Согласовано
Директор МАОУ
и заведующий № 360
Ст. медсестра

Меню-раскладка к примерному 10-дневному меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 3-7 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	200/5			10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Крупа манная		20,00	20,00					
Молоко		100,00	100,00					
вода		76,00	76,00					
сахар		3,00	3,00					
Соль		1,50	1,50					
Масло сливочное		5,00	5,00					
Чай с сахаром	180/5			0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411
Заварка		0,3	0,3					
сахар		5	5					
Вода		180	180					
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					
Итого:	425			12,36	14,52	44,89	359,38	
Сок абрикосовый	125	125	125	0,60	0,06	22,00	90,90	№418Дели2016
Итого:	125			0,60	0,06	22,00	90,90	
	550			12,96	14,58	66,89	450,28	
ОБЕД								

Салат из свежей капусты		50			0,70	2,50	4,50	43,50	№21 Дели2016
	капуста свежая		50,60	40,50					
	морковь		6,25	5,00					
	сахар		0,80	0,80					
	Масло растительное		2,50	2,50					
	соль		0,20	0,20					
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной		200/15/5			4,56	7,50	12,64	136,30	№82 Дели 2016
	цыплята		33,85	22					
	Картофель		79,80	60,00					
	Крупа перловая		8,00	8,00					
	Морковь		10,00	8,00					
	Лук репчатый		4,76	4,00					
	Масло растительное		3,00	3,00					
	Огурцы соленые		21,84	12,00					
	Сметана		5,00	5,00					
	Соль		1,00	1,00					
	Вода		152,00	152,00					
Тефтели из говядины с соусом томатным		70/10			6,2	6,5	5	103	ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С-Петербург 2008
	фарш из говядины		48	48					
	Хлеб пшеничный 1с		6	6					
	Вода		6	6					
	Лук репчатый		14,28	12					
	Крупа манная		3	3					
	Соль		0,5	0,5					
	масса полуфабриката			74					
	Масло растительное		2	2					
	соус томатный			10,0					
	вода		9,0	9,0					

	Масло растительное		0,4	0,4					
	Мука пшеничная		0,4	0,4					
	морковь		0,8	0,6					
	Лук репчатый		0,3	0,2					
	Томат-паста		1,0	1,0					
	Масло растительное		0,2	0,2					
	соль		0,1	0,1					
	сахар		0,2	0,2					
Макароны отварные		130			4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели
	макаронные изделия		45,50	45,50					
	Масло сливочное		2,60	2,60					
	Соль		0,70	0,70					
Компот из сухофруктов		180			0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели
	сухофрукты		18,36	18,00					
	вода		182,00	182,00					
	Сахар		5,00	5,00					
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		697,5			18,76	20,54	87,54	609,70	
	ПОЛДНИК								
Булочка Домашняя		50			4,90	5,00	28,00	177,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
	Мука пшеничная		34,00	34,00					
	Сахар		7,00	7,00					
	вода		14,00	14,00					
	Масло растительное		7,00	7,00					
	Дрожжи сухие		0,20	0,20					
	Соль		0,30	0,30					
	Яйцо		1,00	1,00					
	Масса полуфабриката			60,50					
	Масло растительное		0,20	0,20					
Катык		120			3,77	3	5	62,1	№401Дели2010
	катык		123,60	120,00					
Рагу с курицей		40/120			6,00	10,00	16,00	178,00	ТТК №63

цыплята		86,12	56,00					
Картофель		146,96	88,00					
Морковь		14,00	11,20					
Соль		0,50	0,50					
вода		32,00	32,00					
Масло растительное		4,00	4,00					
Мука пшеничная		2,00	2,00					
сахар		0,38	0,38					
Чай фруктовый	180/7			0,18	0,09	17,00	69,50	ТТК №56
Заварка		0,3	0,3					
урюк		7,2	7,2					
сахар		7	7					
Вода		180	180					
Хлеб пшеничный 1с	23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	540			16,65	18,32	77,30	541,10	
ВСЕГО:	1787,5			48,37	53,44	231,73	1601,08	

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	200/5			5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7
Крупа рисовая		15,00	15,00					
Крупа пшенная		11,00	11,00					
Молоко		86,00	86,00					
Вода		86,00	86,00					
Сахар		1,00	1,00					
Соль		1,00	1,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					

