

УЖИН						
Груши зеленые	95	0,38	0,29	9,79	43,30	№368 Сбор.ДОУ 2010г
Котлеты рубленые из индейки паровые	80	12,32	3,59	10,25	122,60	ТТК№9А
Овощи припущенные	150/5	18,14	18,80	9,39	279,30	ТТК№10А
Яблоки печеные	50	0,25	0,25	5,96	27,10	ТК№372 Дели2011
Чай черный	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375Дели2011
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,50	53,20	
Итого:	624	34,53	23,94	60,70	596,50	
ВСЕГО:		69,31	58,48	191,65	1571,38	

День 3 - ий

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая вязкая с маслом	200/5	3,73	5,46	21,92	151,70	№168 Сбор.ДОУ 2010г
Чай черный	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375Дели2011
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	35/5/6	3,74	5,82	15,32	128,60	№3 Сбор.ДОУ 2010г
Итого:	451	7,53	11,30	37,25	280,80	
Сок фруктовый	125	0,60	0,12	12,00	51,48	№399 Сбор.ДОУ 2010г
Итого:	125	0,60	0,12	12,00	51,48	
ОБЕД						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,сб1996
Суп рисовый, с гречками, с мясными фрикадельками	200/20/20	6,50	7,50	20,70	176,00	ТК №13 Дели 2016
Тефтели говядины (паровые)	80	12,27	8,27	10,90	167,10	ТТК№12А
Капуста тушеная	150	3,25	12,18	9,01	158,70	ТК№321 Дели2011
Компот из сушеных яблок	200	0,26	0,26	10,27	44,50	ТК№394 Дели 2016
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,00	71,00	
Итого:	760	25,32	28,74	65,73	622,80	
УЖИН						
Яблоко зеленое	95	0,38	0,38	9,31	42,20	№368 Сбор.ДОУ 2010г
Индейка тушеная	80	14,63	9,71	5,20	166,70	ТТК№13А
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,69	83,50	ТТК №3А
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,50	53,20	
Итого:	529	23,80	14,93	88,90	585,30	
ВСЕГО:		57,25	55,09	203,88	1540,38	

День 4 - ый

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша ячневая вязкая с маслом	200/5	3,04	4,02	24,80	147,50	№168 Сбор.ДОУ 2010г
Чай зеленый	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375Дели2011
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	35/5/6	3,74	5,82	15,32	128,60	№3 Сбор.ДОУ 2010г
Итого:	451	6,84	9,86	40,13	276,60	
Сок фруктовый	125	0,60	0,12	12,00	51,48	№399 Сбор.ДОУ 2010г
Итого:	125	0,60	0,12	12,00	51,48	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	50	0,37	3,00	1,20	33,50	№13, Дели 2016
Суп с перловой крупой с гречками, с мясными фрикадельками	200/20/20	6,40	7,40	19,30	170,00	ТТК №14 А
Биточки рубленые из индейки паровые	80	12,32	3,59	10,25	122,60	ТТК№15А
Капуста отварная цветная с маслом	150/5	4,08	4,29	6,86	83,21	№ 320 Сбор.ДОУ 2010г
Компот из свежих яблок	200	0,26	0,26	10,27	44,50	ТК №390 Дели2016

Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,00	70,90	
Итого:	765	26,07	19,02	61,88	524,71	
УЖИН						
Груши зеленые	95	0,38	0,29	9,79	43,30	№368 Сбор.ДОУ 2010г
Кулеш с говядиной с геркулесовой крупой, маслом	200/5	18,19	16,48	28,42	334,80	ТТК№17А
Компот из чернослива	180	0,77	0,23	25,70	108,00	ТК№349 Дели2011
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,50	53,16	
Итого:	524	22,72	17,99	89,21	609,76	
ВСЕГО:		56,23	46,99	203,22	1462,55	

День 5 - ый

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша рисовая вязкая с маслом	200/5	2,14	3,93	26,27	149,00	№168 Сбор.ДОУ 2010г
Чай черный	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375Дели2011
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	35/5/6	3,74	5,82	15,32	128,60	№3 Сбор.ДОУ 2010г
Итого:	451	5,94	9,77	41,60	278,10	
Сок фруктовый	125	0,60	0,12	12,00	51,48	№399 Сбор.ДОУ 2010г
Итого:	125	0,60	0,12	12,00	51,48	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,с61996
фрикадельками	200/20/20	7,24	7,40	13,40	149,00	ТТК №18А
Котлеты рубленые из индейки паровые	80	12,32	3,59	10,25	122,60	ТТК№9А
Каша пшеничная вязкая с маслом	150/5	3,00	2,25	11,00	76,25	№168 Сбор.ДОУ 2010г
Компот из сушеных груш	200	0,26	0,26	10,27	44,50	ТК№394 Дели 2016
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,00	71,00	
Итого:	765	25,81	14,03	59,87	469,35	
УЖИН						
Яблоко зеленое	95	0,38	0,38	9,31	42,20	№368 Сбор.ДОУ 2010г

