,25					
	Сахар		0,14	0,14					
	Масса полуфабриката			60,00					
Пюре Картофельное		110			2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
	Картофель		125,60	94,43					
	Молоко		17,38	16,50					
	Масло сливочное		3,00	3,00					
	Соль		0,90	0,90					
Кисель		150					8,34	33,34	№284Партнер2014
	Кисель-концентрат		17,50	17,50					
	Сахар		4,00	4,00					
	вода		150,00	150,00					
Хлеб сельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		530,00			13,56	15,82	73,85	492,14	

ПОЛДНИК								
Кондитерские изделия	10			1,30	3,20	8,50	68,00	
крекер		10	10					
Молоко кипяченое	110			2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
молоко		115,90	110,00					
Салат из моркови	30			0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г
Морковь		37,5	30					
Сахар		0,3	0,3					
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	130			6,00	8,50	24,00	196,00	№ 250 Дели 2016
Творог		85,7	84,5					
Крупа рисовая		15,6	15,6					
Сахар		7,8	7,8					
Яйцо		6,76	6,76					
Масло сливочное		3,3	3,3					
Сметана		3,4	3,4					
Масса полуфабриката			133					
молоко сгущенное		10	10					
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4			0,09	0,01	8,50	34,50	№393Дели2010
Заварка		0,3	0,3					
Сахар		4	4					
лимон		4,1	4					
Вода		150,0	150,0					
Хлеб пшеничный 1с	20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	458			12,09	14,71	57,80	410,50	
ВСЕГО:	1438,00			36,05	42,86	182,95	1262,54	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК								
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5			5,00	5,50	14,00	126,00	ТТК №5
Крупа геркулесовая		19	19					
Молоко		75,00	75,00					
Сахар		2,00	2,00					
Вода		57,00	57,00					

	Соль		0,8	0,8					
	Масло сливочное		5	5					
Чай с молоком,сахаром		160/4			2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
	Заварка		0,2	0,2					
	Сахар		4	4					
	Молоко		42	42					
	Вода		115	115					
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
	Батон нарезной		25	25					
	Масло сливочное		5	5					
Итого:		350			9,20	11,90	38,90	299,80	
Сок персиковый		125	125	125	0,80	0,20	12,00	53,00	399Дели2010
Итого:		125			0,80	0,20	12,00	53,00	
		475			10,00	12,10	50,90	352,80	
	ОБЕД								
Огурцы свежие порционно		30			0,21	0,03	0,57	3,39	стр563,сб1996
	огурцы свежие		30,60	30,00					
Свекольник с мясными фрикадельками со сметаной		150/10/5			3,12	4,80	6,10	80,00	№35,сб.Пермь2001
	Фарш из говядины		11,4	11,4					
	Лук репчатый		1,19	1					
	Яйцо		1	1					
	Вода для фарша		1,14	1,14					
	Масса полуфабриката			13,4					
	Свекла		52,09	38,3					
	Картофель		34,45	25,9					
	Морковь		8,25	6,6					
	Лук репчатый		7,98	6,7					
	Масло растительное		2	2					
	Сахар		1,3	1,3					
	Сметана		5	5					
	Соль		1	1					
	Вода		120	120					
Гуляш из куриной грудки		40/40			5,90	7,00	17,80	157,80	ТТК №91
	куриная грудка		75,86	56,9					
	Масло растительное		5,30	5,30					
	Томат-паста		2,00	2,00					