Какао с молоком		180			2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
	Какао-порошок		1,50	1,50					
	Сахар		8,00	8,00					
	Молоко		90,00	90,00					
	Вода		100,00	100,00					
Бутерброд с сыром, маслом		30/7/3			4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00					
	Сыр		7,14	7,00					
	Масло сливочное		3,00	3,00					
Итого:		425			12,42	15,58	54,21	407,10	
Фрукты свежие апельсин		100	114	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели
Итого:		100			1,00	0,00	8,10	36,40	
		525			13,42	15,58	62,31	443,50	
	ОБЕД								
Салат из свеклы		50			0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели2016
	Свекла		59,38	47,50					
	Масло растительное		2,50	2,50					
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками		200/15			3,60	7,80	25,60	187,00	№38 Пермь2001
	Фарш из говядины		17,1	17,1					
	Лук репчатый		1,79	1,5					
	Яйцо		1,5	1,5					
	Вода для фарша		1,7	1,7					
	Масса полуфабриката			20,1					
	Картофель		53,2	40					
	Лук репчатый		9,52	8					
	Морковь		10	8					
	Масло растительное		1,7	1,7					
	Соль		1	1					

	вода		152	152					
	клецки			25					
	Мука пшеничная		8,30	8,30					
	Яйцо		2,08	2,08					
	Масло сливочное		1,00	1,00					
	вода		12,50	12,50					
	масса теста			23,40					
Биточки рубленые из рыбы		70			8,75	6,80	8,15	129,00	ТТК №3Д
	рыба		69,08	52,50					
	Яйцо		10,50	10,50					
	крупа манная		1,75	1,75					
	Лук репчатый		15,50	13,00					
	вода		5,30	5,30					
	Соль		0,50	0,50					
	сухари панировочные		5,00	5,00					
	Масло растительное		1,50	1,50					
	Сахар		0,20	0,20					
	Масса полуфабриката			83,00					
Пюре Картофельное		130			3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
	Картофель		148,43	111,60					
	Молоко		20,50	19,50					
	Масло сливочное		3,00	3,00					
	Соль		1,00	1,00					
Кисель		180					10,00	40,00	№284Партнер2014
	Кисель-концентрат		21,60	21,60					
	вода		172,00	172,00					
	Сахар		5,00	5,00					
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		682,5			18,45	21,94	90,95	635,50	
	ПОЛДНИК								

Кондитерские изделия	10			2,50	3,00	30,00	158,00	
крекер		10,00	10,00					
Молоко кипяченое	120			3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
молоко		126,46	120,00					
Салат из моркови	50			0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016г
Морковь		62,5	50					
Сахар		0,5	0,5					
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	150			7,50	12,00	26,00	242,00	№ 250 Дели
Творог		98,8	97,5					
Крупа рисовая		18	18					
Сахар		9	9					
Яйцо		7,8	7,8					
Масло сливочное		3,9	3,9					
Сметана		3,9	3,9					
Масса полуфабриката			153,4					
молоко сгущенное		20	20					
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5			0,12	0,01	10,20	41,40	№393Дели2010
Заварка		0,35	0,35					
Сахар		5	5					
лимон		5,1	5					
Вода		180,0	180,0					
Хлеб пшеничный 1с	23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	543			16,07	18,30	91,70	596,30	
ВСЕГО:	1750,5			47,94	55,82	244,96	1675,30	

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	200/5			6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5

Крупа Геркулесовая		25,00	25,00					
Молоко		100,00	100,00					
вода		76,00	76,00					
Сахар		1,00	1,00					
Соль		1,00	1,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					
Чай с молоком,сахаром	180/5			2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394
Заварка		0,3	0,3					
Сахар		5	5					
Молоко		48	48					
Вода		130	130					
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					
Итого:	425			11,60	14,30	51,70	382,30	
Сок яблочно-абрикосовый	125	125	125	1,20	0,00	12,00	49,60	№418Дели2016
Итого:	125			1,20	0,00	12,00	49,60	
	550			12,80	14,30	63,70	431,90	
ОБЕД								
Огурцы свежие порционно	50			0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
огурцы свежие		51,00	50,00					
Свекольник с мясными фрикадельками со сметаной	200/15/6			3,16	5,40	8,14	94,00	№33,сб Пермь2001
Фарш из говядины		17,1	17,1					
Лук репчатый		1,79	1,5					
Яйцо		1,5	1,5					
Вода для фарша		1,7	1,7					
Масса полуфабриката			20,1					
Свекла		63,75	51,00					
Картофель		45,89	34,50					
Морковь		11,00	8,80					

