

"Согласовано"



Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях полного дня от 3-7 лет для часто болеющих детей с 7-12 часовым пребыванием

1 неделя

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/3	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7
Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	5,66	22,70	№411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,50	144,70	№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>453</b>	<b>7,60</b>	<b>13,94</b>	<b>46,36</b>	<b>341,20</b>	
Сок	125	0,90	0,08	22,00	91,00	№399 Сб.Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,90</b>	<b>0,08</b>	<b>22,00</b>	<b>91,00</b>	
	<b>578</b>	<b>8,50</b>	<b>14,02</b>	<b>68,36</b>	<b>432,20</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Икра кабачковая	50	0,95	3,02	7,90	63,00	№ 57-2016
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	200/15	4,20	6,20	18,24	146,00	№88 Дели 2016
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,20	6,50	5,00	103,00	ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С-Петербург 2008
Каша гречневая вязкая	130/3	6,20	5,80	38,00	229,00	№182,Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб сельский	37,5	1,80	0,40	18,00	82,50	
<b>Итого:</b>	<b>715,5</b>	<b>20,95</b>	<b>22,12</b>	<b>106,94</b>	<b>711,50</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Катык	200	6,85	5,00	9,09	112,91	№401 Дели2010
Булочка Домашняя	50	4,90	5,00	38,00	217,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>11,75</b>	<b>10,00</b>	<b>47,09</b>	<b>329,91</b>	
<b>УЖИН</b>						
Фрукты свежие	85	0,51	0,37	11,90	62,30	№ 368 Дели 2010
Голубцы ленивые в сметанно-томатном соусе	150/20	6,00	9,50	8,00	141,50	№ 160 Пермь 2001 г
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	
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>9,01</b>	<b>10,13</b>	<b>47,20</b>	<b>325,05</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1993,5</b>	<b>50,21</b>	<b>56,27</b>	<b>269,59</b>	<b>1 798,66</b>	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная с маслом	200/3	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/15/10	6,27	12,10	15,53	197,20	№3 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>438</b>	<b>18,69</b>	<b>24,68</b>	<b>53,64</b>	<b>512,50</b>	
Сок	125	0,60	0,50	30,00	122,40	№399Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>30,00</b>	<b>122,40</b>	