Голубцы ленивые	160	15,45	13,01	16,96	246,70	ТТК№20А
Яблоки печеные	100	0,49	0,49	11,91	54,00	ТК№372 дели2011
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,69	83,50	ТТК №3А
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,50	53,20	
Итого:	579	20,31	15,12	83,17	550,10	
ВСЕГО:		52,66	39,04	196,64	1349,03	

День 6 - ой

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша гречневая с маслом	200/5	3,82	4,62	21,20	141,70	№168 Сбор.ДОУ 2010г
Чай зеленый	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375Дели2011
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	35/5/6	3,74	5,82	15,32	128,60	№3 Сбор.ДОУ 2010г
Итого:	451	7,62	10,46	36,53	270,80	
Сок фруктовый	125	0,60	0,12	12,00	51,48	№399 Сбор.ДОУ 2010г
Итого:	125	0,60	0,12	12,00	51,48	
ОБЕД						
Салат из капусты с яблоками	50	1,00	2,30	5,00	45,00	№7 Партнер 2014
Суп крестьянский, с гречками, мясными фрикадельками	200/20/20	7,20	8,20	23,20	196,00	ТТК№21А
Шницель рубленый из говядины (паровой)	80	12,81	8,14	10,29	165,70	ТК№267/Дели2011

Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Компот из сушеных яблок	200	0,26	0,26	10,27	44,50	ТК№394 Дели 2016
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,00	71,00	
Итого:	740	28,71	22,98	92,16	691,40	
УЖИН						
Груши зеленые	95	0,38	0,29	9,79	44,65	№368 Сбор.ДОУ 2010г
Плов из индейки с рисовой крупой	180	18,19	9,40	32,26	286,40	ТТК№23А
Чай черный	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375Дели2011
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,50	53,20	
Итого:	569	22,01	10,70	67,36	455,25	
ВСЕГО:		58,94	44,25	208,05	1468,93	

День 7 - ой

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша кукурузная вязкая с маслом	200/5	2,53	3,99	25,37	147,50	№168 Сбор.ДОУ 2010г
Чай черный	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375Дели2011
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	35/5/6	3,74	5,82	15,32	128,60	№3 Сбор.ДОУ 2010г
Итого:	451	6,33	9,83	40,70	276,60	
Сок фруктовый	125	0,60	0,12	12,00	51,48	№399 Сбор.ДОУ 2010г
Итого:	125	0,60	0,12	12,00	51,48	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	50	0,37	3,00	1,20	33,50	№13, Дели 2016
Суп с геркулесовой крупой, с гречками, мясными фрикадельками	200/20/20	3,60	10,28	4,36	124,00	ТТК №24А
Гуляш из говядины	80	13,50	9,90	6,70	170,00	ТК№260Дели2011
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	2,92	8,17	16,30	150,40	№168 Сбор.ДОУ 2010г
Компот из свежих яблок	200	0,26	0,26	10,27	44,50	ТК №390 Дели2016
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,00	71,00	
Итого:	765	23,29	32,09	52,83	593,40	
УЖИН						
Яблоко зеленое	95	0,38	0,38	9,31	42,20	№368 Сбор.ДОУ 2010г
Фрикадельки из индейки	80	12,32	5,59	10,25	140,60	ТТК№2А
Рагу овощное	150	2,23	6,20	11,07	109,00	ТТК№5А
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,69	83,50	ТТК №3А
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,50	53,20	
Итого:	549	18,92	13,41	75,62	499,00	
ВСЕГО:		49,14	55,45	181,15	1420,48	

День 8 - ой

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная вязкая с маслом	200/5	4,00	3,00	15,00	103,00	ТТК №182
Чай зеленый	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375Дели2011
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	35/5/6	3,74	5,82	15,32	128,60	№3 Сбор.ДОУ 2010г
Итого:	451	7,80	8,84	30,33	232,10	
Сок фруктовый	125	0,60	0,12	12,00	51,48	№399 Сбор.ДОУ 2010г
Итого:	125	0,60	0,12	12,00	51,48	
ОБЕД						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,сб1996
Суп-пюре из цветной капусты с гречками, с мясными фрикадельками	200/20/20	7,60	7,60	18,40	172,00	ТТК №18А
Кулеш с говядиной с геркулесовой крупой, маслом	200/5	18,19	16,48	28,42	334,80	ТТК№17А
Компот из сушеных груш	200	0,26	0,26	10,27	44,50	ТК№394 Дели 2016
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,00	71,00	