	Лук репчатый		10,59	8,90					
	Масло растительное		4,00	4,00					
	Томат-паста		1,00	1,00					
	Сахар		1,30	1,30					
	Сметана		6,00	6,00					
	Соль		1,00	1,00					
	Вода		160,00	160,00					
Гуляш из индейки		45/45			7,56	8,70	24,60	207,00	ТТК №61
	Индейка филе		67,00	64,00					
	Масло растительное		6,00	6,00					
	Томат-паста		3,00	3,00					
	Морковь		5,00	4,00					
	Лук репчатый		1,20	1,00					
	Мука пшеничная		2,00	2,00					
	Сахар		0,45	0,45					
	Соль		1,00	1,00					
Каша гречневая вязкая		130/3			4,90	3,50	21,00	135,10	№182,Дели
	Крупа гречневая		32,50	32,50					
	Вода		108,00	108,00					
	Масло сливочное		3,00	3,00					
	Соль		0,50	0,50					
Напиток из урюка		180			0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
	урюк		15,30	15,00					
	вода		180,00	180,00					
	Сахар		5,00	5,00					
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		711,5			18,37	18,08	87,69	587,10	
	ПОЛДНИК								
Булочка Дорожная		50			3,70	5,50	37,30	213,00	№453 Дели 2016
	Мука пшеничная		31,50	31,50					
	Сахар		6,00	6,00					
	Масло сливочное		6,50	6,50					
	Дрожжи сухие		0,20	0,20					

	Соль		0,30	0,30					
	вода		15,20	15,20					
	крошка								
	Масло сливочное		1,00	1,00					
	мука пшеничная		1,00	1,00					
	Масло растительное		0,10	0,10					
Ряженка		120			4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
	ряженка		123,6	120					
Голубцы ленивые		150			6,00	10,00	16,00	178,00	№306 Сборник методических рекомендаций С Петербург 2008
	Капуста свежая		121,90	97,50					
	Фарш из говядины		60,70	60,70					
	крупа рисовая		8,20	8,20					
	Лук репчатый		17,80	15,00					
	Масло растительное		7,50	7,50					
	соль		1,50	1,50					
Чай с сахаром		180/5			0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411
	Заварка		0,3	0,3					
	сахар		5	5					
	Вода		180	180					
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:		528			15,86	18,75	74,59	52[illegible],88	
ВСЕГО:		1789,5			47,03	51,13	225,98	1548,88	

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 пшенная молочная с маслом		200/5			8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6
	Крупа пшенная		30,00	30,00					
	Молоко		88,00	88,00					
	Вода		88,00	88,00					
	Сахар		1,00	1,00					
	Соль		1,00	1,00					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
Кофейный напиток с молоком		180			1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
	Кофейный напиток		1,50	1,50					
	Сахар		8,00	8,00					
	Молоко		90,00	90,00					
	Вода		108,00	108,00					
Бутерброд с сыром, маслом		30/7/3			4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00					
	Сыр		7,14	7,00					
	Масло сливочное		3,00	3,00					
Итого:		425			14,02	15,14	53,34	406,40	
Фрукты свежие груша		100	114	100	0,30	0,43	14,00	61,00	№ 386 Дели
Итого:		100			0,30	0,43	14,00	61,00	
		525			14,32	15,57	67,34	467,40	
	ОБЕД								
Помидоры свежие порционно		50			0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,сб1996
	Помидоры свежие		52,00	50,00					
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной		200/5			4,60	8,00	17,00	158,50	№73 Дели 2016
	Капуста свежая		50,00	40,00					
	Картофель		31,92	24,00					
	Морковь		10,00	8,00					

	Лук репчатый		9,52	8,00					
	Масло растительное		3,00	3,00					
	Сметана		5,00	5,00					
	Соль		1,20	1,20					
	Вода		160,00	160,00					
Жаркое по-домашнему из отварной говядины		180			10	9,5	35	266	ТТК №29 Д
	говядина		47	47					
	Масса тушеного мяса			29					
	Картофель		160,4	120,6					
	Лук репчатый		18,2	15,3					
	Масло растительное		6	6					
	соль		1,5	1,5					
	масса готовых овощей			151					
Компот из сухофруктов		180			0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели
	сухофрукты		18,36	18,00					
	вода		182,00	182,00					
	Сахар		5,00	5,00					
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		652,5			17,65	18,04	89,90	594,20	
	ПОЛДНИК								
Кондитерские изделия		20			0,80	1,70	34,00	156,00	
вафли			20	20					
Катык		120			3,77	3	5	62,1	№401Дели2010
	катык		123,60	120,00					
Салат из моркови с яблоками		50			0,37	2,00	4,30	37,00	№41Дели2016
	Морковь		33,25	26,60					
	Яблоки		24,45	21,50					
	Масло растительное		2,00	2,00					
Суфле из творога с молоком сгущенным		150/20			9,00	12,50	24,00	244,50	ТТК №567
	Творог		109,28	107,14					
	крупа манная		11,40	11,40					

