



Примерное 10-дневное меню

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
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,90	4,40	13,00	99,00	№1 Дели2010
Итого:	418	11,96	14,42	42,49	347,00	
Сок абрикосовый	125	0,90	0,08	21,00	84,00	№418/Дели2016
Итого:	125	0,90	0,08	21,00	84,00	
	543	12,86	14,50	63,49	431,00	
ОБЕД						
Икра кабачковая	50	0,95	3,02	7,90	63,00	№ 57 Дели 2016
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	200/10	3,86	5,80	15,24	133,00	№88 Дели 2016 ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С- Петербург 2008
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103	№182, Дели 2016
Каша гречневая вязкая	130/3	6,20	5,80	38,00	229,00	№284Партнер2014
Кисель	180			10,00	40,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	690,5	19,01	21,52	94,14	650,50	
ПОЛДНИК						
Булочка Домашняя	50	4,90	5,00	38,00	217,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Катык	110	3,77	2,75	5	62,1	№401Дели2010
Рагу с курицей	120/25	6,00	9,50	16,90	177,00	ТТК №63
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	505	16,79	17,47	84,74	565,60	
ВСЕГО:	1738,5	48,66	53,49	242,37	1647,10	

День 2- ой

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	ценность	
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/3	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7 №272 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели2010
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	
Итого:	418	11,62	14,38	51,64	383,10	
Фрукты свежие апельсин	100	1,20	0,34	10,50	49,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	1,20	0,34	10,50	49,00	
	518	12,82	14,72	62,14	432,10	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели2016 №64 "Партнер"2014 ТТК № 1523 от 28.07.2021 №137 Партнер 2014 № 390 Дели 2016
Суп из овощей с курицей, со сметаной	200/10/6	3,50	7,80	19,70	163,00	
Соус мясной "Смак"	70	10,10	6,80	17,00	170,00	
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	683,5	19,80	22,04	95,70	661,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	3,86	3,38	32,00	168,00	№419 Дели2016 ТТК №567 №393Дели2010
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	9,00	12,50	24,00	245,00	
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,00	

Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	500	17,00	18,80	80,04	552,00	
ВСЕГО:	1701,5	49,62	55,56	237,88	1645,60	

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	
Чай с молоком,сахаром		180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010	
Бутерброд с маслом сливочным		25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	№1 Дели2010	
Итого:		418	11,21	14,15	49,19	370,30		
Сок яблочно-абрикосовый		125	1,63	0,10	15,00	67,00	№418Дели2016	
Итого:		125	1,63	0,10	15,00	67,00		
		543	12,84	14,25	64,19	437,30		
ОБЕД							стр563,сб1996	
Огурцы свежие порционно		50	0,35	0,05	0,95	6,00		
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками		200/15	5,50	5,20	16,20	134,00		№86 Дели 2016
Котлеты рубленые из птицы		70	6,20	10,80	3,00	134,00		№ 205,справ.М2003
Макароны отварные		130	4,80	3,60	29,40	169,00		№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов		180	0,18	0,1	25,9	89		№394, Дели 2016
Хлеб сельский		37,5	1,8	0,4	18	82,5		
Итого:		682,5	18,83	20,14	95,90	614,50		
ПОЛДНИК								
Ряженка		110	3,19	2,75	4,62	59,00	№401 Дели2010	
Булочка Дорожная		50	3,55	5,91	30,10	188,00	№453 Дели 2016	
Яйцо вареное		48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016	
Кнуста тушеная (в сметанном соусе)		130	3,25	5,3	25,3	162	ТТК№53Д	
Напиток шиповника		180/5	0,6	0,3	6,5	31	ТТК № 59	
Хлеб пшеничный 1с		20	1,52	0,16	9,84	47,00		
Итого:		543	17,21	19,02	76,66	550,00		
ВСЕГО:		1768,5	48,88	53,41	236,75	1601,80		

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	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	
Итого:	418	13,22	13,94	50,77	382,40	
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
	518	13,62	14,34	62,77	435,60	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	50	1,30	2,50	6,00	51,00	ТТК №60 №73 Дели 2016
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	200/5	4,60	8,00	23,80	186,00	
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	160	10,9	11,1	33,58	278	ТТК №29 Д №284Партнер2014
Кисель	180			10,00	40,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	632,5	18,60	22,00	91,38	637,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	2,20	5,50	26,30	158,00	№401 Дели2010
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68,00	
Пудинг из творога с рисом с повидлом	130/20	9,00	10,40	28,30	242,00	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	№ 411 Дели2016
Итого:	486	16,46	18,83	74,50	535,00	
ВСЕГО:	1636,5	48,68	55,17	228,65	1608,10	

День 5 - 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	7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1 №272 Партнер г. Уфа 2014
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№1 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	
Итого:	413	11,63	14,35	48,30	373,50	
Сок вишневый	125	1,20	0,06	17,50	75,00	№418/Дели2016
Итого:	125	1,20	0,06	17,50	75,00	
	538	12,83	14,41	66,80	448,50	
ОБЕД						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр.563,сб1996
Свекольник с курицей, со сметаной	200/10/6	3,80	5,40	18,60	138,00	№35,сб Пермь2001 №54-10М Сборник рецептур Москва № 390 Дели 2016
Капуста тушеная с мясом	150	12,30	14,60	38,20	333,40	
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	633,5	18,40	20,55	87,45	608,40	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	3,00	3,60	20,00	150,00	№419 Дели2016
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№321 Дели 2016
Плов из курицы	130	9	10,7	30,6	253	№393/Дели2010
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,00	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	460	16,14	17,22	74,64	542,00	
ВСЕГО:	1631,5	47,37	52,18	228,89	1598,90	