Итого:	735	29,09	24,87	71,94	627,80	
УЖИН						
Груши зеленые	95	0,38	0,29	9,79	43,30	№368 Сбор.ДОУ 2010г
Котлеты рубленые из индейки паровые	80	12,32	3,59	10,25	122,60	ТТК№9А
Овощи припущенные	150	2,53	10,32	9,34	140,30	ТТК№10А
Компот из чернослива	180	0,77	0,23	25,70	108,00	ТК№349 Дели2011
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,50	53,20	
Итого:	549	19,38	15,42	80,38	537,90	
ВСЕГО:		56,87	49,25	194,65	1449,28	

День 9 - ый

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая вязкая с маслом	200/5	3,73	5,46	21,92	151,70	№168 Сбор.ДОУ 2010г
Чай черный	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375Дели2011
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	35/5/6	3,74	5,82	15,32	128,60	№3 Сбор.ДОУ 2010г
Итого:	451	7,53	11,30	37,25	280,80	
Сок фруктовый	125	0,60	0,12	12,00	51,48	№399 Сбор.ДОУ 2010г
Итого:	125	0,60	0,12	12,00	51,48	
ОБЕД						
Салат из капусты с яблоками	50	1,00	2,30	5,00	45,00	№7 Партнер 2014
Суп из овощей с фасолью с гречками, с мясными фрикадельками	200/20/20	7,28	7,50	18,70	171,00	ТТК №7А
Индейка тушеная	80	14,63	9,71	5,20	166,70	ТТК№13А
Рис "Мозаика" с зеленым горошком	150	2,34	7,79	24,04	175,60	ТТК№22А
Компот из сушеных яблок	200	0,26	0,26	10,27	44,50	ТК№394 Дели 2016
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,00	71,00	
Итого:	760	28,15	28,04	77,21	673,80	
УЖИН						
Яблоко зеленое	95	0,38	0,38	9,31	42,20	№368 Сбор.ДОУ 2010г
Тефтели говядины (паровые)	80	12,27	8,27	10,90	167,10	ТТК№12А
Капуста тушеная	150	3,25	12,18	9,01	159,00	ТК№321 Дели2011
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,69	83,50	ТТК №3А
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,50	53,20	
Итого:	599	19,89	22,07	74,21	575,50	
ВСЕГО:		56,17	61,53	200,67	1581,58	

День 10 - ый

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша ячневая вязкая с маслом	200/5	3,04	4,02	24,80	147,50	№168 Сбор.ДОУ 2010г
Чай зеленый	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375Дели2011
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	35/5/6	3,74	5,82	15,32	128,60	№3 Сбор.ДОУ 2010г
Итого:	451	6,84	9,86	40,13	276,60	
Сок фруктовый	125	0,60	0,12	12,00	51,48	№399 Сбор.ДОУ 2010г
Итого:	125	0,60	0,12	12,00	51,48	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Суп гречневый с мясными фрикадельками и гречками	200/20/20	8,78	9,32	23,48	213,00	ТТК№27А
Плов из индейки с перловой крупой	180	18,19	9,40	32,26	286,40	ТТК№23А
Компот из свежих яблок	200	0,26	0,26	10,27	44,50	ТК №390 Дели2016
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,00	71,00	
Итого:	710	30,22	19,51	80,96	620,90	
УЖИН						
Груши зеленые	95	0,38	0,29	9,79	44,65	№368 Сбор.ДОУ 2010г

Ежики мясные (паровые)	80	12,83	5,25	13,58	153,00	ТТК№28А
Капуста отварная цветная с маслом	150/5	4,08	4,29	6,86	83,21	№ 320 Сбор.ДОУ 2010г
Компот из чернослива	180	0,77	0,23	25,70	108,00	ТК№349 Дели2011
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,50	53,20	
	554	21,44	11,05	81,23	512,56	
Итого:		59,10	40,54	214,32	1461,54	
ВСЕГО:		568,74	495,80	1985,11	14689,13	

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:

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);

сельскохозяйственная птица -индейка

огурцы и помидоры свежие парниковые

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса с лимонной кислотой