



"Согласовано"

«Детский сад №401
комбинированного вида»
Ново-Семёновское
г.Казань

"Согласовано"

Заместитель генерального директора по организации
питания АО «Департамент продовольствия и
социального питания г. Казань»

А.К. Агапова

2021г



Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 1-3 лет с 7-12 часовым пребыванием

День 1 - ый

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|--|-------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------|----------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша манная молочная с маслом | 150/5 | 7,50 | 7,50 | 18,40 | 171,10 | ТТК №4 |
| Чай с сахаром | 160/4 | 0,05 | 0,01 | 4,42 | 18,00 | № 411 Дели2016 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/5 | 1,9 | 4,4 | 13 | 99 | №1 Дели2010 |
| Итого: | 350 | 9,45 | 11,91 | 35,82 | 288,10 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | |
| Сок персиковый | 125 | 0,30 | 0,30 | 13,00 | 51,90 | №399 Дели2010 |
| Итого: | 125 | 0,30 | 0,30 | 13,00 | 51,90 | |
| завтрак+2 завтрак | 474 | 9,75 | 12,21 | 48,82 | 340,00 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из свеклы | 30 | 0,36 | 0,96 | 1,80 | 17,30 | №34, Дели2016 |
| Рассольник "Домашний" с курицей и сметаной | 150/10/5 | 4,08 | 6,33 | 8,22 | 106,20 | №81 Дели 2016 |
| Котлеты рубленые из говядины | 50/3 | 4,4 | 5,2 | 7 | 92,4 | №299 Дели2016 |
| Макароны отварные | 110 | 4,10 | 3,00 | 25,00 | 143,40 | №218 Дели 2016 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,69 | 0,03 | 18,00 | 75,03 | №394 Дели2016 |
| Хлеб сельский | 30 | 1,5 | 0,3 | 14,3 | 66 | |
| Итого: | 568,00 | 15,13 | 15,82 | 74,32 | 500,33 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 130 | 2,77 | 3,25 | 4,33 | 57,65 | №419 Дели2016 |
| Пирожок печёный с картофелем | 50 | 2,50 | 3,40 | 18,00 | 112,00 | №437 Дели2016 |
| Котлеты рубленые из рыбы | 50 | 3,50 | 4,00 | 2,10 | 58,40 | ТТК 4Д |
| Рис отварной с овощами | 110 | 2,53 | 3,64 | 16 | 106 | №334 Дели2016 |
| Чай фруктовый | 100/4 | 0,1 | 0,05 | 9 | 36 | ТТК №56 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47 | |
| Итого: | 444,00 | 13,00 | 14,54 | 59,23 | 417,05 | |
| ВСЕГО: | 1487,00 | 37,88 | 42,57 | 182,37 | 1257,38 | |

День 2- ой

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | какая ценность Ккал | № рецептуры |
|---------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|---------------------------|---------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| маслом | 150/5 | 3,90 | 4,38 | 19,00 | 131,00 | ТТК №7 |
| Какао с молоком | 160 | 2,00 | 2,20 | 11,30 | 73,30 | №397 Дели2010 |
| Бутерброд с сыром, маслом | 25/5/5 | 3,50 | 5,95 | 12,90 | 119,60 | №3 Дели2010 |
| Итого: | 350 | 9,40 | 12,53 | 43,20 | 323,90 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|-------------|-------|-------|--------|---------|------------------|
| Фрукты свежие апельсин | 100 | 1,00 | 0,00 | 8,10 | 36,00 | № 368 Дели 2010 |
| Итого: | 100 | 1,00 | 0,00 | 8,10 | 36,00 | |
| завтрак+2 завтрак | 450 | 10,40 | 12,53 | 51,30 | 359,90 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат витаминный | 30 | 0,40 | 1,70 | 3,90 | 32,00 | №15 Партнер 2009 |
| Свекольник на м/б со сметаной | 150/5 | 3,12 | 4,80 | 6,10 | 80,00 | №35,сб.Пермь2001 |
| Гуляш из отварной говядины | 40/40 | 7,00 | 7,00 | 20,00 | 171,00 | №141,сб.днет2002 |
| Каша гречневая вязкая | 110/2,5 | 4,00 | 2,90 | 17,70 | 112,90 | №182,Дели 2016 |
| Кисель | 150 | | | 8,34 | 33,34 | №284Партнер2014 |
| Хлеб сельский | 30 | 1,5 | 0,3 | 14,3 | 66 | |
| Итого: | 537,50 | 16,02 | 16,70 | 70,34 | 495,24 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Ряженка | 110 | 3,12 | 2,75 | 4,59 | 55,60 | №401Дели2010 |
| Кондитерские изделия (печенье) | 25 | 2,00 | 6,00 | 5,80 | 84,00 | |
| Салат из моркови | 30 | 0,60 | 0,05 | 3,00 | 14,00 | №42 Дели2016г |
| Суфле из творога с молоком сгущенным | 130/10 | 4,60 | 4,80 | 33,40 | 195,20 | №365 сбшк 2004 |
| Чай с сахаром и лимоном | 100/2,5/2,5 | 0,07 | 0,01 | 5,60 | 22,75 | №393Дели2010 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47 | |
| Итого: | 430 | 11,99 | 13,81 | 62,19 | 418,55 | |
| ВСЕГО: | 1417,50 | 38,41 | 43,04 | 183,83 | 1273,69 | |

