

"Согласовано"



Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях санаторного типа с туберкулезной интоксикацией от 1-3 лет с 7-12 часовым пребыванием

1 неделя

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	150/3	7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4
Чай с сахаром	160/8	0,05	0,01	9,00	36,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/10	2,10	7,10	13,50	126,30	№1 Дели2010
Итого:	356	9,65	14,61	40,90	333,40	
Сок абрикосовый	125	0,60	0,60	35,00	147,80	№399Дели2010
Итого:	125	0,60	0,60	35,00	147,80	
	481	10,25	15,21	75,9	481,2	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты с морковью	30	0,50	1,50	2,80	27,00	№ 21Дели 2016
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	150/10	3,00	4,32	11,34	99,00	№88 Дели 2016
Тефтели из говядины	50	4,4	4,6	3,5	73	ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С-Петербург 2008
Каша гречневая вязкая	110/2,5	5,50	5,00	32,00	195,00	№182,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:	552,5	16,50	15,92	82,08	540,34	
ПОЛДНИК						
Катык	180	5,4	4,5	8,1	97,7	№401Дели2010
Булочка Домашняя	40	3,60	4,00	29,00	167,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Итого:	220	3,60	4,00	29,00	167,00	
УЖИН						
Фрукты свежие груша	85	0,51	0,37	11,90	62,30	№ 368 Дели 2010
Рагу с курицей	30/100	4,60	8,20	13,00	144,00	ТТК №63
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	415,00	7,31	8,83	49,70	315,80	
ВСЕГО:	1668,50	37,66	43,96	236,68	1504,34	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/3	3,90	4,35	19,00	131,00	ТТК №7
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/10	4,70	9,20	11,86	149,00	№3Дели2010
Итого:	355	10,75	15,84	42,95	345,16	
Сок мультифрукт	125	0,6	0	18	74,4	№399Дели2010
Итого:	125	0,60	0,00	18,00	74,40	
	480	11,35	15,84	60,95	419,56	

ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№34 Дели2016
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5	4,70	3,90	23,00	146,00	№64 "Партнер"2014
Котлеты рубленные из птицы	50	4,40	8,30	2,00	100,00	№ 205,справ.М2003
Пюре Картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15	№137 Партнер 2014
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:	555	15,79	18,06	74,85	557,25	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	2,20	2,80	20,50	114,00	
печенье						
Молоко кипяченое	150	4,10	4,60	6,40	83,00	№419 Дели2016
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,50	46,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	245	6,64	7,74	37,40	243,00	
УЖИН						
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	42,68	50,85	218,70	1520,11	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
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 яблочный	125	0,01	0,00	27,50	110,04	399Дели2010
Итого:	125	0,01	0,00	27,50	110,04	
	477	9,41	14,6	66,9	437,14	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	30	0,42	0,06	1,37	9,00	стр563,сб1996
Суп с рисовой крупой и картофелем с курицей	150/10	2,00	6,80	3,00	82,00	№86 Дели 2016
Соус мясной "Смак"	50	7,21	4,86	12,14	121,43	ТТК № 1523 от 28.07.2021
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	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	550	16,94	15,36	87,11	555,83	
ПОЛДНИК						
Булочка Дорожная	40	2,84	4,73	24,08	150,40	№453 Дели 2016
Ряженка	180	5,4	4,5	7,56	100	№401Дели2010
Итого:	220	8,24	9,23	31,64	250,40	
УЖИН						
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	11,27	49,00	№399Дели2010
Яйцо вареное	1/2шт	2,50	2,30	0,15	31,50	№227 Дели 2016
Капуста тушеная (в сметанном соусе)	110	2,75	4,48	20	131	ТТК№53Д
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	46,62	284,40	
ВСЕГО:	1640,00	42,28	46,76	232,27	1527,77	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшённая молочная с маслом	150/3	6,00	4,95	19,50	146,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	№270 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели 2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/10	4,70	9,20	11,86	149,00	
Итого:	367	11,86	15,43	42,76	357,00	
Сок яблочно- грушевый	125	0,04	0	23	92,2	№399 Дели 2010
Итого:	125	0,04	0,00	23,00	92,20	
	492	11,9	15,43	65,76	449,2	
ОБЕД						
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели 2016
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной с курицей	150/15/5	3,82	6,36	19,73	153,55	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	150	10,22	10,4	31,48	260	ТТК №29 Д
Кисель	150			8,34	33,34	№284 Партнер 2014
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	550	17,74	17,31	86,65	573,89	
ПОЛДНИК						
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 груша	85	0,51	0,37	11,90	62,30	№ 368 Дели 2010
Котлеты "Аппетитные"	50	4,60	6,00	12,50	123,00	ТТК №7Д акт к.п.2014
Каша гречневая вязкая	110/2,5	5,50	5,00	32,00	195,00	№182, Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,01	4,98	20,30	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	452,5	12,27	11,58	71,18	447,60	
ВСЕГО:	1753,50	48,86	53,00	269,99	1762,59	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
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 вишневый	125	0,87	0,25	22,00	93,73	№399Дели2010
Итого:	125	0,87	0,25	22,00	93,73	
	473	11,15	15,59	62,06	421,19	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	30	0,42	0,06	1,37	9,00	стр563,сб1996
Свекольник с курицей, со сметаной	150/10/5	2,90	4,53	14,21	109,00	№35,сб.Пермь
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	16,52	16,69	81,88	545,10	
ПОЛДНИК						
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 апельсин	85	0,34	0,34	10,50	46,00	№ 368 Дели 2010

Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№34 Дели2016
Суп картофельный с горохом с курицей и грибами	150/10/10	2,87	3,20	15,49	102,00	ТТК№139
Запеканка картофельная с мясом	130/15	10,20	11,90	30,70	270,00	№291 Дели2010
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:	545	16,63	17,20	83,01	552,10	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	1,50	3,38	18,00	108,00	
Молоко кипяченое	150	4,10	4,60	6,40	83,00	№419 Дели2016
Фрукты свежие груша	85	0,51	0,37	11,90	62,30	№ 368 Дели 2010
Итого:	245	6,11	8,35	36,30	253,30	
УЖИН						
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41Дели2016
Пудинг из творога с рисом с повидлом	130/10	8,40	9,68	26,37	226,00	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	150/8/5	0,1		11	44,4	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	380	10,30	10,88	49,67	337,20	
ВСЕГО:	1655	43,86	51,63	239,03	1603,2	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	180	8,01	7,56	29,61	219,00	№100 Дели2016
Яйно вареное	1/2шт	2,50	2,30	0,15	31,50	№227 Дели 2016
Чай с сахаром	160/8	0,05	0,01	9,00	36,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/10	4,70	9,20	11,86	149,00	№3Дели2010
Итого:	414	15,26	19,07	50,62	435,50	
Сок яблочно-виноградный	125	1,2	0	30	124,8	№399Дели2010
Итого:	125	1,20	0,00	30,00	124,80	
	539	16,46	19,07	80,62	560,3	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	30	0,42	0,06	1,37	9,00	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясом и сметаной	150/25/8	5,20	7,40	14,20	144,00	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	130	10,90	9,90	28,00	246,00	№108"Партнер"2014
Напиток из урюка	180	0,60	0,04	15,00	62,52	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	573	20,22	17,90	82,67	574,52	
ПОЛДНИК						
Пирожок печёный с повидлом	40	0,70	1,60	32,00	140,00	№437 Дели2016
Катык	180	5,40	4,50	8,10	97,74	№401Дели2010
Итого:	220	6,10	6,10	40,10	237,74	
УЖИН						
Фрукты свежие банан	85	0,72	0,36	17,00	74,12	№399Дели2010
Рагу из птицы с овощами	100/20	8,8	11,33	9,1	173	ТТК №4Д
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:	379	11,62	12,14	41,30	320,02	
ВСЕГО:	1711,00	54,40	55,21	244,69	1692,58	

День 9 - ый

Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я	№ рецептуры
------------	-------	----------------------	--	--	---------------------	-------------