	563	19,29	25,18	83,64	634,90	
<b>ОБЕД</b>						
Свекла отварная	50	0,60	2,50	4,20	41,70	Сб.реп.1996, стр.563
Суп крестьянский с курицей, со сметаной	200/15/5	3,50	9,60	18,00	169,00	№62 "Партнер"2014
Ёжики мясные паровые	70	7,20	9,30	6,00	136,50	ГТК №1Д
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	
<b>Итого:</b>	<b>708,5</b>	<b>18,50</b>	<b>26,54</b>	<b>92,80</b>	<b>681,20</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
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
<b>Итого:</b>	<b>275,00</b>	<b>8,29</b>	<b>7,88</b>	<b>41,64</b>	<b>270,85</b>	
<b>УЖИН</b>						
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	ГТК №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	
<b>Итого:</b>	<b>452</b>	<b>11,39</b>	<b>14,71</b>	<b>51,18</b>	<b>383,25</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1998,5</b>	<b>57,47</b>	<b>74,31</b>	<b>269,26</b>	<b>1 970,20</b>	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/3	6,70	7,50	22,00	182,30	ГТК №5
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,50	144,70	№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>428</b>	<b>11,63</b>	<b>17,92</b>	<b>51,80</b>	<b>416,00</b>	
Сок	125	1,63	0,10	15,00	67,00	№418Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>1,63</b>	<b>0,10</b>	<b>15,00</b>	<b>67,00</b>	
	<b>553</b>	<b>13,26</b>	<b>18,02</b>	<b>66,80</b>	<b>483,00</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Суп с крупой (рис), картофелем, мясными фрикадельками	200/15	5,00	9,00	3,40	116,00	№86 Дели 2016
Котлеты рубленые из птицы	70	6,20	10,80	3,00	134,00	№ 322 Дели 2016 г
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	
<b>Итого:</b>	<b>702,5</b>	<b>19,93</b>	<b>24,14</b>	<b>90,41</b>	<b>644,50</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Плюшка новомосковская	50	3,30	4,20	30,10	171,40	№ 184 Партнёр г. Уфа 2010
Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	107,30	№401Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,10</b>	<b>9,20</b>	<b>38,50</b>	<b>278,70</b>	
<b>УЖИН</b>						
Фрукты свежие	85	0,36	0,36	10,00	44,70	№399Дели2010
Яйцо вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
Картофель тушёный	130	3,25	5,30	25,30	162,00	№138 Партнер г. Уфа 2014
Напиток шиповника	180/5	0,60	0,30	6,50	31,00	ГТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	25	1,90	0,20	12,30	58,75	
<b>Итого:</b>	<b>473</b>	<b>11,21</b>	<b>10,76</b>	<b>54,40</b>	<b>359,45</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1978,5</b>	<b>53,50</b>	<b>62,12</b>	<b>250,11</b>	<b>1 765,65</b>	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша рисовая молочная с маслом	200/3	8,00	6,90	27,00	202,10	ТТК №8 №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	
<b>Итого:</b>	<b>438</b>	<b>15,49</b>	<b>20,34</b>	<b>54,47</b>	<b>464,30</b>	
Сок	125	0,04	0,50	23,00	96,60	№399Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,04</b>	<b>0,50</b>	<b>23,00</b>	<b>96,60</b>	
	<b>563</b>	<b>15,53</b>	<b>20,84</b>	<b>77,47</b>	<b>560,90</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Помидоры свежие	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,сб1996
Свекольник с курицей и сметаной	200/10/6	4,86	8,41	24,39	193,00	№35,сб Пермь2001
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	160	10,90	11,10	33,58	278,00	ТТК №29 Д
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб сельский	37,5	1,80	0,40	18,00	82,50	
<b>Итого:</b>	<b>683,5</b>	<b>19,71</b>	<b>20,21</b>	<b>97,67</b>	<b>653,50</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Запеканка из творога с крошкой	120	8,16	10,32	36,00	270,00	№ 322 Сб Самара 2013г
Чай фруктовый	180/10	0,18	0,09	19,70	80,33	ТТК №56
<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>8,34</b>	<b>10,41</b>	<b>55,70</b>	<b>350,33</b>	
<b>УЖИН</b>						
Фрукты свежие	85	0,51	0,37	11,90	62,30	№ 368 Дели 2010
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	8,40	17,50	171,20	ТТК №7Д акт к.п.2014
Каша гречневая вязкая	130/3	6,20	5,80	38,00	229,00	№182,Дели 2016
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	
<b>Итого:</b>	<b>498</b>	<b>15,08</b>	<b>14,79</b>	<b>84,69</b>	<b>541,25</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>2054,5</b>	<b>58,66</b>	<b>66,25</b>	<b>315,53</b>	<b>2 105,98</b>	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша полбяная молочная с маслом	200/3	7,30	7,42	22,80	187,20	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	
<b>Итого:</b>	<b>423</b>	<b>12,05</b>	<b>18,12</b>	<b>51,91</b>	<b>418,90</b>	
Сок	125	0,87	0,25	27,00	113,73	№399Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,87</b>	<b>0,25</b>	<b>27,00</b>	<b>113,73</b>	
	<b>548</b>	<b>12,92</b>	<b>18,37</b>	<b>78,91</b>	<b>532,63</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,50	3,00	2,00	37,00	№ 15 Дели 2016
Щи со свежей капустой, картофелем с мясными	200/15/5	4,60	4,20	22,00	144,00	№124 сб.шк.2004
Плов из курицы	160	12	14	38,9	330	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00	№ 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	
<b>Итого:</b>	<b>658,5</b>	<b>20,60</b>	<b>21,90</b>	<b>102,50</b>	<b>690,50</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия крекер	10	5,80	4,00	32,00	187,00	

Катык	200	6,85	5,00	9,09	112,91	№401 Дели2010
Фрукты свежие	85	1,00	-	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>275</b>	<b>13,65</b>	<b>9,00</b>	<b>49,19</b>	<b>336,31</b>	
<b>УЖИН</b>						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,сб1996
Рагу с курицей	40/120	6,62	10,48	18,65	195,31	ТТК №63
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	
<b>Итого:</b>	<b>458</b>	<b>9,04</b>	<b>10,75</b>	<b>42,38</b>	<b>302,59</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1939,5</b>	<b>56,21</b>	<b>60,02</b>	<b>272,98</b>	<b>1 862,03</b>	