День 3 - ий

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|-------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|-------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | Ккал | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом | 150/5 | 5,80 | 6,00 | 17,90 | 148,00 | ТТК №9 |
| Чай с молоком,сахаром | 160/4 | 2,30 | 2,00 | 11,90 | 74,80 | №394Дели2010 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/5 | 1,9 | 4,4 | 13 | 99 | №1 Дели2010 |
| Итого: | 350 | 10,00 | 12,40 | 42,80 | 321,80 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | |
| Сок яблочный | 125 | 0,01 | 0,00 | 9,00 | 36,00 | 399Дели2010 |
| Итого: | 125 | 0,01 | 0,00 | 9,00 | 36,00 | |
| завтрак+2 завтрак | 475 | 10,01 | 12,40 | 51,80 | 357,80 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из капусты с яблоками | 30 | 0,60 | 1,38 | 3,00 | 26,80 | №7 Партнер 2014 |
| Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками | 150/10 | 4,00 | 4,45 | 11,70 | 103,00 | №88 Дели 2016 |
| Тефтели рыбные с маслом | 50/2 | 5,00 | 5,30 | 5,70 | 90,50 | ТТК №1Д |
| Пюре Картофельное | 120 | 2,40 | 3,60 | 16,80 | 109,20 | №137 Партнер 2014 |
| Компот из урюка | 150 | 0,60 | 0,00 | 16,60 | 69,00 | №394, Дели 2016 |
| Хлеб сельский | 30 | 1,5 | 0,3 | 14,3 | 66 | |
| Итого: | 542 | 14,10 | 15,03 | 68,10 | 464,50 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Катык | 110 | 3,12 | 2,75 | 2,50 | 47,20 | №401Дели2010 |

| | | | | | | |
|-----------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|--------------------------|
| Вак-беляш | 75 | 2,20 | 4,80 | 29,00 | 168,00 | №179 "Партнер"г. Уфа2010 |
| Омлет с сыром | 120 | 6,30 | 7,00 | 12,00 | 136,00 | №230 Дели2016 |
| Напиток из плодов шиповника | 100/2,5 | 0,3 | 0,13 | 9,4 | 39,9 | №417Дели2016 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47 | |
| Итого: | 427,5 | 13,52 | 14,88 | 62,70 | 438,10 | |
| ВСЕГО: | 1444,5 | 37,63 | 42,31 | 182,60 | 1260,40 | |