	Морковь		4,38	3,50					
	Лук репчатый		1,06	0,90					
	Мука пшеничная		1,77	1,77					
	Сахар		0,40	0,40					
	Соль		0,80	0,80					
Каша гречневая вязкая		110/2,5			4,00	3,20	17,70	116,00	№182,Дели 2016
	Крупа гречневая		27,50	27,50					
	Вода		91,30	91,30					
	Масло сливочное		2,50	2,50					
	Соль		0,40	0,40					
Напиток из урюка		150			0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
	урюк		12,75	12,5					
	Сахар		4	4					
	Вода		150	150					
Хлеб сельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		567,5			15,23	15,36	68,97	475,29	
	ПОЛДНИК								
Булочка Дорожная		40			3,00	4,40	29,80	170,80	№453 Дели 2016
	Мука пшеничная		25,20	25,20					
	Сахар		4,80	4,80					
	Масло сливочное		5,20	5,20					
	Дрожжи сухие		0,20	0,20					
	Соль		0,20	0,20					
	вода		12,00	12,00					
	крошка								
	Масло сливочное		0,80	0,80					
	мука пшеничная		0,80	0,80					
	Масло растительное		0,08	0,08					
Ряженка		110			3,12	2,75	4,59	55,60	№401Дели2010
	ряженка		114	110					
Голубцы ленивые		120			4,80	7,00	12,80	133,00	№306 Сборник методических рекомендаций С Петербург 2008
	Капуста свежая		97,50	78,00					
	Фарш из говядины		48,50	48,50					
	крупа рисовая		6,60	6,60					
	Лук репчатый		14,20	12,00					

	Масло растительное		6,00	6,00					
	соль		1,20	1,20					
Чай с сахаром		160/4			0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
	Заварка		0,2	0,2					
	сахар		4	4					
	Вода		160	160					
Хлеб пшеничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:		454			12,57	14,36	61,41	424,40	
ВСЕГО:		1496,5			37,80	41,82	181,28	1252,49	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд		Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
	ЗАВТРАК								
Каша пшённая молочная с маслом		150/5			5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6
	Крупа пшенная		23	23					
	Молоко		65	65					
	Вода		65	65					
	Сахар		0,75	0,75					
	Соль		0,6	0,6					
	Масло сливочное		5	5					
Кофейный напиток с молоком		165/7			1	1,2	10	55	№270 Партнер г. Уфа 2014
	Кофейный напиток		1,3	1,3					
	Сахар		7	7					
	Молоко		75	75					
	вода		106	106					
Бутерброд с сыром, маслом		25/5/3			3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
	Батон нарезной		25	25					
	Сыр		5,1	5					
	Масло сливочное		3	3					
Итого:		360			10,30	11,65	39,10	302,60	
Фрукты свежие груша		100	114	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
Итого:		100			0,60	0,43	14,00	62,30	

		460			10,90	12,08	53,10	364,90	
	ОБЕД								
Помидоры свежие порционно		30			0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,сб1996
	Помидоры свежие		30,60	30,00					
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной		150/5			3,00	6,20	13,00	120,00	№73 Дели 2016
	Капуста свежая		37,5	30					
	Картофель		23,94	18					
	Морковь		7,5	6					
	Лук репчатый		7,14	6					
	Масло растительное		3	3					
	Сметана		5	5					
	Соль		0,5	0,5					
	Вода		120	120					
Жаркое по-домашнему из отварной говядины		150			8,33	8	28,2	218	ТТК №29 Д
	говядина		39,2	39,2					
	Масса тушеного мяса			24					
	Картофель		133,67	100,5					
	Лук репчатый		15,17	12,75					
	Масло растительное		5	5					
	соль		1	1					
	масса готовых овощей			126					
Компот из сухофруктов		150			0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
	сухофрукты		15,3	15					
	вода		150	150					
	Сахар		4	4					
Хлеб сельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		515			13,76	14,56	71,64	473,70	
	ПОЛДНИК								
Кондитерские изделия		20			2,80	5,70	30,00	182,00	
вафли			20,00	20,00					
Катык		110			3,00	2,70	4,50	54,30	№401Дели2010
	катык		114	110					
Салат из моркови с яблоками		30			0,20	1,00	2,50	19,80	№41Дели2016
	Морковь		20,00	16,00					
	Яблоки		14,67	12,90					
	Масло растительное		1,20	1,20					