Яйцо		7,14	7,14					
Сахар		11,40	11,40					
Молоко		21,40	21,40					
Сметана		14,28	14,28					
соль		0,30	0,30					
Масло растительное		0,60	0,60					
молоко сгущенное		20,00	20,00					
Напиток шиповника	180/5			0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
шиповник порошок		3	3					
Сахар		5	5					
Вода		180	180					
Хлеб пшеничный 1с	23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	568			16,34	19,73	85,10	585,20	
ВСЕГО:	1745,5			48,31	53,34	242,34	1646,80	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход	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	200/5			7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1
Полба		25,00	25,00					
Молоко		88,00	88,00					
Вода		88,00	88,00					
Сахар		1,00	1,00					
соль		1,00	1,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					
Какао с молоком	180			2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Парнер г. Уфа 2014

	Какао-порошок		1,50	1,50					
	Сахар		8,00	8,00					
	Молоко		90,00	90,00					
	Вода		100,00	100,00					
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
Итого:		420			12,02	14,50	51,81	385,50	
Сок вишневый		125	125	125	0,87	0,25	20,00	85,00	№418Дели2016
Итого:		125			0,87	0,25	16,50	71,00	
		545			12,89	14,75	68,31	456,50	
	ОБЕД								
Салат из свежих помидоров и огурцов		50			0,50	3,00	2,00	37,00	№ 15 Дели 2016
	Огурцы свежие		23,97	23,50					
	помидоры свежие		24,48	24,00					
	Масло растительное		3,00	3,00					
	Соль		0,20	0,20					
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками		200/15			4,86	5,80	15,24	132,60	№88 Дели 2016
	Фарш из говядины		17,1	17,1					
	Лук репчатый		1,79	1,5					
	Яйцо		1,5	1,5					
	Вода для фарша		1,7	1,7					
	Масса полуфабриката			20,1					
	Картофель		79,80	60,00					
	Морковь		10,00	8,00					
	Лук репчатый		9,52	8,00					
	Вермишель		8,00	8,00					
	Масло растительное		2,40	2,40					

	Соль		1,00	1,00					
	Вода		152,00	152,00					
Плов из курицы		160			11,8	13,5	38,9	324	№321 Дели 2016
	Цыплята		104,58	68					
	Масло растительное		3	3					
	масса готового мяса			50					
	Масло растительное		3	3					
	Морковь		17,88	14,3					
	Лук репчатый		7,7	7					
	крупа рисовая		38,50	38,50					
	соль		0,80	0,80					
	масса гарнира			110,00					
Компот из свежих яблок		180			0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели
	яблоки		40,8	36,0					
	вода		155,0	155,0					
	сахар		5,0	5,0					
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		642,5			19,06	22,80	85,94	624,60	
	ПОЛДНИК								
Пицца с сыром		50			3,00	5,50	40,00	221,00	ТТК №1585 от 08.09.2021
	Мука пшеничная		22,10	22,10					
	сахар		1,38	1,38					
	соль		0,10	0,10					
	дрожжи сухие		0,20	0,20					
	Масло растительное		1,38	1,38					
	Вода		11,20	11,20					
	Начинка								
	Сыр		18,00	17,70					
	Сметана		10,38	10,29					
	Масло сливочное		1,20	1,20					
	Яйцо		1,40	1,40					

	Мука пшеничная		0,60	0,60					
Кефир		120			3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели2010
	кефир		123,60	120,00					
Омлет натуральный		140			8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016
	Яйцо		105,00	105,00					
	Молоко		40,00	40,00					
	масса омлетной смеси			145,30					
	Масло сливочное		4,00	4,00					
	Соль		1,10	1,10					
Чай с сахаром		180/5			0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411
	Заварка		0,3	0,3					
	сахар		5	5					
	Вода		180	180					
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:		518			16,86	17,43	74,69	523,48	
ВСЕГО:		1705,5			48,81	54,98	228,94	1604,58	