Наименование блюд	блюда				ценность	
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
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 Парнер 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 яблоко-вишня	125	0,75	0,38	23,00	98,42	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,75	0,38	23,00	98,42	
	473	11,15	15,69	62,99	424,88	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№34 Дели2016
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	15,79	18,06	80,26	578,79	
ПОЛДНИК						
Конлитерские 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	43,15	51,35	255,54	1674,77	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я ценность	№ рецептуры	
		белки	жиры	угл-ды	Ккал		
ЗАВТРАК							
Каша пшённая 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 №3Дели2010	
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/10	4,70	9,20	11,86	149,00		
Итого:	367	11,66	14,98	39,46	339,00		
Сок виноградный	125	0,48	0	22	89,92	№399Дели2010	
Итого:	125	0,48	0,00	22,00	89,92		
ОБЕД	492	12,14	14,98	61,46	428,92	стр563,сб1996 №64 "Партнер"2014 ТТК №91 №334 Дели2016 №394, Дели 2016	
	30	0,42	0,06	1,37	9,00		
	150/10/5	3,70	6,80	17,20	144,80		
	40/40	5,80	5,00	2,60	78,00		
	110	4,4	4	17,8	125		
	150	0,15	0,1	21,5	87		
	20	1,6	0,2	9,8	47		
	30	1,5	0,3	14,3	65,9		
	Итого:	585	17,57	16,45	84,57		556,70
	ПОЛДНИК						
Ватрушка с сыром	40	3,20	4,40	35,00	192,00	ТТК №1585 от 08.09.2021	
Молоко кипяченое	150	4,10	4,60	6,40	83,00	№419 Дели2016	

Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	11,27	49,00	№399 Дели2010
Итого:	275	7,64	9,34	52,67	324,00	
УЖИН						
Фрикадельки из говядины (паровые)	50	5,20	5,30	2,70	79,30	№413 Самара 2013
Омлет натуральный	130	7,89	8,06	12,63	155,00	№229 Дели2016
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:	368	14,75	13,58	30,12	301,30	
ВСЕГО:	1720,00	52,10	54,35	228,82	1610,92	

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. 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 питания, "Партнер", 2010-2014гг.

образовательных учреждений, школ -интернатов, детских домов и детских оздоровительных

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

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина I категории убитанности (мясо бескостное);

сельскохозяйственная птица-бройлеры потрошенные

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы

яйца куриные I 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%

"Согласовано"

"Утверждаю"

Заместитель генерального
директора по организации питания
АО "Департамент продовольствия и
социального питания г. Казани"

А.К. Агапова

Август 2025г

Примерное 10-дневное меню

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

1 неделя

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/3	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4 №411 Дели2016 №1 Дели2010
Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	5,66	22,70	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,50	144,70	
Итого:	453	12,40	18,14	45,66	395,40	
Сок абрикосовый	125	0,90	0,08	21,00	84,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,90	0,08	21,00	84,00	
	578	13,30	18,22	66,66	479,40	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты с морковью	50	0,80	2,50	4,60	45,00	№ 21Дели 2016 №88 Дели 2016 ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С-Петербург 2008 №182,Дели 2016 №284Партнер2014
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	200/15	4,20	6,20	18,24	146,00	
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,20	6,50	5,00	103,00	
Каша гречневая вязкая	130/3	6,20	5,80	38,00	229,00	
Кисель	180			10,00	40,00	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб сельский	37,5	1,80	0,40	18,00	82,50	
Итого:	715,5	20,80	21,60	103,64	693,50	
ПОЛДНИК						
Катык	200	6,85	5,00	9,09	112,91	№401 Дели2010 №258 Партнер г. Уфа 2014
Булочка Домашняя	50	4,90	5,00	38,00	217,00	
Итого:	250	11,75	10,00	47,09	329,91	
УЖИН						
Фрукты свежие груша	85	0,51	0,37	11,90	62,30	№ 368 Дели 2010 ТТК №63 ТТК №68
Рагу с курицей	40/120	6,62	10,48	18,65	195,31	
Напиток из урюка	180	0,60	0,06	15,00	62,50	
Хлеб пшеничный 1с	25	1,90	0,20	12,30	58,75	
Итого:	450	9,63	11,11	57,85	378,86	
ВСЕГО:	1993,5	55,48	60,93	275,24	1 881,67	

День 2- ой

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	№ рецептуры
------------	-------------	----------------------	----------------	-------------