Суфле из творога с молоком сгущенным		130/10			7,00	8,00	23,00	192,00	ТТК №567
	Творог		94,70	92,85					
	Крупа манная		10,00	10,00					
	Яйцо		6,20	6,20					
	Сахар		10,00	10,00					
	Молоко		18,50	18,50					
	соль		0,20	0,20					
	Сметана		12,40	12,40					
	Масло растительное		0,50	0,50					
	молоко сгущенное		10,00	10,00					
Напиток шиповника		150/4			0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
	шиповник порошок		2,25	2,25					
	Сахар		4	4					
	Вода		150	150					
Хлеб пшеничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:		474			15,10	17,85	75,20	521,00	
ВСЕГО:		1449			39,76	44,49	199,94	1359,60	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд		Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом		150/5			6	5	17,23	138	ТТК №1
	Полба		19	19					
	Молоко		55	55					
	Вода		65	65					
	Сахар		0,75	0,75					
	Соль		1	1					
	Масло сливочное		5	5					
Какао с молоком		160			2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
	Какао-порошок		1,3	1,3					
	Сахар		7	7					
	Молоко		80	80					

	вода		90	90					
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
	Батон нарезной		25	25					
	Масло сливочное		5	5					
Итого:		350			9,90	11,60	41,53	310,30	
Сок вишневый		125	125	125	0,30	0,00	10,00	40,00	№399Дели2010
Итого:		125			0,30	0,00	10,00	40,00	
		470			10,20	11,60	51,53	350,30	
	ОБЕД								
Салат из свежих помидоров и огурцов		30			0,30	2,00	1,20	24,00	№ 15 Дели 2016
	Огурцы свежие		14,38	14,10					
	помидоры свежие		14,69	14,40					
	Масло растительное		1,80	1,80					
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками		150/10			4,00	4,45	11,70	103,00	№88 Дели 2016
	Фарш из говядины		11,4	11,4					
	Лук репчатый		1,19	1					
	Яйцо		1	1					
	Вода для фарша		1,14	1,14					
	Масса полуфабриката			13,4					
	Картофель		59,9	45,0					
	Морковь		7,5	6,0					
	Лук репчатый		7,1	6,0					
	Вермишель		6,0	6,0					
	Масло растительное		1,8	1,8					
	Соль		1,0	1,0					
	Вода		114,0	114,0					
Плов из курицы		130			9	10,7	30,6	253	№321 Дели 2016
	Цыплята		84,97	55,25					
	Масло растительное		2,4	2,4					
	масса готового мяса			40,6					
	Масло растительное		2,4	2,4					
	Морковь		14,5	11,6					
	Лук репчатый		6,75	5,68					

	крупа рисовая		31,28	31,28					
	соль		0,50	0,50					
	масса гарнира			89,40					
Компот из свежих яблок		150			0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
	Яблоки		34	30					
	Сахар		4	4					
	Вода		130	130					
Хлеб сельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		520			14,90	17,55	68,00	488,10	
	ПОЛДНИК								
Пицца с сыром		40			2,40	4,40	32,00	177,00	ТТК №1585 от 08.09.2021
	Мука пшеничная		17,60	17,60					
	сахар		1,10	1,10					
	соль		0,08	0,08					
	дрожжи сухие		0,16	0,16					
	Масло растительное		1,10	1,10					
	Вода		9,00	9,00					
	Начинка								
	Сыр		14,40	14,16					
	Сметана		8,30	8,23					
	Масло сливочное		0,90	0,90					
	Яйцо		1,12	1,12					
	Мука пшеничная		0,48	0,48					
Кефир		110			3,1	2,75	4,4	54,8	№401Дели2010
	кефир		114	110					
Омлет натуральный		130			6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Дели2016
	Яйцо		97,50	97,50					
	Молоко		37,20	37,20					
	масса омлетной смеси			135,00					
	Масло сливочное		3,70	3,70					
	Соль		1,00	1,00					
Чай с сахаром		160/4			0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
	Заварка		0,2	0,2					
	сахар		4	4					
	Вода		160	160					
Хлеб пшеничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	