2 неделя

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд		Выход	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		200/5			6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5
	Крупа Геркулесовая		25,00	25,00					
	Молоко		100,00	100,00					
	вода		76,00	76,00					
	Сахар		1,00	1,00					
	Соль		1,00	1,00					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
Чай с молоком,сахаром		180/5			2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394
	Заварка		0,3	0,3					

	Сахар		5	5					
	Молоко		48	48					
	Вода		130	130					
Бутерброд с сыром, маслом		30/7/3			4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00					
	Сыр		7,14	7,00					
	Масло сливочное		3,00	3,00					
Итого:		430			14,10	17,00	51,70	417,30	
Фрукты свежие яблоко		100	114	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели
Итого:		100			0,40	0,40	12,00	53,20	
		530			14,50	15,40	63,70	470,50	
	ОБЕД								
Салат из свежей капусты		50			0,70	2,50	4,50	43,50	№21 Дели2016
	капуста свежая		50,60	40,50					
	морковь		6,25	5,00					
	сахар		0,80	0,80					
	Масло растительное		2,50	2,50					
	соль		0,20	0,20					
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гренками		200/15/10			3,25	3,00	18,00	112,00	ТТК№139
	Фарш из говядины		17,1	17,1					
	Лук репчатый		1,79	1,5					
	Яйцо		1,5	1,5					
	Вода для фарша		1,7	1,7					
	Масса полуфабриката			20,1					
	Картофель		53,20	40,00					
	Горох		20,25	20,00					
	Морковь		10,00	8,00					
	Лук репчатый		9,52	8,00					

	Масло растительное		3,00	3,00					
	Соль		1,20	1,20					
	Вода		144,00	144,00					
	гренки								
	Хлеб пшеничный 1с		14,40	12,00					
	Масло сливочное		2,00	2,00					
Биточки куриные "Солнышко"		70			8,00	10,50	6,20	152,00	ТТК №97Д
	цыплята		84,60	55,00					
	Морковь		21,88	17,50					
	Лук репчатый		11,90	10,00					
	Яйцо		2,10	2,10					
	соль		0,60	0,60					
	сухари панировочные		6,00	6,00					
	Масса полуфабриката			81,00					
	Масло растительное		2,00	2,00					
Макароны отварные		130			4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели
	макаронные изделия		45,50	45,50					
	Масло сливочное		2,60	2,60					
	Соль		0,70	0,70					
Напиток из урюка		180			0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
	урюк		15,30	15,00					
	вода		180,00	180,00					
	Сахар		5,00	5,00					
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		692,5			18,45	17,53	86,60	578,20	
	ПОЛДНИК								
Булочка сдобная		50			2,2	4,8	19,3	130	№257 Партнер2014 г. Уфа
	Мука пшеничная		30	30					
	Сахар		8	8					
	Яйцо		4	4					

	соль		0,3	0,3				
	дрожжи сухие		0,38	0,38				
	Молоко		4,5	4,5				
	Масло сливочное		4,5	4,5				
	Вода		9	9				
	Яйцо		0,9	0,9				
	масса полуфабриката			61				
	Масло растительное		1	1				
Ряженка		120			4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
	ряженка		123,6	120				
Гречка с фаршем и овощами		130			7,50	10,50	29,60	243,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
	фарш из говядины		43	43				
	вода		52,8	52,8				
	Крупа гречневая		25	25				
	Морковь		14,73	11,78				
	Лук репчатый		7,06	5,93				
	Масло растительное		5,8	5,8				
	соль		0,8	0,8				
Чай фруктовый		180/7			0,18	0,09	17,00	69,50	ТТК №56
	Заварка		0,3	0,3				
	урюк		7,2	7,2				
	сахар		7	7				
	Вода		180	180				
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:		510			15,98	18,62	82,20	561,00	
ВСЕГО:		1732,5			48,93	53,55	232,50	1609,70	

День 7 - ой

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

Каша пшенная молочная с маслом		200/5			8,00	6,60	26,00	194,00	ТТК №6
	Крупа пшенная		30,00	30,00					
	Молоко		88,00	88,00					
	Вода		88,00	88,00					
	Сахар		1,00	1,00					
	Соль		1,00	1,00					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
Кофейный напиток с молоком		180			1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
	Кофейный напиток		1,50	1,50					
	Сахар		8,00	8,00					
	Молоко		90,00	90,00					
	Вода		108,00	108,00					
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
Итого:		420			11,52	12,44	53,34	370,00	
Сок персик-банан		125	125	125	1,30	2,00	15,00	83,00	№418Дели2016
Итого:		125			1,30	2,00	15,00	83,00	
		545			12,82	14,44	68,34	453,00	
	ОБЕД								
Салат из свеклы		50			0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели2016
	Свекла		64,60	47,50					
	Масло растительное		2,50	2,50					
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной		200/15/5			4,56	7,50	12,64	136,30	№82 Дели 2016
	цыплята		33,85	22					
	Картофель		79,80	60,00					
	Крупа перловая		8,00	8,00					

