

Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	535,00	15,09	16,40	68,84	483,30	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	2,60	6,00	5,00	82,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
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	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	468	11,99	13,81	63,70	423,70	
ВСЕГО:	1453,00	37,48	42,54	183,84	1266,90	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	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	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	350	9,20	11,90	38,90	299,80	
Сок персиковый	125	0,80	0,20	12,00	60,00	399Дели2010
Итого:	125	0,80	0,20	12,00	60,00	
	475	10,00	12,10	50,90	359,80	
ОБЕД						
Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,30	стр563,сб1996
Свекольник со сметаной	150/5	3,12	4,80	6,10	80,00	№35,сб.Пермь2001
Гуляш из индейки	40/40	6,20	7,50	17,80	162,00	ТТК №61
Каша гречневая вязкая	110/2,5	4,00	3,20	17,70	116,00	№182,Дели 2016
Напиток апельсиновый	150	0,22	0,1	12,5	52	ТТК №55
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	557,5	15,28	15,91	68,91	478,90	
ПОЛДНИК						
Вак-балиш	50	5,00	6,00	29,60	186,00	Сб.рецептур татарской нац. кухни Казань1997
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401Дели2010
Рагу из овощей	110	1,90	5,00	11,60	99,00	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Итого:	454	11,67	13,96	60,01	405,60	
ВСЕГО:	1486,5	36,95	41,97	179,82	1244,30	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшённая молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№395Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	360	10,30	11,65	39,10	302,60	

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	
	460	10,90	12,08	53,10	364,90	
ОБЕД						
Салат "Пестрый" сметаной	30 150/10/5	0,30 4	1,35 6	2,88 6,3	24,87 93	№31 Справочник Москва2003
Макаронник с мясом	130/2	9,00	8,30	29,20	227,50	№82 Дели 2016
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	№431(З),сб1996
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	№394, Дели 2016
Итого:	507	15,40	15,95	67,68	473,87	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	1,50	1,30	15,10	75,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41Дели2016
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	130	6,00	8,50	24,00	196,00	№ 250 Дели 2016
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:	454	12,30	14,00	60,80	414,70	
ВСЕГО:	1421	38,60	42,03	181,58	1253,47	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	150/5	6	5	17,23	138	ТТК №1
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№397Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	350	9,90	11,60	41,53	310,30	
Сок вишневый	125	0,30	0,00	10,00	43,00	№399Дели2010
Итого:	125	0,30	0,00	10,00	43,00	
	470	10,20	11,60	51,53	353,30	
ОБЕД						
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10	4,00	4,45	11,70	103,00	№88 Дели 2016
Плов из курицы	130	9,2	12,2	34	283	№321 Дели 2016
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:	500	15,40	17,10	73,20	508,10	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	20	2,10	4,00	26,10	146,00	
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	№401Дели2010
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Итого:	444	12,85	13,46	59,72	408,30	
ВСЕГО:	1419	38,45	42,16	184,45	1269,70	

ИТОГО за 1 неделю	7255,50	189,17	211,64	913,51	6301,77
	1451,1	37,834	42,328	182,702	1260,354

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая	№ рецептуры
------------	-------	----------------------	--	--	--------------------	-------------

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	Ккал	
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	4,80	5,00	14,00	120,00	ТТК №5	
Чай с молоком, сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394 Дели 2010	
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели 2010	
Итого:	352	10,60	12,95	38,80	314,40		
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,10	10,00	45,20	№386 Дели 2016	
Итого:	100	0,40	0,10	10,00	45,20		
	452	11,00	13,05	48,80	359,60		
ОБЕД							
Салат из капусты с яблоками	30	0,60	1,38	3,00	26,80	№7 Партнер 2014	
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	150/10/10	2,80	3,00	18,10	110,00	ТТК №139	
Биточки куриные "Солнышко"	50	6,40	9,00	5,20	127,00	ТТК №97Д	
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016	
Кисель	150			8,34	33,34	№284 Партнер 2014	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
Итого:	540	15,40	16,68	73,94	506,54		
ПОЛДНИК							
Плюшка новомосковская	50	2,00	2,50	22,00	118,00	№184 "Партнер" г. Уфа 2010	
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401 Дели 2010	
Рагу с индейкой	30/100	5,50	8,00	14,00	150,00	ТТК №62	
Чай фруктовый	150/6	0,1	0,07	13,5	55	ТТК №56	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47		
Итого:	466	12,32	13,52	63,89	425,60		
ВСЕГО:	1358	38,72	43,25	186,63	1291,74		