Итого:	464			13,15	13,86	65,62	439,30	
ВСЕГО:	1459			38,25	43,01	185,15	1277,70	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК								
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5			4,80	5,00	14,00	120,00	ТТК №5
Крупа геркулесовая		19	19					
Молоко		75,00	75,00					
Сахар		2,00	2,00					
Вода		57,00	57,00					
Соль		0,8	0,8					
Масло сливочное		5	5					
Чай с молоком,сахаром	160/4			2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
Заварка		0,2	0,2					
Сахар		4	4					
Молоко		42	42					
Вода		115	115					
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3			3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Батон нарезной		25	25					
Сыр		5,1	5					
Масло сливочное		3	3					
Итого:	352			10,60	12,95	38,80	314,40	
Фрукты свежие яблоко	100	114	100	0,36	0,10	10,00	40,00	№386Дели2016
Итого:	100			0,36	0,10	10,00	40,00	
	452			10,96	12,30	48,80	354,40	
ОБЕД								
Салат из свежей капусты	30			0,39	1,50	2,70	25,86	№21 Дели2016
капуста свежая		30,37	24,30					
морковь		3,75	3,00					
сахар		0,50	0,50					
Масло растительное		1,50	1,50					

	соль		0,10	0,10					
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гренками		150/10/10			2,00	3,00	13,60	89,00	ТТК№139
	Фарш из говядины		11,4	11,4					
	Лук репчатый		1,19	1					
	Яйцо		1	1					
	Вода для фарша		1,14	1,14					
	Масса полуфабриката			13,4					
	Картофель		39,9	30,0					
	Горох		15,2	15,0					
	Морковь		7,5	6,0					
	Лук репчатый		7,14	6,0					
	Масло растительное		2,0	2,0					
	Соль		1,0	1,0					
	Вода		108,0	108,0					
	гренки								
	Хлеб пшеничный 1с		14,40	12,00					
	Масло сливочное		2,00	2,00					
Биточки куриные "Солнышко"		50			6,40	9,00	5,20	127,00	ТТК №97Д
	цыплята		60,15	39,10					
	Морковь		15,63	12,50					
	Лук репчатый		8,33	7,20					
	Яйцо		1,50	1,50					
	соль		0,50	0,50					
	сухари панировочные		4,00	4,00					
	Масса полуфабриката			58,00					
	Масло растительное		1,00	1,00					
Макароны отварные		110			4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
	макаронные изделия		38,5	38,5					
	Масло сливочное		2,2	2,2					
	Соль		0,4	0,4					
Напиток из урюка		150			0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
	урюк		12,75	12,5					
	Сахар		4	4					
	Вода		150	150					
Хлеб сельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		540			14,50	15,33	70,60	477,50	

	ПОЛДНИК								
Булочка сдобная		40			2	4	16	108	№ 257 Партнер2014 г. Уфа
	Мука пшеничная		24	24					
	Сахар		6,4	6,4					
	Яйцо		3,2	3,2					
	соль		0,2	0,2					
	дрожжи сухие		0,3	0,3					
	Молоко		3,6	3,6					
	Масло сливочное		3,6	3,6					
	Вода		7,2	7,2					
	Яйцо		0,7	0,7					
	масса полуфабриката			49					
	Масло растительное		0,8	0,8					
Ряженка		110			3,12	2,75	4,59	55,60	№401Дели2010
	ряженка		114	110					
Гречка с фаршем и овощами		110			6,00	8,50	25,00	200,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
	фарш из говядины		36,4	36,4					
	вода		44,7	44,7					
	Крупа гречневая		21	21					
	Морковь		12,5	10					
	Лук репчатый		6	5					
	Масло растительное		4,9	4,9					
	соль		0,4	0,4					
Чай фруктовый		150/6			0,1	0,07	13,5	55	ТТК №56
	Заварка		0,2	0,2					
	урюк		6	6					
	сахар		6	6					
	Вода		100	100					
Хлеб пшеничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:		436			12,82	15,52	68,89	465,60	
ВСЕГО:		1328			38,28	43,90	188,29	1297,50	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	