	Морковь		10,00	8,00					
	Лук репчатый		4,76	4,00					
	Масло растительное		3,00	3,00					
	Огурцы соленые		21,84	12,00					
	Сметана		5,00	5,00					
	Соль		1,00	1,00					
	Вода		152,00	152,00					
Биточки рубленые из рыбы		70			8,75	6,80	8,15	129,00	ТТК №3Д
	рыба		69,08	52,50					
	Яйцо		10,50	10,50					
	крупа манная		1,75	1,75					
	Лук репчатый		15,50	13,00					
	вода		5,30	5,30					
	Соль		0,50	0,50					
	сухари панировочные		5,00	5,00					
	Масло растительное		1,50	1,50					
	Сахар		0,20	0,20					
	Масса полуфабриката			83,00					
Пюре Картофельное		130			3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
	Картофель		148,43	111,60					
	Молоко		20,50	19,50					
	Масло сливочное		3,00	3,00					
	Соль		1,00	1,00					
Кисель		180					10,00	40,00	№284Партнер2014
	Кисель-концентрат		21,60	21,60					
	вода		172,00	172,00					
	Сахар		5,00	5,00					
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		687,5			19,41	21,64	77,99	584,80	
	ПОЛДНИК								

Кондитерские изделия		10			0,30	3,00	22,30	117,00	
крекер			10,00	10,00					
Молоко кипяченое		120			3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
	молоко		126,46	120,00					
Салат из моркови с яблоками		50			0,37	2,00	4,30	37,00	№41Дели2016
	Морковь		33,25	26,60					
	Яблоки		24,45	21,50					
	Масло растительное		2,00	2,00					
Запеканка творожная с молоком сгущенным		150/20			9,80	10,00	28,30	241,00	№237 Дели2010
	Творог		140,00	138,00					
	Крупа манная		9,00	9,00					
	Яйцо		6,00	6,00					
	Сахар		12,00	12,00					
	Сметана		6,00	6,00					
	Масло сливочное		6,00	6,00					
	Сухари панировочные		6,00	6,00					
	Соль		0,50	0,50					
	молоко сгущенное		20,00	20,00					
Чай с сахаром и лимоном		180/5/5			0,12	0,01	10,20	41,40	№393Дели2010
	Заварка		0,35	0,35					
	Сахар		5	5					
	лимон		5,1	5					
	Вода		180,0	180,0					
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:		563			15,79	18,24	82,10	554,30	
ВСЕГО:		1795,5			48,02	54,32	228,43	1592,10	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход	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		200/5			10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
	Крупа манная		20,00	20,00					
	Молоко		100,00	100,00					
	вода		76,00	76,00					
	сахар		3,00	3,00					
	Соль		1,50	1,50					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
Какао с молоком		180			2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
	Какао-порошок		1,50	1,50					
	Сахар		8,00	8,00					
	Молоко		90,00	90,00					
	Вода		100,00	100,00					
Бутерброд с сыром, маслом		30/7/3			4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00					
	Сыр		7,14	7,00					
	Масло сливочное		3,00	3,00					
Итого:		425			13,00	15,00	53,51	401,00	
Фрукты свежие яблоко		100	114	100	0,06	0,36	12,00	49,00	№ 386 Дели
Итого:		100			0,06	0,36	12,00	49,00	
		525			13,06	15,36	65,51	450,00	
	ОБЕД								
Огурцы свежие порционно		50			0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
	огурцы свежие		51,00	50,00					
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной		200/5			3,00	7,90	18,80	158,30	№63 Дели 2016
	Капуста свежая		20,00	16,00					
	Картофель		21,28	16,00					