Наименование блюд					ценность	
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/3	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7 №272 Парнер г. Уфа 2014 №3 Дели2010
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	
Бутерброд с сыром, маслом	30/15/10	6,27	12,10	15,53	197,20	
Итого:	438	13,89	20,48	54,34	458,30	
Сок мультифрукт	125	0,60	0,50	30,00	122,40	№399Дели2010
Итого:	125	0,60	0,50	30,00	122,40	
	563	14,49	20,98	84,34	580,70	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34 Дели2016
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/6	6,20	5,25	29,00	188,00	
Котлеты рубленые из птицы	70	6,20	10,80	3,00	134,00	
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб сельский	37,5	1,80	0,40	18,00	82,50	
Итого:	708,5	20,20	23,69	100,80	698,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	3,20	3,38	27,00	151,00	
Молоко кипяченое	180	4,09	4,50	6,54	83,45	№419 Дели2016
Фрукты свежие	85	1,00	-	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
Итого:	275,00	8,29	7,88	41,64	270,85	
УЖИН						
Салат из моркови с яблоками	60	0,37	2,00	4,30	37,00	№41Дели2016
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	9,00	12,50	24,00	245,00	ТТК №567
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,01	10,58	42,50	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	25	1,90	0,20	12,30	58,75	
Итого:	452	11,39	14,71	51,18	383,25	
ВСЕГО:	1998,5	54,37	67,26	277,96	1 932,80	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/3	6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5 № 394 Дели2010 №1 Дели2010
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,50	144,70	
Итого:	428	11,63	17,92	51,80	416,00	
Сок яблочно-абрикосовый	125	1,63	0,10	15,00	67,00	№418Дели2016
Итого:	125	1,63	0,10	15,00	67,00	
	553	13,26	18,02	66,80	483,00	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,сб1996 №86 Дели 2016
Суп с рисовой крупой и картофелем с курицей	200/10	2,40	9,00	3,40	104,00	

Соус мясной "Смак"	70	10,10	6,80	17,00	170,00	ТТК № 1523 от 28.07.2021
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,00	№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов	180	0,18	0,09	25,86	89,00	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб сельский	37,5	1,80	0,40	18,00	82,50	
Итого:	702,5	21,43	20,19	105,36	674,50	
ПОЛДНИК						
Булочка Дорожная	50	3,55	5,91	30,10	188,00	№453 Дели 2016
Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	107,30	№401Дели2010
Итого:	250	9,35	10,91	38,50	295,30	
УЖИН						
Фрукты свежие яблоко	85	0,36	0,36	10,00	44,70	№399Дели2010
Яйно вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
Капуста тушеная (в сметанном соусе)	130	3,25	5,30	25,30	162,00	ТТК№53Д
Напиток шиновника	180/5	0,60	0,30	6,50	31,00	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	25	1,90	0,20	12,30	58,75	
Итого:	473	11,21	10,76	54,40	359,45	
ВСЕГО:	1978,5	55,25	59,88	265,06	1 812,25	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/3	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели2010
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	
Бутерброд с сыром, маслом	30/15/10	6,27	12,10	15,53	197,20	
Итого:	438	15,49	20,04	53,47	457,60	
Сок яблочно- грушевый	125	0,04	0,50	23,00	96,60	№399Дели2010
Итого:	125	0,04	0,50	23,00	96,60	
	563	15,53	20,54	76,47	554,20	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели 2016 №73 Дели 2016 ТТК №29 Д №284Партнер2014
Щи со свежей капустой с курицей, картофелем, с сметаной	200/30/6	6,40	9,20	27,39	214,12	
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	160	10,90	11,10	33,58	278,00	
Кисель	180			10,00	40,00	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб сельский	37,5	1,80	0,40	18,00	82,50	
Итого:	683,5	21,45	20,96	107,27	699,62	
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога с крошкой	120	8,16	10,32	36,00	270,00	№ 322 Сб Самара 2013г ТТК №56
Чай фруктовый	180/10	0,18	0,09	19,70	80,33	
Итого:	310	8,34	10,41	55,70	350,33	
УЖИН						
Фрукты свежие груша	85	0,51	0,37	11,90	62,30	№ 368 Дели 2010 ТТК №7Д акт к.п.2014 №182,Дели 2016
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	8,40	17,50	171,20	
Каша гречневая вязкая	130/3	6,20	5,80	38,00	229,00	

Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	25	1,90	0,20	12,30	58,75	
Итого:	498	15,08	14,79	84,69	541,25	
ВСЕГО:	2054,5	60,40	66,70	324,13	2 145,40	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/3	7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1 №272 Парнер г. Уфа 2014
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,00	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,50	144,70	
Итого:	423	12,05	18,12	51,91	418,90	№1 Дели2010
Сок вишневый	125	0,87	0,25	27,00	113,73	№399Дели2010
Итого:	125	0,87	0,25	27,00	113,73	
	548	12,92	18,37	78,91	532,63	стр563,сб1996 №35,сб Пермь2001 №321 Дели 2016 № 390 Дели 2016
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	
Свекольник с курицей , со сметаной	200/15/6	4,20	6,30	20,10	154,00	
Плов из курицы	160	12	14	38,9	330	
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб сельский	37,5	1,80	0,40	18,00	82,50	
Итого:	658,5	20,25	21,10	100,50	675,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	5,80	4,00	32,00	187,00	№401 Дели2010 №54-10М Сборник рецептур Москва № 368 Дели 2010
Катык	200	6,85	5,00	9,09	112,91	
Капуста тушеная с мясом	150	12,30	14,60	38,20	333,40	
Фрукты свежие	85	1,00	-	8,10	36,40	
Итого:	275	25,95	23,60	87,39	669,71	
УЖИН						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,сб1996 №54-10М Сборник рецептур Москва №393Дели2010
Капуста тушеная с мясом	150	12,30	14,60	38,20	333,40	
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,58	43,03	
Хлеб пшеничный 1с	25	1,90	0,20	12,30	58,75	
Итого:	458	14,72	14,87	61,93	440,68	
ВСЕГО:	1939,5	73,84	77,94	328,73	2 318,52	