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	Ккал	
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4	
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№395 Дели 2010	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели 2010	
Итого:	357	10,40	13,10	41,40	325,10		
Сок яблочный	125	0,40	0,00	8,00	35,00	№ 368 Дели 2010	
Итого:	125	0,40	0,00	8,00	35,00		
	482	10,80	13,10	49,40	360,10		
ОБЕД							
Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,30	стр 563, сб 1996	
Борщ со свежей капустой, картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5	2,10	4,30	9,70	86,00	№63 Дели 2016	
Биточки рубленые из рыбы	50	8,00	4,90	4,50	94,00	ТТК №3 Д	
Рис отварной	110	2,87	5,75	29,62	181,75	№201 Пермь 2001	
Напиток апельсиновый	150	0,22	0,1	12,5	52	ТТК №55	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
Итого:	535	14,93	15,36	71,13	482,65		
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия крекер	10	1,60	1,50	16,00	82,00		
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели 2016	
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41 Дели 2016	
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/10	6,00	8,00	22,50	186,00	№237 Дели 2010	
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393 Дели 2010	

Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	468	11,99	13,46	63,30	420,30	
ВСЕГО:	1485	37,72	41,92	183,83	1263,05	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели2010
Итого:	350	11,30	12,65	40,40	320,90	
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,10	10,00	45,20	№386 Дели2016
Итого:	100	0,40	0,10	10,00	45,20	
	450	11,70	12,75	50,40	366,10	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	0,96	1,80	17,30	№34, Дели2016
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	0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	520	14,46	16,46	68,40	478,80	
ПОЛДНИК						
Шафран с яблоками	40	2,05	3	18	107	Сб. нац. блюд 1996, акт 20
Катык	110	3,12	2,75	2,50	47,20	№401 Дели2010
Гречка с фаршем и овощами	130	5,50	7,50	27,00	197,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Итого:	464	12,32	13,46	61,72	416,20	
ВСЕГО:	1434	38,48	42,67	180,52	1261,10	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	150	8,20	8,00	16,20	169,00	№100 Дели2016
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	10,15	12,41	33,62	286,00	
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	
	469	10,90	12,61	48,62	350,00	
ОБЕД						
Салат "Витаминный"	30	0,50	2,00	5,00	40,00	№15 "Партнер" Уфа 2009
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной на м/б	150/5	2,50	3,50	10,70	83,00	№73 Дели 2016
Плов из отварной говядины	130	10,00	10,00	28,00	242,00	№108 "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:	495	14,60	15,90	68,20	473,10	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	0,10	1,60	11,40	60,00	

крекер						
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г
Запеканка из творога с крошкой	130	6,80	8,60	30,00	225,00	№ 322 Сб Самара 2013г
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:	454	12,10	13,45	63,60	422,90	
ВСЕГО:	1424	37,60	41,96	180,42	1246,00	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	150/5	5,30	4,80	12,10	112,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№395Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	360,00	9,80	11,95	35,00	286,60	
Фрукты свежие яблоко зеленое	100	0,36	0,36	10,00	44,70	№399Дели2010
Итого:	100	0,36	0,36	10,00	44,70	
	460	10,16	12,31	45,00	331,30	
ОБЕД						
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41Дели2016
Суп-лапша домашняя с курицей	150/10	4,00	3,00	10,70	85,80	№86Дели2010
Котлеты "Аппетитные"	50	4,50	5,40	12,50	117,00	ТТК №7Д
Каша перловая с овощами	110/3	4,13	6,30	21,10	157,60	№180,Дели 2016
Напиток апельсиновый	150	0,22	0,1	12,5	52	ТТК №55
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	65,9	
Итого:	533	14,55	16,08	73,60	497,70	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	20	1,23	4,00	30,00	147,00	
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	№401Дели2010
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Итого:	444	11,98	13,46	63,62	409,30	
ВСЕГО:	1437,00	36,69	41,85	182,22	1238,30	
ИТОГО за 10 дней	14393,5	378,38	423,29	1827,13	12601,96	
ИТОГО за 2 неделю	7138,00	189,21	211,65	913,62	6300,19	
	1427,6	37,842	42,33	182,724	1260,038	

распределение Б,Ж,У от калорийности,%

11,98 30,16 57,86 100,00

Примечание:

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

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 (ДОО) были использованы следующие нормативно - технические документы:

3.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждений, 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%

"Согласовано"

"Утверждаю"

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



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

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	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	425	12,36	14,52	44,89	359,38	
Сок абрикосовый	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 свеклы	50	0,60	1,60	3,00	29,00	№34, Дели2016
Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной	200/15/5	4,60	8,00	17,00	158,50	№73 Дели 2016
Котлеты рубленые из говядины	70	6,2	7,3	12	138,5	№299 Дели2016
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	687,5	18,10	21,00	91,20	626,20	
ПОЛДНИК						
Пицца с сыром	60	5,40	4,20	28,00	174,50	ТТК №1585 от 08.09.2021
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401Дели2010
Рагу с курицей	40/120	5,00	10,00	16,00	174,00	ТТК №63
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	550	16,15	17,52	77,30	534,60	
ВСЕГО:	1787,5	47,21	53,10	235,39	1611,08	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	12,42	15,58	54,21	407,10	
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,40	
	525	13,42	15,58	62,31	443,50	

ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,66	2,50	4,50	43,10	№21 Дели2016
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	200/15	3,91	7,80	25,60	188,24	№38 Пермь2001
Биточки рубленые из рыбы	70	9,75	5,00	4,15	100,60	ТТК №3Д
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:	682,5	19,82	20,14	87,25	609,44	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	2,60	10,00	7,00	128,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016г
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	8,00	5,50	38,57	235,00	№365сбшк2004
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	563	16,67	18,80	81,27	559,30	
ВСЕГО:	1770,5	49,91	54,52	230,83	1612,24	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	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	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	425	11,60	14,30	51,70	382,30	
Сок яблочно-абрикосовый	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						
Икра кабачковая	50	0,95	4,45	7,50	73,85	№ 57 Дели 2016
Свекольник со сметаной	200/6	3,16	5,40	8,14	94,00	№35,сб Пермь2001
Гуляш из индейки	45/45	7,56	7,80	17,06	168,70	ТТК №61
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10	№182,Дели 2016
Напиток апельсиновый	180	0,27	0,1	15,0	62	ТТК №55
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	696,5	18,64	21,65	86,70	616,15	
ПОЛДНИК						
Вак-балиш	75	7,50	8,00	44,50	280,00	Сб.рецептур татарской нац. кухни Казань1997
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Рагу из овощей	130	2,00	6,00	13,65	117,00	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Итого:	533	15,66	17,25	79,44	535,88	
ВСЕГО:	1779,5	47,10	53,20	229,84	1583,93	

День 4 - ый

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

		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	406,40	
Фрукты свежие груша	100	0,50	0,43	14,00	61,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,50	0,43	14,00	61,00	
	525	14,52	15,57	67,34	467,40	
ОБЕД						
Салат "Пестрый"	50	0,50	2,25	8,80	58,00	№31 Справочник Москва2003
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,30	№82 Дели 2016
Макаронник с мясом	160/3	10,80	10,00	35,00	275,00	№431(3),сб1996
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	650,5	18,36	20,19	92,44	627,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	20	1,20	0,80	25,00	111,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41Дели2016
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	150	9,00	12,50	24,00	244,50	№ 250 Дели 2016
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	548	16,37	18,83	76,80	541,50	
ВСЕГО:	1723,5	49,25	54,59	236,58	1635,90	

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	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	12,02	14,50	51,81	385,50	
Сок вишневый	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 моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016г
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	200/15	4,86	5,80	15,24	132,60	№88 Дели 2016
Плов из курицы	160	12,3	15,1	41,2	352	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	642,5	19,81	21,46	94,74	652,60	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	30	3,00	6,80	44,20	245,70	

Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели2010
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Итого:	498	16,86	18,73	78,89	548,18	
ВСЕГО:	1685,5	49,56	54,94	241,94	1657,28	
ИТОГО за 1 неделю	8746,5	243,02	270,35833	1174,57833	8100,43	
	1749,3	48,604	54,071667	234,915667	1620,086	