	Морковь		10,00	8,00					
	Лук репчатый		9,52	8,00					
	Свекла		43,52	32,00					
	Сахар		1,00	1,00					
	Томат-паста		1,00	1,00					
	Масло растительное		3,00	3,00					
	Сметана		5,00	5,00					
	Соль		1,60	1,60					
	Вода		160,00	160,00					
Плов из отварной говядины		160			13,50	12,20	40,00	323,00	№108"Партнер" 2014
	Говядина		52,00	52,0					
	масса вареного мяса			32,0					
	Масло растительное		6,0	6,0					
	Лук репчатый		9,5	8,0					
	Морковь		13,0	10,4					
	Крупа рисовая		45,6	45,6					
	вода		69,0	69,0					
	Соль		1,0	1,0					
	масса гарнира			134,0					
Компот из сухофруктов		180			0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели
	сухофрукты		18,36	18,00					
	вода		182,00	182,00					
	Сахар		5,00	5,00					
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		632,5			19,35	20,59	95,75	645,00	
	ПОЛДНИК								
Плюшка новомосковская		50			2,50	4,00	24,00	142,00	№184 "Партнер"г. Уфа2010
	мука пшеничная		35	35					
	дрожжи сухие		0,25	0,25					
	соль		0,5	0,5					

Сахар		3	3					
Масло сливочное		3	3					
яйцо		1,08	1,08					
Молоко		3	3					
Вода		14,00	14,00					
масса полуфабриката			58,00					
Масло растительное		0,16	0,16					
Катык	120			3,77	3	5	62,1	№401Дели2010
катык		123,60	120,00					
Яйцо вареное	48			5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели
Яйцо		48,00	48,00					
Макароны отварные	100			3,60	3,00	23,00	136,00	№218 Дели
макаронные изделия		35,00	35,00					
Масло сливочное		2,00	2,00					
Соль		0,50	0,50					
Чай с сахаром	180/5			0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411
Заварка		0,3	0,3					
сахар		5	5					
Вода		180	180					
Хлеб пшеничный 1с	23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	526			16,83	14,85	68,59	477,98	
ВСЕГО:	1683,5			49,24	50,80	229,85	1572,98	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход	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	200/5			7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1
Полба		25,00	25,00					
Молоко		88,00	88,00					
Вода		88,00	88,00					
Сахар		1,00	1,00					

	соль		1,00	1,00					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
Чай с молоком,сахаром		180/5			2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394
	Заварка		0,3	0,3					
	Сахар		5	5					
	Молоко		48	48					
	Вода		130	130					
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
Итого:		448			12,20	14,22	52,50	387,20	
Сок яблоко-груша		125	125	125	0,60	0,38	13,00	62,00	№ 368 Дели
Итого:		125			0,60	0,38	13,00	62,00	
		573			12,80	14,60	65,50	449,20	
	ОБЕД								
Помидоры свежие порционно		50			0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,сб1996
	Помидоры свежие		52,00	50,00					
Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной		200/15/5			4,60	8,00	17,00	158,50	№73 Дели 2016
	цыплята		33,85	22					
	Капуста свежая		50,00	40,00					
	Картофель		31,92	24,00					
	Морковь		10,00	8,00					
	Лук репчатый		9,52	8,00					
	Масло растительное		3,00	3,00					
	Сметана		5,00	5,00					
	Соль		1,20	1,20					
	Вода		160,00	160,00					
Запеканка картофельная с мясом		150/20			12,60	10,30	36,00	280,00	№291 Дели2010

фарш из говядины		58,00	58,00					
Картофель		190,19	143,00					
Лук репчатый		12,26	10,30					
Масло сливочное		2,00	2,00					
Соль		1,80	1,80					
сухари панировочные		2,00	2,00					
Соус :								
Сметана		5,00	5,00					
Мука пшеничная		1,30	1,30					
вода		15,00	15,00					
Соус сметанный			20,00					
Компот из свежих яблок	180			0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели
яблоки		40,8	36,0					
вода		155,0	155,0					
сахар		5,0	5,0					
Хлеб сельский	37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	657,5			19,65	18,90	84,70	581,50	
ПОЛДНИК								
Кондитерские изделия	20			0,10	5,00	12,00	94,00	
печенье		20	20					
Ряженка	120			4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
ряженка		123,6	120					
Салат из моркови	50			0,70	0,06	8,50	37,50	№42 Дели2016г
Морковь		62,5	50					
Сахар		0,5	0,5					
Запеканка из творога с крошкой	150			10,00	10,00	35,20	271,00	№ 322 Сб Самара 2013г
Мука пшеничная		40,5	40,5					
Сахар		15	15					
соль		0,5	0,5					
масло сливочное		18	18					
Творог		85	83,75					
Яйцо		10,5	10,5					