	ЗАВТРАК								
Каша пшённая молочная с маслом		150/5			5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6
	Крупа пшенная		23	23					
	Молоко		65	65					
	Вода		65	65					
	Сахар		0,75	0,75					
	Соль		0,6	0,6					
	Масло сливочное		5	5					
Кофейный напиток с молоком		165/7			1	1,2	10	55	№270 Партнер г. Уфа 2014
	Кофейный напиток		1,3	1,3					
	Сахар		7	7					
	Молоко		75	75					
	вода		106	106					
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
	Батон нарезной		25	25					
	Масло сливочное		5	5					
Итого:		357			8,70	10,10	39,20	282,00	
Сок яблочный		125	125	125	1,20	1,00	9,00	47,00	№ 368 Дели 2010
Итого:		125			1,20	1,00	9,00	47,00	
		482			9,90	11,70	48,20	329,00	
	ОБЕД								
Салат из свеклы		30			0,36	0,96	1,80	17,30	№34, Дели2016
	Свекла		38,76	28,50					
	Масло растительное		1,50	1,50					
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной		150/10/5			4	6	6,3	93	№82 Дели 2016
	цыплята		22,62	14,7					
	Картофель		59,85	45					
	Крупа перловая		6	6					
	Морковь		7,5	6					
	Лук репчатый		3,57	3					
	Масло растительное		2	2					
	Огурцы соленые		16	9					
	Сметана		5	5					
	Соль		0,8	0,8					
	Вода		114	114					

Биточки рубленые из рыбы		50			6,50	4,86	10,41	111,40	ТТК №3 Д
	рыба		49,34	37,50					
	Яйцо		7,50	7,50					
	крупа манная		1,25	1,25					
	Лук репчатый		11,00	9,25					
	вода		3,75	3,75					
	Соль		0,33	0,33					
	сухари панировочные		3,75	3,75					
	Масло растительное		1,25	1,25					
	Сахар		0,14	0,14					
	Масса полуфабриката			60,00					
Пюре Картофельное		110			2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
	Картофель		125,60	94,43					
	Молоко		17,38	16,50					
	Масло сливочное		3,00	3,00					
	Соль		0,90	0,90					
Кисель		150					8,34	33,34	№284Партнер2014
	Кисель-концентрат		17,50	17,50					
	Сахар		4,00	4,00					
	вода		150,00	150,00					
Хлеб сельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		535			14,56	15,42	56,55	421,14	
	ПОЛДНИК								
Кондитерские изделия		10			1,60	1,45	12,90	61,00	
крекер			10	10					
Молоко кипяченое		110			2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
	молоко		115,90	110,00					
Салат из моркови с яблоками		30			0,20	1,00	2,50	19,80	№41Дели2016
	Морковь		20,00	16,00					
	Яблоки		14,67	12,90					
	Масло растительное		1,20	1,20					
Запеканка творожная с молоком сгущенным		130/10			6,00	8,00	22,50	186,00	№237 Дели2010
	Творог		121,30	119,60					
	Крупа манная		7,80	7,80					
	Яйцо		5,20	5,20					
	Сахар		10,40	10,40					