День 4 - ый

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|--|-------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------|--------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Суп молочный с крупой | 150 | 5,60 | 4,50 | 16,00 | 126,00 | №101 Дели 2016 |
| Кофейный напиток с молоком | 165/7 | 1 | 1,2 | 10 | 55 | №395Дели2010 |
| Бутерброд с сыром, маслом | 25/5/5 | 3,50 | 5,95 | 12,90 | 119,60 | №3Дели2010 |
| Итого: | 357 | 10,10 | 11,65 | 38,90 | 300,60 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | |
| Фрукты свежие груша | 100 | 0,60 | 0,43 | 14,00 | 62,30 | № 368 Дели 2010 |
| Итого: | 100 | 0,60 | 0,43 | 14,00 | 62,30 | |
| завтрак+2 завтрак | 457 | 10,70 | 12,08 | 52,90 | 362,90 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Огурцы свежие порционно | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,39 | стр563,с61996 |
| Щи со свежей капустой, картофелем, со сметаной на м/б | 150/5 | 1,10 | 3,30 | 5,00 | 54,00 | №73 Дели 2016 |
| отварной говядины | 180 | 12 | 13,5 | 34 | 305 | ТТК №29 Д |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,69 | 0,03 | 18,00 | 75,03 | №394Дели2016 |
| Хлеб сельский | 30 | 1,5 | 0,3 | 14,3 | 66 | |
| Итого: | 545 | 15,50 | 17,16 | 71,87 | 503,42 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Кефир | 110 | 3,1 | 2,75 | 4,4 | 54,8 | №401Дели2010 |
| Кондитерские изделия (крекер) | 10 | 0,25 | 0,30 | 11,20 | 47,00 | |
| Салат из моркови с яблоками | 30 | 0,20 | 1,00 | 2,50 | 19,80 | №41Дели2016 |
| Запеканка из творога с крошкой | 130 | 6,80 | 8,60 | 30,00 | 225,00 | № 322 С6 Самара 2013г |
| Чай без сахара | 100 | | | | | ТТК №17 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47 | |
| Итого: | 400 | 11,95 | 12,85 | 57,90 | 393,60 | |
| ВСЕГО: | 1402 | 38,15 | 42,09 | 182,67 | 1259,92 | |

День 5 - ый

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------|--------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша полбяная молочная с маслом | 150/5 | 6 | 5 | 17,23 | 138 | ТТК №1 |
| Какао с молоком | 160/8,3 | 2,00 | 2,20 | 11,30 | 73,30 | №397Дели2010 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/5 | 1,9 | 4,4 | 13 | 99 | №1 Дели2010 |
| Итого: | 353 | 9,90 | 11,60 | 41,53 | 310,30 | |

| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | |
|--|-----------|-------|-------|--------|---------|------------------|
| Сок виноградный | 125 | 0,30 | 0,00 | 10,00 | 43,00 | №399Дели2010 |
| Итого: | 125 | 0,30 | 0,00 | 10,00 | 43,00 | |
| завтрак+2 завтрак | 478 | 10,20 | 11,60 | 51,53 | 353,30 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов | 30 | 0,22 | 1,80 | 0,72 | 20,00 | №13, Дели 2016 |
| Суп картофельный с горохом с курицей и гречками | 150/10/10 | 4,00 | 3,50 | 18,10 | 119,90 | ТТК№139 |
| Рыбная "Неженка" | 50 | 6,1 | 4,8 | 13,0 | 119 | ТТК №30Д №138 |
| Картофель тушёный | 110 | 2 | 5 | 11 | 106 | "Партнер"2014 |
| Компот из свежих яблок | 150 | 0,10 | 0,10 | 10,20 | 42,10 | № 390 Дели 2016 |
| Хлеб сельский | 30 | 1,5 | 0,3 | 14,3 | 66 | |
| Итого: | 560 | 13,96 | 15,50 | 67,32 | 473,00 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Ряженка | 110 | 3,12 | 2,70 | 3,70 | 51,60 | №401Дели2010 |
| Кондитерские изделия печенье | 20 | 0,40 | 3,00 | 30,50 | 145,00 | |
| Котлеты рубленые из птицы | 50 | 5,80 | 4,80 | 3,93 | 82,00 | №322 Дели2016 |
| Капуста тушеная (в сметанном соусе) | 110 | 2,2 | 3,5 | 10 | 79 | ТТК№53Д |
| Чай с сахаром | 100/2,5 | 0,04 | 0,01 | 5,4 | 22 | № 411 Дели2016 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47 | |
| Итого: | 412,5 | 13,16 | 14,21 | 63,33 | 426,60 | |
| ВСЕГО: | 1450,5 | 37,32 | 41,31 | 182,18 | 1252,90 | |