	Масло растительное		1	1					
	масса полуфабриката			170					
Напиток шиповника		180/5			0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
	шиповник порошок		3	3					
	Сахар		5	5					
	Вода		180	180					
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:		548			17,50	18,59	78,50	552,10	
ВСЕГО:		1778,5			49,95	52,09	228,70	1582,80	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд		Выход г	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		200/5			7,00	6,35	16,00	148,00	ТТК №8
	крупа рисовая		25,00	25,00					
	Молоко		88,00	88,00					
	Вода		88,00	88,00					
	Сахар		1,00	1,00					
	Соль		1,00	1,00					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
Кофейный напиток с молоком		180			1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
	Кофейный напиток		1,50	1,50					
	Сахар		8,00	8,00					
	Молоко		90,00	90,00					
	Вода		108,00	108,00					
Бутерброд с сыром, маслом		30/7/3			4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00					
	Сыр		7,14	7,00					

Масло сливочное		3,00	3,00					
Итого:	425			13,02	14,89	43,34	359,00	
Фрукты свежие яблоко	100	114	100	0,36	0,36	22,00	92,68	№ 386 Дели
Итого:	100			0,36	0,36	22,00	92,68	
	525			13,38	15,25	65,34	451,68	
ОБЕД								
Салат из свежих помидоров и огурцов	50			0,50	3,00	2,00	37,00	№ 15 Дели 2016
Огурцы свежие		23,97	23,50					
помидоры свежие		24,48	24,00					
Масло растительное		3,00	3,00					
Соль		0,20	0,20					
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15			4,96	3,60	14,44	110,00	№86Дели2010
цыплята		33,85	22					
Мука пшеничная		15,00	15,00					
Яйцо		4,00	4,00					
Вода		2,80	2,80					
Соль		0,20	0,20					
Масса лапши			16,00					
Морковь		10,00	8,00					
Лук репчатый		9,52	8,00					
Масло растительное		2,00	2,00					
Вода		190,00	190,00					
соль		1,00	1,00					
Котлеты "Аппетитные"	70			6,41	8,40	17,50	171,20	ТТК №7Д акт к.п.2014
Фарш из говядины		41,70	41,70					
Цыплята		47,73	31,03					
Лук репчатый		10,41	8,75					
Яйцо		3,50	3,50					
Хлеб пшеничный 1с		9,00	9,00					

	Сухари панировочные		5,80	5,80					
	Вода		9,00	9,00					
	Соль		0,50	0,50					
	Масло растительное		2,00	2,00					
Каша перловая с овощами		130/4			4,90	7,50	23,00	180,00	№180,Дели 2016
	Крупа перловая		25,50	25,50					
	Вода		90,00	90,00					
	Морковь		21,25	17,00					
	Лук репчатый		2,38	2,00					
	Соль		0,50	0,50					
	Масло сливочное		4,00	4,00					
Напиток из урюка		180			0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
	урюк		15,30	15,00					
	вода		180,00	180,00					
	Сахар		5,00	5,00					
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		656,5			19,17	22,93	89,94	643,20	
	ПОЛДНИК								
Пирожок печёный с картофелем		50			3,30	6,70	39,80	232,00	№437 Дели2016
	Мука пшеничная		23,30	23,30					
	Масло сливочное		2,00	2,00					
	сахар		1,60	1,60					
	Яйцо		2,50	2,50					
	соль		0,30	0,30					
	дрожжи сухие		0,30	0,30					
	Вода		10,50	10,50					
	масса теста			35,80					
	Фарш картофельный с луком								
	Картофель		25,01	18,80					
	Лук репчатый		6,43	5,40					

	Масло растительное		0,80	0,80				
	Соль		0,20	0,20				
	масса фарша			20,80				
	Мука пшеничная		1,00	1,00				
	Масло растительное		0,10	0,10				
	Яйцо		1,00	1,00				
Кефир		120			3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели2010
	кефир		123,60	120,00				
Омлет натуральный		140			8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016
	Яйцо		105,00	105,00				
	Молоко		40,00	40,00				
	масса омлетной смеси			145,30				
	Масло сливочное		4,00	4,00				
	Соль		1,10	1,10				
Чай с сахаром		180/5			0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411
	Заварка		0,3	0,3				
	сахар		5	5				
	Вода		180	180				
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:		518			17,16	18,63	74,49	534,48	
ВСЕГО:		1699,5			49,71	56,81	229,77	1629,36	
ИТОГО за 10 дней:		17468,00			486,29	536,29	2323,20	16063,58	

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)

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.

3.6. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ -

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%