2 неделя

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		25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели2010
Итого:		423	13,30	15,80	49,13	393,30	
Фрукты свежие яблоко		100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:		85	0,40	0,40	12,00	53,20	
		523	13,70	15,40	61,13	446,50	
ОБЕД							
Икра кабачковая		50	0,95	3,02	7,90	63,00	№ 57 Дели 2016
Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной		200/15/5	3,56	4,50	23,60	149,00	№82 Дели 2016
Биточки куриные "Солнышко"		70	8,00	10,50	6,20	152,00	ТТК №97Д
Макароны отварные		130	4,80	3,60	29,40	169,00	№218 Дели 2016
Кисель		180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский		37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		687,5	19,11	22,02	95,10	655,50	
ПОЛДНИК							
Булочка сдобная		50	3,8	4,8	22,3	148	№425/ Партнер2014 г. Уфа
Ряженка		110	3,19	2,75	4,62	59,00	№401 Дели2010
Гречка с фаршем и овощами		130	7,30	10,00	33,20	252,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Напиток из урюка		180	0,6	0,1	15,0	63	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с		20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:		490	16,41	17,77	84,96	568,50	
ВСЕГО:		1685,5	49,22	55,99	241,19	1670,50	

День 7 - ой

День 7 - ой						
Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	ценность 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	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	
Итого:	413	12,63	14,49	44,93	362,00	
Сок	125	0,60	0,06	22,00	91,00	№418/Дели2016

персик-банан						
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	91,00	
	538	13,23	14,55	66,93	453,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели2016
Суп картофельный с горохом с курицей и грекками	200/10/10	3,80	3,50	20,50	129,00	ТТК№139
Запеканка картофельная с мясом	150/20	12,60	14,00	36,00	320,00	№291 Дели2010
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	657,5	18,90	20,50	90,50	622,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	2,50	4,00	26,20	145,80	
печенье						
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Пуанг из творога с рисом с повидлом	130/20	9,00	10,40	28,30	242,00	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	480	15,64	17,32	78,54	527,20	
ВСЕГО:	1675,5	47,77	52,37	235,97	1602,70	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюдо	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	200	8,90	8,40	32,90	243,00	№100 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели2010
Итого:	420	12,96	14,42	50,72	385,00	
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
яблоко						
Итого:	85	0,40	0,40	12,00	53,20	
	520	13,36	14,82	62,72	438,20	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	50	0,37	3,00	1,20	33,50	№13 Дели 2016
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	200/5	3,00	7,90	18,80	158,00	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	160	13,50	12,20	35,00	303,00	№108"Партнер"2014
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	632,5	19,27	23,56	88,00	639,50	
ПОЛДНИК						
Пирожок печёный с повидлом	50	1,00	2,00	43,50	196,00	№437 Дели2016
Катык	110	3,77	2,75	5	62,1	№401Дели2010
Рагу из птицы с овощами	120/25	10,7	13,7	11	210	ТТК №4Д
Напиток шиповника	180/5	0,011	0,001	5,168	21	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	510	17,00	18,61	74,51	536,10	
ВСЕГО:	1647,5	49,63	56,99	225,23	1613,80	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/3	8	6,6	26	194	ТТК №1 №272 Парнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	
Итого:	413	12,33	13,53	52,50	380,30	№418Дели2016
Сок	125	0,50	0,80	15,00	69,00	
яблоко-груша						
Итого:	125	0,50	0,80	15,00	69,00	
	538	12,83	14,33	67,50	449,30	
ОБЕД						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	сгр563,сб1996
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	200/10	3,35	7,20	13,80	134,00	№86 Дели 2016
Биточки рубленые из говядины	70	8,90	8,40	21,50	197,00	ТТК №7Д акт к.п.2014

Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	677,5	18,15	20,49	89,15	614,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	1,20	1,90	31,50	147,00	
крекер						
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68,00	№401 Дели2010
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	9,00	12,50	24,00	245,00	ТТК №567
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	495	15,46	17,33	75,40	527,00	
ВСЕГО:	1710,5	46,44	52,15	232,05	1590,30	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
					ценность	
		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	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	
Итого:	418	13,22	13,94	50,77	381,00	№ 386 Дели 2016
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
Итого:	85	0,40	0,40	12,00	53,20	
	518	13,62	14,34	62,77	434,20	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	50	1,30	2,50	6,00	51,00	ТТК №60 №64 "Партнер"2014 ТТК №91 №334 Дели2016 №394, Дели 2016
Суп из овощей, со сметаной	200/6	3,50	7,80	19,70	163,00	
Гуляш из куриной грудки	45/45	7,56	5,70	3,00	130,00	
Рис отварной с овощами	130	5,5	5	23	129	
Компот из сухофруктов	180	0,18	0,1	25,8	89	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	693,5	19,84	21,50	95,50	644,50	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с сыром	50	4,00	5,60	44,00	237,60	ТТК №1585 от 08.09.2021 №419 Дели2016 №229 Дели2016 №393Дели2010
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,00	
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	510	16,64	17,20	81,64	544,00	
ВСЕГО:	1706,5	50,10	53,04	239,91	1622,70	
ИТОГО за 10 дней:	16902,00	486,35	540,36	2348,89	16201,50	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ равноценные

по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №11)

При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрен усиленный полдник с включением блюд ужина.

3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:

3.1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждений. Тютельян 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

Тютельян В.А., Скуринин И.М. Москва 2007 г.

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

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

интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.

3.7. Сборник рецептур 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, овощи (морковь, свекла, капуста, лук ...) рассчитаны с учетом сезонности

огурцы и помидоры свежие парниковые

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленные в банках без уксуса с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%