Сметана		5,20	5,20					
Масло сливочное		5,20	5,20					
Сухари панировочные		5,20	5,20					
Соль		0,60	0,60					
молоко сгущенное		10,00	10,00					
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4			0,09	0,01	8,50	34,50	№393Дели2010
Заварка		0,3	0,3					
Сахар		4	4					
лимон		4,1	4					
Вода		150,0	150,0					
Хлеб пшеничный 1с	20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	468			11,99	13,41	60,20	399,30	
ВСЕГО:	1485			36,45	39,93	164,95	1149,44	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК								
Каша манная молочная с маслом	150/5			7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4
Крупа манная		15,00	15,00					
Молоко		75,00	75,00					
Вода		57,00	57,00					
Сахар		2,00	2,00					
Соль		0,80	0,80					
Масло сливочное		5,00	5,00					
Какао с молоком	160			2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Какао-порошок		1,3	1,3					
Сахар		7	7					
Молоко		80	80					
вода		90	90					
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3			3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Батон нарезной		25	25					
Сыр		5,1	5					
Масло сливочное		3	3					
Итого:	350			13,00	15,65	42,60	364,00	

Фрукты свежие яблоко		100	114	100	0,36	0,10	10,00	42,00	№386Дели2016
Итого:		100			0,36	0,10	10,00	42,00	
		450			10,00	12,00	52,60	367,00	
	ОБЕД								
Огурцы свежие порционно		30			0,21	0,03	0,57	3,39	стр563,сб1996
	огурцы свежие		30,60	30,00					
Борщ со свежей капустой, картофелем,на м/б,со сметаной		150/5			2,10	4,30	9,70	86,00	№63 Дели 2016
	Капуста свежая		15,0	12,0					
	Картофель		15,96	12,0					
	Морковь		7,5	6,0					
	Лук репчатый		7,1	6,0					
	Свекла		31,92	24,0					
	Сахар		0,75	0,75					
	Масло растительное		2,0	2,0					
	Сметана		5,0	5,0					
	Соль		1,3	1,3					
	Вода		120	120,0					
Плов из отварной говядины		130			10,00	11,00	33,00	261,00	№108"Партнер"2014
	Говядина		33,80	33,8					
	масса вареного мяса			20,8					
	Масло растительное		4,3	4,3					
	Лук репчатый		7,7	6,5					
	Морковь		10,8	8,6					
	Крупа рисовая		27,7	27,7					
	вода		56,0	56,0					
	Соль		1,0	1,0					
	масса гарнира			109,2					
Компот из сухофруктов		150			0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
	сухофрукты		15,3	15					
	вода		150	150					
	Сахар		4	4					
Хлеб сельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		495			14,41	15,63	72,57	478,89	
	ПОЛДНИК								
Плюшка новомосковская		40			1,80	3,20	19,00	112,00	№184 "Партнер"г. Уфа2010

	мука пшеничная		28	28					
	дрожжи сухие		0,2	0,2					
	соль		0,3	0,3					
	Сахар		2,4	2,4					
	Масло сливочное		2,4	2,4					
	яйцо		0,8	0,8					
	Молоко		2,4	2,4					
	Вода		11,00	11,00					
	масса полуфабриката			46,00					
	Масло растительное		0,10	0,10					
Катык		110			3,12	2,75	2,50	47,20	№401Дели2010
	катык		114	110					
Яйцо вареное		1/2шт			2,50	2,30	0,15	31,50	№227 Дели 2016
	Яйцо		24,00	24,00					
Макароны отварные		80			2,90	2,40	18,40	107,00	№218 Дели 2016
	макаронные изделия		28,00	28,00					
	Масло сливочное		1,60	1,60					
	Соль		0,40	0,40					
Чай с сахаром		160/4			0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
	Заварка		0,2	0,2					
	сахар		4	4					
	Вода		160	160					
Хлеб пшеничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:		438			11,97	10,86	54,27	362,70	
ВСЕГО:		1383			39,74	42,24	179,44	1247,59	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд		Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом		150/5			6	5	17,23	138	ТТК №1
	Полба		19	19					
	Молоко		55	55					
	Вода		65	65					
	Сахар		0,75	0,75					