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	200/5	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	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	430	14,10	17,00	51,70	417,30	
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	
	530	14,50	15,40	63,70	470,50	
ОБЕД						
Салат из капусты с яблоками	50	1,00	2,30	5,00	45,00	№7 Партнер 2014
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	200/15/10	3,25	4,40	26,00	157,00	ТТК№139
Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00	ТТК №97Д
Макаронь отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	692,5	18,85	21,20	94,60	645,70	
ПОЛДНИК						
Плюшка новомосковская	60	2,40	3,10	27,90	149,00	№184 "Партнер"г. Уфа2010
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Рагу с индейкой	40/120	7,00	11,00	18,50	200,00	ТТК №62
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	550	15,68	17,42	79,70	537,00	
ВСЕГО:	1772,5	49,03	56,02	238,00	1653,20	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	13,52	15,84	51,84	404,00	
Сок персик-банан	125	0,60	0,01	15,00	64,00	№418Дели2016

Итого:	125	0,60	0,01	15,00	64,00	
	545	14,12	15,85	66,84	468,00	
ОБЕД						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/5	3,00	7,90	18,80	158,30	№63 Дели 2016
Биточки рубленые из рыбы	70	9,75	5,00	4,15	100,60	ТТК №3Д
Рис отварной	130	3,40	6,80	35,00	214,80	№201 Пермь 2001
Напиток апельсиновый	180	0,27	0,1	15,0	62	ТТК №55
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	687,5	18,62	20,25	91,80	623,70	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	0,50	2,00	18,50	90,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41Дели2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00	№237 Дели2010
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	563	15,99	17,24	78,30	527,30	
ВСЕГО:	1795,5	48,73	53,34	236,94	1619,00	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	194,00	ТТК №6
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	15,22	16,38	55,01	427,30	
Фрукты свежие яблоко	100	0,06	0,36	12,00	49,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,06	0,36	12,00	49,00	
	525	14,20	15,74	67,01	472,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	1,60	3,00	29,00	№34, Дели2016
Суп крестьянский с курицей, сметаной	200/15/5	5,7	6,80	15,40	144	№62"Партнер"2014
Запеканка картофельная с мясом	150/20	9,20	12,00	34,00	281,00	№291 Дели2010
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	657,5	18,00	20,84	88,40	611,70	
ПОЛДНИК						
Шафран с яблоками	50	2,42	3,5	24,9	140	Сб.пац блюд 1996,акт20
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401Дели2010
Гречка с фаршем и овощами	160	7,50	11,20	33,20	263,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Итого:	538	15,55	17,95	79,39	539,98	
ВСЕГО:	1720,5	48,83	55,53	234,80	1627,98	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	

ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	180	9,80	9,60	19,40	203,00	№100 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	400	12,16	14,12	39,79	334,38	
Сок яблоко-груша	125	0,75	0,38	23,00	98,42	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,75	0,38	23,00	98,42	
	525	12,91	14,50	62,79	432,80	
ОБЕД						
Салат "Витаминный"	50	0,80	3,00	8,00	62,00	№15 "Партнер"Уфа 2009
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной на м/б	200/6	3,40	4,50	14,20	111,00	№73 Дели 2016 №108"Партнер"2014
Плов из отварной говядины	180	13,50	12,00	35,00	302,00	
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	653,5	19,60	20,00	87,00	606,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	20	0,20	3,80	13,50	90,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,50	№42 Дели2016г № 322 С6 Самара 2013г
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00	
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	548	16,75	17,39	80,70	547,50	
ВСЕГО:	1726,5	49,26	51,89	230,49	1586,30	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	7,00	6,35	16,00	148,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	13,02	14,89	43,34	359,00	
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,36	22,00	92,68	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,36	0,36	22,00	92,68	
	525	13,38	15,25	65,34	451,68	
ОБЕД						
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41Дели2016
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	4,96	3,60	14,44	110,00	№86Дели2010 ТТК №7Д акт к.п.2014
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	7,50	17,50	163,20	
Каша перловая с овощами	130/4	4,90	7,50	25,00	187,00	№180,Дели 2016
Напиток апельсиновый	180	0,27	0,1	15,0	62	ТТК №55
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	686,5	18,71	21,10	94,24	641,70	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	30	1,60	5,30	40,00	218,00	
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели2010
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016

Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Итого:	498	15,46	17,23	74,69	520,48	
ВСЕГО:	1709,5	47,55	53,58	234,27	1613,86	
ИТОГО за 10 дней:	17471,00	486,41	540,73	2349,08	16200,77	
ИТОГО за 2 неделю	8724,5	243,39	270,36667	1174,50167	8100,34	
	1744,9	48,678	54,073333	234,900333	1620,068	
распределение Б,Ж,У от калорийности,%		12,00	30,02	57,97	100,00	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДООУ
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 (ДООУ) 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, 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 - 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(35% 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%