2 недели

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/3	6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010

Бутерброд с сыром, маслом	30/15/10	6,27	12,10	15,53	197,20	№3 Дели2010
Итого:	443	15,57	21,90	51,83	468,50	
Сок	125	0,60	-	23,00	94,40	№399 Дели2010
яблочно-виноградный						
Итого:	125	0,60	-	23,00	94,40	
	568	16,17	21,90	74,83	562,90	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты с морковью	50	0,80	2,50	4,60	45,00	№ 21 Дели 2016
Рассольник Ленинградский с мясными фрикадельками	200/15/5	3,56	4,5	23,6	149	№82 Дели2016
Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00	ТТК №97Д
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284 Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб сельский	37,5	1,80	0,40	18,00	82,50	
Итого:	707,5	20,56	21,70	101,60	685,70	
ПОЛДНИК						
Булочка сдобная	50	3,80	4,80	22,30	148,00	№257 Партнер2014 г. Уфа
Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	107,27	№401 Дели2010
Итого:	250,00	9,60	9,80	30,70	255,27	
УЖИН						
Фрукты свежие	85	0,40	0,40	10,00	45,20	№399 Дели2010
яблоко						
Гречка с фаршем и овощами	160	9,20	12,90	36,00	285,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Напиток из урюка	180	0,60	0,06	15,00	62,50	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	25	1,90	0,20	12,30	58,75	
Итого:	450,00	12,10	13,56	73,30	451,45	
ВСЕГО:	1975,5	58,43	66,96	280,43	1 955,32	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом	200/3	9,50	8,80	20,10	198,00	ТТК №8 №270 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,50	144,70	
Итого:	423	13,05	18,26	47,54	407,70	№ 368 Дели 2010
Сок персик-банан	125	0,40	0,19	15,00	63,30	
Итого:	125	0,40	0,19	15,00	63,30	
	548	13,45	18,45	62,54	471,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34 Дели2016 ТТК№139 №291 Дели2010 № 390 Дели 2016
Суп картофельный с горохом с курицей и грибами	200/15/10	4,20	5,00	21,60	148,00	
Запеканка картофельная с мясом	200/30	19,00	18,00	39,60	392,00	
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб сельский	37,5	1,80	0,40	18,00	82,50	