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|--|-------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------|------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша кукурузная молочная с маслом | 150/5 | 4,00 | 4,00 | 18,40 | 127,00 | ТТК №2 |
| Чай с молоком,сахаром | 160/4 | 2,30 | 2,00 | 11,90 | 74,80 | №394Дели2010 |
| Бутерброд с сыром, маслом | 25/5/5 | 3,50 | 5,95 | 12,90 | 119,60 | №3Дели2010 |
| Итого: | 354 | 9,80 | 11,95 | 43,20 | 321,40 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | |
| Фрукты свежие яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,00 | 45,20 | №386Дели2016 |
| Итого: | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,00 | 45,20 | |
| завтрак+2 завтрак | 454 | 10,20 | 12,35 | 53,20 | 366,60 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат "Пестрый" | 30 | 0,30 | 1,35 | 2,88 | 24,87 | №31, справ.М2003 |
| Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной | 150/10/5 | 4 | 6 | 6,3 | 93 | №82 Дели 2016 |
| Котлеты "Аппетитные" | 60 | 5,00 | 5,50 | 15,00 | 130,00 | ТТК №7Д |
| Макароны отварные | 110 | 4,10 | 3,00 | 25,00 | 143,40 | №218 Дели 2016 |
| Кисель | 150 | | | 8,34 | 33,34 | №284Партнер2014 |
| Хлеб сельский | 30 | 1,5 | 0,3 | 14,3 | 66 | |
| Итого: | 545 | 14,90 | 16,15 | 71,82 | 490,61 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 130 | 2,77 | 3,25 | 4,33 | 57,65 | №419 Дели2016 |
| Булочка Дорожная | 50 | 3,00 | 4,00 | 30,00 | 168,00 | №453 Дели 2016 |

| | | | | | | |
|-------------------------|-------------|-------|-------|--------|---------|-----------------|
| Суфле из рыбы | 60 | 3,80 | 2,80 | 1,80 | 46,00 | №284, Дели 2016 |
| Рагу из овощей | 110 | 1,50 | 4,00 | 11,00 | 86,00 | №362 Дели2016 |
| Чай с сахаром и лимоном | 100/2,5/2,5 | 0,07 | 0,01 | 5,60 | 22,75 | №393Дели2010 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47 | |
| Итого: | 475 | 12,74 | 14,26 | 62,53 | 427,40 | |
| ВСЕГО: | 1374 | 37,84 | 42,76 | 187,55 | 1284,61 | |

День 7 - ой

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|-------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|-------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | Ккал | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом | 150/5 | 7,00 | 6,50 | 19,60 | 164,90 | ТТК №6 |
| Кофейный напиток с молоком | 165/7 | 1 | 1,2 | 10 | 55 | №395Дели2010 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/5 | 1,9 | 4,4 | 13 | 99 | №1 Дели2010 |
| Итого: | 357 | 9,90 | 12,10 | 42,60 | 318,90 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | |
| Сок груша-банан | 125 | 0,40 | 0,19 | 8,00 | 35,00 | № 368 Дели 2010 |
| Итого: | 125 | 0,40 | 0,19 | 8,00 | 35,00 | |
| завтрак+2 завтрак | 482 | 10,30 | 12,29 | 50,60 | 353,90 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Огурцы соленые порционно (доп. гарнир) | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,30 | сгр563,сб1996 |
| Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной | 150/5 | 2,10 | 4,30 | 9,70 | 86,00 | №63 Дели 2016 |
| Плов из отварной говядины | 150 | 11,25 | 11,40 | 27,50 | 257,00 | №108"Партнер"2014 |
| Компот из урюка | 150 | 0,60 | 0,00 | 16,60 | 69,00 | №394, Дели 2016 |
| Хлеб сельский | 30 | 1,5 | 0,3 | 14,3 | 66 | |
| Итого: | 525 | 15,69 | 16,03 | 68,61 | 481,30 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Кондитерские изделия (печенье) | 25 | 0,20 | 1,30 | 14,00 | 69,00 | |
| Кефир | 110 | 3,74 | 3,2 | 5,16 | 64 | №401Дели2010 |
| Салат из моркови с яблоками | 30 | 0,20 | 1,00 | 2,50 | 19,80 | №41Дели2016 |
| Запеканка творожная с молоком сгущенным | 130/10 | 6,00 | 8,00 | 22,50 | 186,00 | №237 Дели2010 |
| Напиток из плодов шиповника | 100/2,5 | 0,3 | 0,13 | 9,4 | 39,9 | №417Дели2016 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47 | |
| Итого: | 427,5 | 12,04 | 13,83 | 63,36 | 425,70 | |
| ВСЕГО: | 1434,5 | 38,03 | 42,15 | 182,57 | 1260,90 | |