	Соль		1	1					
	Масло сливочное		5	5					
Чай с молоком,сахаром		160/4			2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
	Заварка		0,2	0,2					
	Сахар		4	4					
	Молоко		42	42					
	Вода		115	115					
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
	Батон нарезной		25	25					
	Масло сливочное		5	5					
Итого:		349			10,20	11,40	42,13	311,80	
Сок яблоко-вишня		125	125	125	0,60	0,00	18,00	74,00	№ 368 Дели 2010
Итого:		125			0,60	0,00	18,00	74,00	
		474			10,80	12,30	60,13	385,80	
	ОБЕД								
Помидоры свежие порционно		30			0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,сб1996
	Помидоры свежие		30,60	30,00					
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной с курицей		150/10/5			3,00	6,20	13,00	120,00	№73 Дели 2016
	цыплята		22,62	14,7					
	Капуста свежая		37,5	30					
	Картофель		23,94	18					
	Морковь		7,5	6					
	Лук репчатый		7,14	6					
	Масло растительное		3	3					
	Сметана		5	5					
	Соль		0,5	0,5					
	Вода		120	120					
Запеканка картофельная с мясом		130/15			10,70	9,30	32,30	256,00	№291 Дели2010
	Фарш из говядины		50,20	50,20					
	Картофель		164,79	123,90					
	Лук репчатый		10,60	8,90					
	Масло сливочное		1,70	1,70					
	Соль		1,00	1,00					
	сухари панировочные		1,70	1,70					

	Соус :								
	Сметана		3,75	3,75					
	Мука пшеничная		1,00	1,00					
	вода		11,00	11,00					
	Соус сметанный			15,00					
Компот из свежих яблок		150			0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
	Яблоки		34	30					
	Сахар		4	4					
	Вода		130	130					
Хлеб сельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		520			15,63	15,96	70,94	491,30	
	ПОЛДНИК								
Кондитерские изделия		20			0,60	1,80	5,20	39,00	
печенье			20	20					
Ряженка		110			3,12	2,75	4,59	55,60	№401Дели2010
	ряженка		114	110					
Салат из моркови		30			0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г
	Морковь		37,5	30					
	Сахар		0,3	0,3					
Запеканка из творога с крошкой		130			6,80	8,60	30,00	225,00	№ 322 Сб Самара 2013г
	Мука пшеничная		35,1	35,1					
	Сахар		13	13					
	соль		0,5	0,5					
	масло сливочное		16	16					
	Творог		73,6	72,5					
	Яйцо		9,1	9,1					
	Масло растительное		1	1					
	масса полуфабриката			147					
Напиток шиповника		150/4			0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
	шиповник порошок		2,25	2,25					
	Сахар		4	4					
	Вода		150	150					
Хлеб пшеничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:		454			13,22	13,65	57,99	406,50	
ВСЕГО:		1448			39,65	41,01	189,06	1283,60	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд		Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
	ЗАВТРАК								
Каша рисовая молочная с маслом		150/5			5,30	4,80	12,10	112,00	ТТК №8
	крупа рисовая		19	19					
	Молоко		65	65					
	Вода		65	65					
	Сахар		0,75	0,75					
	Соль		0,5	0,5					
	Масло сливочное		5	5					
Кофейный напиток с молоком		165/7			1	1,2	10	55	№270 Партнер г. Уфа 2014
	Кофейный напиток		1,3	1,3					
	Сахар		7	7					
	Молоко		75	75					
	вода		106	106					
Бутерброд с сыром, маслом		25/5/3			3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
	Батон нарезной		25	25					
	Сыр		5,1	5					
	Масло сливочное		3	3					
Итого:		360,00			9,80	11,95	35,00	286,60	
Фрукты свежие яблоко зеленое		100	114	100	0,36	0,36	14,00	60,00	№399Дели2010
Итого:		100			0,36	0,36	14,00	60,00	
		460			10,16	12,31	49,00	346,60	
	ОБЕД								
Салат из свежих помидоров и огурцов		30			0,30	2,00	1,20	24,00	№ 15 Дели 2016
	Огурцы свежие		14,38	14,10					
	помидоры свежие		14,69	14,40					
	Масло растительное		1,80	1,80					
Суп-лапша домашняя с курицей		150/10			4,00	3,00	10,70	85,80	№86Дели2010
	цыплята		22,62	14,7					
	Мука пшеничная		11,3	11,3					
	Яйцо		3	3					