Итого:	742,5	27,30	26,20	105,00	761,00	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие	85	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
груша						
Кондитерские изделия	10	3,00	4,38	24,00	147,00	№419 Дели2016
печенье						
Молоко кипяченое	160	3,64	4,00	5,82	74,18	
Итого:	275,00	7,24	8,81	43,82	283,48	
УЖИН						
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41Дели2016
Пудинг из творога с рисом с повидлом	160/20	10,80	12,45	33,90	290,57	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,58	43,03	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	25	1,90	0,20	12,30	58,75	
Итого:	452	13,19	14,67	61,08	429,35	
ВСЕГО:	2017,5	61,18	68,13	272,44	1 944,83	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	200	8,90	8,40	32,90	243,00	№100 Дели 2016
Яйцо вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с сыром, маслом	30/15/10	6,27	12,10	15,53	197,20	№3 Дели2010
Итого:	441	20,33	25,12	53,72	523,20	
Сок	125	1,20	-	30,00	124,80	№399Дели2010
яблочно-виноградный						
Итого:	125	1,20	-	30,00	124,80	
	566	21,53	25,12	83,72	648,00	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясом и сметаной	200/35/10	7,00	10,00	19,00	194,00	
Плов из отварной говядины	160	13,50	12,20	35,00	303,00	№63 Дели 2016
Напиток из урюка	180	0,60	0,06	15,00	62,50	№108"Партнер"2014
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,80	0,40	18,00	82,50	
Итого:	692,5	25,05	22,96	98,70	702,00	
ПОЛДНИК						
Катык	200	6,85	5,00	9,09	112,91	№401 Дели2010
Пирожок печёный с повидлом	50	1,00	2,00	43,50	196,00	№437 Дели2016
Итого:	250	7,85	7,00	52,59	308,91	
УЖИН						
Фрукты свежие банан	85	0,72	0,36	17,00	74,12	№399Дели2010
Рагу из птицы с овощами	130/40	12,54	16,06	12,89	246,21	ТТК №4Д
Напиток шиповника	180/5	0,01	0,00	5,17	21,00	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	25	1,90	0,20	12,30	58,75	
Итого:	465	15,17	16,62	47,36	400,08	
ВСЕГО:	1973,5	69,60	71,70	282,37	2 058,99	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/3	8,20	7,90	19,20	180,00	ТТК №1 №272 Парнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,00	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,50	144,70	
Итого:	423	12,95	18,60	48,31	411,70	№ 368 Дели 2010
Сок яблоко-вишня	125	0,75	0,38	16,60	72,80	
Итого:	125	0,75	0,38	16,60	72,80	
	548	13,70	18,98	64,91	484,50	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели 2016 №86 Дели 2016 ТТК №3Д №137 Партнер 2014 №284Партнер2014
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	200/15	3,80	8,40	16,20	156,00	
Биточки рубленые из рыбы	70	8,75	8,20	27,00	217,00	
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	
Кисель	180			10,00	40,00	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб сельский	37,5	1,80	0,40	18,00	82,50	
Итого:	702,5	20,40	21,70	114,50	735,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	3,20	6,20	42,30	237,00	№ 368 Дели 2010 ТТК №56
Фрукты свежие апельсин	85	1,00	-	8,10	36,40	
Чай фруктовый	180/10	0,18	0,09	19,70	80,33	
Итого:	211	0,18	0,09	19,70	80,33	
УЖИН						
Салат из моркови с яблоками	60	0,37	2,00	4,30	37,00	№41Дели2016 №237 Дели2010 № 411 Дели2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	200/20	12,68	13,00	36,60	314,12	
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	
Хлеб пшеничный 1с	25	1,90	0,20	12,30	58,75	
Итого:	490	15,01	15,22	58,19	429,87	
ВСЕГО:	1951,5	49,29	55,99	257,30	1 730,20	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/3	8,00	6,60	26,00	194,00	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели2010
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	
Бутерброд с сыром, маслом	30/15/10	6,27	12,10	15,53	197,20	
Итого:	438	15,49	20,04	53,47	456,20	
Сок виноградный	125	0,48	-	30,00	89,92	№399Дели2010
Итого:	125	0,48	-	30,00	89,92	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	30	0,42	0,06	1,37	9,00	стр563,сб1996

Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/6	5,00	9,20	23,00	195,00	№64 "Партнер"2014
Гуляш из куриной грудки	45/45	7,56	5,70	3,00	130,00	ТТК №91
Рис отварной с овощами	130	5,50	5,00	23,00	129,00	№334 Дели2016
Компот из сухофруктов	180	0,18	0,10	25,80	89,00	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб сельский	37,5	1,80	0,40	18,00	82,50	
Итого:	728,5	22,06	20,66	103,97	682,50	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	85	0,36	0,36	10,00	44,70	№399Дели2010
Ватрушка с сыром	50	2,50	4,50	28,00	164,00	ТТК №1585 от 08.09.2021
Молоко кипяченое	160	3,64	4,00	5,82	74,18	№419 Дели2016
Итого:	315	6,50	8,86	43,82	282,88	
УЖИН						
Фрикадельки из говядины (паровые)	70	7,30	7,40	3,80	111,00	№413 Самара 2013
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,00	№229 Дели2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	25	1,90	0,20	12,30	58,75	
Итого:	420	17,76	16,30	42,09	356,75	
ВСЕГО:	2026,5	62,29	65,86	273,35	1 868,25	
ИТОГО за 10 дней:	19909	545,74	594,10	2 559,05	17 715,43	

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)

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 питания, "Партнер", 2010-2014гг.

школьных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских

3.7. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 15

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории убитости (мясо бескостное);

сельскохозяйственная птица-бройлеры потрошенные

рыба мороженная 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%