День 8 - ой

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------------|-------------|----------------------|------|--------|----------------------------|--------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | Ккал | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша рисовая молочная с маслом | 150/5 | 4,28 | 3,30 | 11,00 | 91,00 | ТТК №8 |
| Какао с молоком | 160 | 2,00 | 2,20 | 11,30 | 73,30 | №397Дели2010 |

| | | | | | | |
|---|----------|-------|-------|--------|---------|--------------------|
| Бутерброд с сыром, маслом | 25/5/5 | 3,50 | 5,95 | 12,90 | 119,60 | №3Дели2010 |
| Итого: | 350 | 9,78 | 11,45 | 35,20 | 283,90 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | |
| Фрукты свежие банан | 100 | 0,72 | 0,36 | 13,00 | 58,00 | №399Дели2010 |
| Итого: | 100 | 0,72 | 0,36 | 13,00 | 58,00 | |
| завтрак+2 завтрак | 450 | 10,50 | 11,81 | 48,20 | 341,90 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат витаминный | 30 | 0,40 | 1,70 | 3,90 | 32,00 | №15 Партнер 2009 |
| Суп крестьянский с курицей, сметаной | 150/10/5 | 4 | 5,00 | 12,30 | 110 | №62"Партнер"2014 |
| Запеканка картофельная с мясом | 130/15 | 8,00 | 10,20 | 25,00 | 223,00 | №291 Дели2010 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,69 | 0,03 | 18,00 | 75,03 | №394Дели2016 |
| Хлеб сельский | 30 | 1,5 | 0,3 | 14,3 | 66 | |
| Итого: | 520 | 14,59 | 17,23 | 73,50 | 506,03 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Ряженка | 110 | 3,12 | 2,75 | 4,50 | 55,00 | №401Дели2010 |
| Пирожок печёный с капустой | 60 | 2,30 | 4,20 | 25,00 | 146,00 | №172, Партнер 2009 |
| Омлет натуральный | 130/2 | 6,00 | 6,50 | 15,00 | 142,50 | №229 Дели2016 |
| Чай с сахаром | 100/2,5 | 0,04 | 0,01 | 5,4 | 21,9 | №411Дели2016 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47 | |
| Итого: | 424,5 | 13,06 | 13,66 | 59,70 | 412,40 | |
| ВСЕГО: | 1394,5 | 38,15 | 42,70 | 181,40 | 1260,33 | |

День 9 - ый

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------|-----------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Суп молочный с вермишелью | 150 | 6,00 | 5,80 | 13,20 | 128,00 | №100 Дели2016 |
| Чай с молоком, сахаром | 160/4 | 2,30 | 2,00 | 11,90 | 74,80 | №394Дели2010 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/5 | 1,9 | 4,4 | 13 | 99 | №1 Дели2010 |
| Итого: | 350 | 10,20 | 12,20 | 38,10 | 301,80 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | |
| Сок яблоко-вишня | 125 | 0,75 | 0,20 | 15,00 | 64,00 | № 368 Дели 2010 |
| Итого: | 125 | 0,75 | 0,20 | 15,00 | 64,00 | |
| завтрак+2 завтрак | 469 | 10,95 | 12,40 | 53,10 | 365,80 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Огурцы свежие порционно | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,39 | стр563,сб1996 |
| Суп рыбный с крупой и картофелем | 180 | 7,00 | 7,60 | 21,90 | 184,00 | ТТК №21 |
| Азу из отварной говядины | 150 | 6,5 | 8,3 | 24 | 196 | ТТК№5Д |
| Компот из свежих яблок | 150 | 0,10 | 0,10 | 10,20 | 42,10 | № 390 Дели 2016 |
| Хлеб сельский | 30 | 1,5 | 0,3 | 14,3 | 66 | |
| Итого: | 540 | 15,31 | 16,33 | 70,97 | 491,49 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Катык | 110 | 3,12 | 2,75 | 2,50 | 47,20 | №401Дели2010 |
| Кондитерские изделия печенье | 20 | 1,00 | 2,00 | 8,00 | 53,00 | |
| Салат из моркови | 50 | 0,75 | 0,06 | 8,50 | 38,29 | №42 Дели2016г |