	Вода		2,1	2,1					
	Соль		0,2	0,2					
	Масса лапши			12					
	Морковь		7,5	6					
	Лук репчатый		7,14	6					
	Масло растительное		2,3	2,3					
	Вода		143	143					
	Соль		1	1					
Котлеты "Аппетитные"		50			4,50	6,00	12,50	122,00	ТТК №7Д акт к.п.2014
	Фарш из говядины		29,75	29,75					
	Цыплята		34,10	22,16					
	Лук репчатый		7,40	6,25					
	Яйцо		2,50	2,50					
	Хлеб пшеничный 1с		6,60	6,60					
	Сухари панировочные		4,00	4,00					
	Вода		6,60	6,60					
	Соль		0,40	0,40					
	Масло растительное		1,60	1,60					
Каша перловая с овощами		110/3			4,13	6,30	21,10	157,60	№180,Дели 2016
	Крупа перловая		21,60	21,60					
	Вода		76,00	76,00					
	Морковь		18,00	14,40					
	Лук репчатый		2,00	1,69					
	Соль		0,40	0,40					
	Масло сливочное		3,00	3,00					
Напиток из урюка		150			0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
	урюк		12,75	12,5					
	Сахар		4	4					
	Вода		150	150					
Хлеб сельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	65,9	
Итого:		533			14,93	17,63	72,30	507,40	
	ПОЛДНИК								
Пирожок печёный с картофелем		40			2,60	5,30	31,80	185,00	№437 Дели2016
	Мука пшеничная		18,60	18,60					
	Масло сливочное		1,60	1,60					
	сахар		1,30	1,30					
	Яйцо		2,00	2,00					
	соль		0,20	0,20					

	дрожжи сухие		0,30	0,30					
	Вода		9,00	9,00					
	Фарш картофельный с луком								
	Картофель		20,14	15,14					
	Лук репчатый		5,16	4,34					
	Масло растительное		0,64	0,64					
	Соль		0,16	0,16					
	масса фарша			16,70					
	Мука пшеничная		0,80	0,80					
	Масло растительное		0,10	0,10					
	Яйцо		0,80	0,80					
Кефир		110			3,1	2,75	4,4	54,8	№401Дели2010
	кефир		114	110					
Омлет натуральный		130			6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Дели2016
	Яйцо		97,50	97,50					
	Молоко		37,20	37,20					
	масса омлетной смеси			135,00					
	Масло сливочное		3,70	3,70					
	Соль		1,00	1,00					
Чай с сахаром		160/4			0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
	Заварка		0,2	0,2					
	сахар		4	4					
	Вода		160	160					
Хлеб пшеничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:		464			13,35	14,76	65,42	447,30	
ВСЕГО:		1457,00			38,44	44,70	186,72	1301,30	
ИТОГО за 10 дней		14414,5			382,66	426,23	1836,60	12677,92	

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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждений, Тутельян В.А., МогильныйМ.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 рецептур блюд для питания детей г. Москвы,выпуск 4,2003
3.5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг.
интернатов, детских домов и детскиз оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.
3.7. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г
3.8. Технико-технологические карты
4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
говядина 1 категории упитанности (лопатка, фарш, гуляш п/ф);
сельскозозяйственная 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 рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09(20% отходы)
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%