| | | | | | | |
|---|-------------|-------|-------|--------|---------|-----------------|
| Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным | 130 | 6,00 | 8,50 | 24,00 | 196,00 | № 250 Дели 2016 |
| Чай с сахаром и лимоном | 100/2,5/2,5 | 0,07 | 0,01 | 5,60 | 22,75 | №393Дели2010 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47 | |
| Итого: | 435 | 12,54 | 13,52 | 58,40 | 404,24 | |
| ВСЕГО: | 1450 | 38,80 | 42,25 | 182,47 | 1261,53 | |

День 10 - ый

| Прием пищи Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|-------------|----------------------|---------|---------|----------------------------|-------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | Ккал | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная с маслом | 150/5 | 5,00 | 4,15 | 14,00 | 114,00 | ТТК №5 |
| Кофейный напиток с молоком | 165/7 | 1 | 1,2 | 10 | 55 | №395Дели2010 |
| Бутерброд с сыром, маслом | 25/5/5 | 3,50 | 5,95 | 12,90 | 119,60 | №3Дели2010 |
| Итого: | 362,00 | 9,50 | 11,30 | 36,90 | 288,60 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | |
| Фрукты свежие яблоко зеленое | 100 | 0,36 | 0,36 | 10,00 | 44,70 | №399Дели2010 |
| Итого: | 100 | 0,36 | 0,36 | 10,00 | 44,70 | |
| завтрак+2 завтрак | 462 | 9,86 | 11,66 | 46,90 | 333,30 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов | 30 | 0,22 | 1,80 | 0,72 | 20,00 | №13, Дели 2016 |
| Суп-лапша домашняя с курицей | 150/10 | 4,00 | 3,00 | 10,70 | 85,80 | №88Дели2016 |
| Биточки рубленые из рыбы | 50 | 5,80 | 7,00 | 10,00 | 125,00 | ТТК №3 Д |
| Пюре Картофельное | 120 | 2,40 | 3,60 | 16,80 | 109,20 | №137 Партнер 2014 |
| Компот из урюка | 150 | 0,60 | 0,00 | 16,60 | 69,00 | №394, Дели 2016 |
| Хлеб сельский | 30 | 1,5 | 0,3 | 14,3 | 65,9 | |
| Итого: | 560 | 14,52 | 15,70 | 69,12 | 474,90 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Кефир | 110 | 3,74 | 2,75 | 5,16 | 60,35 | №401Дели2010 |
| Кондитерские изделия (крекер) | 10 | 0,50 | 1,50 | 17,50 | 75,00 | |
| Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатн. | 140/15 | 6,60 | 10,00 | 22,00 | 204,00 | №160,сб Пермь2001 |
| Напиток из плодов шиповника | 100/2,5 | 0,3 | 0,13 | 9,4 | 39,9 | №417Дели2016 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47 | |
| Итого: | 400 | 12,74 | 14,58 | 63,86 | 426,25 | |
| ВСЕГО: | 1422,00 | 37,12 | 41,94 | 179,88 | 1234,45 | |
| ИТОГО за 10 дней | 14276,5 | 379,33 | 423,12 | 1827,52 | 12606,11 | |
| ИТОГО за 2 неделю | 7075,00 | 189,94 | 211,80 | 913,87 | 6301,82 | |
| | 1415 | 37,988 | 42,36 | 182,774 | 1260,364 | |
| | | | 37,93 | 42,31 | 182,75 | 1260,61 |
| | | | 151,732 | 380,808 | 731,008 | 1263,548 |
| распределение Б,Ж,У от калорийности,% | | | 12,01 | 30,14 | 57,85 | 100,00 |

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ с соблюдением пищевой, энергетической ценности

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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010-2016гг.

3.2 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей в учреждениях образования 2013г

3.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Скурихин И.М. Москва 2007 г.

3.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003

3.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг.

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

3.8 Техничко-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории упитанности (лопатка, фарш, гуляш п/ф);

сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы (п/ф фарш рыбный)

яйца куриные 1 категории, рассчитаны условно массой нетто 48г

картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.03(40% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.01 (25% 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%