2 неделя

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого:</b>	<b>443</b>	<b>15,57</b>	<b>21,90</b>	<b>51,83</b>	<b>468,50</b>	
Сок	125	0,60	-	23,00	94,40	№399Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,60</b>	<b>-</b>	<b>23,00</b>	<b>94,40</b>	
	<b>568</b>	<b>16,17</b>	<b>21,90</b>	<b>74,83</b>	<b>562,90</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Икра кабачковая	50	0,95	3,02	7,90	63,00	№ 57-2016
Рассольник Ленинградский с курицей, сметаной	200/15/5	3,56	4,50	23,60	149,00	№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	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб сельский	37,5	1,80	0,40	18,00	82,50	
<b>Итого:</b>	<b>707,5</b>	<b>20,71</b>	<b>22,22</b>	<b>104,90</b>	<b>703,70</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
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	№401Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>250,00</b>	<b>9,60</b>	<b>9,80</b>	<b>30,70</b>	<b>255,27</b>	
<b>УЖИН</b>						
Фрукты свежие	85	0,40	0,40	10,00	45,20	№399Дели2010
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	
<b>Итого:</b>	<b>450,00</b>	<b>12,10</b>	<b>13,56</b>	<b>73,30</b>	<b>451,45</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1975,5</b>	<b>58,58</b>	<b>67,48</b>	<b>283,73</b>	<b>1 973,32</b>	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша ячневая молочная с маслом	200/3	9,50	8,80	20,10	198,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,50	144,70	№1 Дели2010
Итого:	423	13,05	18,26	47,54	407,70	
Сок	125	0,40	0,19	15,00	63,30	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,40	0,19	15,00	63,30	
	548	13,45	18,45	62,54	471,00	
<b>ОБЕД</b>						
Свекла отварная	50	0,60	2,50	4,20	42,00	Сб.реп.1996, стр.563
Суп картофельный с горохом с курицей и гречками	200/15/10	4,20	5,00	21,60	148,00	ТТК№139
Биточки рубленые из говядины паровые	70	8,60	11,00	12,00	180,00	ТТК №7Д
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:	742,5	20,60	23,64	102,40	704,00	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Фрукты свежие	85	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
Кондитерские изделия печенье	10	3,00	4,38	24,00	147,00	
Молоко кипяченое	180	3,64	4,00	5,82	74,18	№419 Дели2016
Итого:	275,00	7,24	8,81	43,82	283,48	
<b>УЖИН</b>						
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	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>2017,5</b>	<b>54,48</b>	<b>65,57</b>	<b>269,84</b>	<b>1 887,83</b>	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
Итого:	125	1,20	-	30,00	124,80	
	566	21,53	25,12	83,72	648,00	
<b>ОБЕД</b>						
Огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем, говяжьей сметаной	200/35/10	7,00	10,00	19,00	194,00	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	160	13,50	12,20	35,00	303,00	№108"Партнер"2014
Напиток из урюка	180	0,60	0,06	15,00	62,50	ТТК №68
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:	692,5	24,85	22,91	97,75	696,00	
<b>ПОЛДНИК</b>						
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
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>7,85</b>	<b>7,00</b>	<b>52,59</b>	<b>308,91</b>	
<b>УЖИН</b>						
Фрукты свежие	85	0,72	0,36	17,00	74,12	№399 Дели2010
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	
<b>Итого:</b>	<b>465</b>	<b>15,17</b>	<b>16,62</b>	<b>47,36</b>	<b>400,08</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1973,5</b>	<b>69,40</b>	<b>71,65</b>	<b>281,42</b>	<b>2 052,99</b>	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша полбяная молочная с маслом	200/3	8,20	7,90	19,20	180,00	ТТК №1
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,00	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,50	144,70	№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>423</b>	<b>12,95</b>	<b>18,60</b>	<b>48,31</b>	<b>411,70</b>	
Сок	125	0,75	0,38	16,60	72,80	№ 368 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,75</b>	<b>0,38</b>	<b>16,60</b>	<b>72,80</b>	
	<b>548</b>	<b>13,70</b>	<b>18,98</b>	<b>64,91</b>	<b>484,50</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Помидоры свежие	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,сб1996
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	200/15	3,80	8,40	16,20	156,00	№86 Дели 2016
Ежики рыбные с рисом в томатном соусе	60/30	8,75	8,20	27,00	217,00	ТТК №32Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб сельский	37,5	1,80	0,40	18,00	82,50	
<b>Итого:</b>	<b>702,5</b>	<b>20,20</b>	<b>21,74</b>	<b>107,90</b>	<b>710,50</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия вафли	21	3,20	6,20	42,30	237,00	
Фрукты свежие	85	1,00	-	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
Чай фруктовый	180/10	0,18	0,09	19,70	80,33	ТТК №56
<b>Итого:</b>	<b>211</b>	<b>0,18</b>	<b>0,09</b>	<b>19,70</b>	<b>80,33</b>	
<b>УЖИН</b>						
Салат из моркови с яблоками	60	0,37	2,00	4,30	37,00	№41Дели2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	200/20	12,68	13,00	36,60	314,12	№237 Дели2010
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	
<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>15,01</b>	<b>15,22</b>	<b>58,19</b>	<b>429,87</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1951,5</b>	<b>49,09</b>	<b>56,03</b>	<b>250,70</b>	<b>1 705,20</b>	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/3	8,00	6,60	26,00	194,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/15/10	6,27	12,10	15,53	197,20	№3 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>438</b>	<b>15,49</b>	<b>20,04</b>	<b>53,47</b>	<b>456,20</b>	
Сок	125	0,48	-	30,00	89,92	№399 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,48</b>	<b>-</b>	<b>30,00</b>	<b>89,92</b>	
	<b>563</b>	<b>15,97</b>	<b>20,04</b>	<b>83,47</b>	<b>546,12</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,50	3,00	2,00	37,00	№ 15 Дели 2016

Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/6	6,20	4,25	29,00	179,05	№64 "Партнер"2014
Гуляш из куриной грудки	45/45	7,56	5,70	3,00	130,00	ГТК №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	
<b>Итого:</b>	<b>728,5</b>	<b>23,34</b>	<b>18,65</b>	<b>110,60</b>	<b>694,55</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Фрукты свежие	85	0,36	0,36	10,00	44,70	№399Дели2010
Ватрушка с сыром	50	2,50	4,50	28,00	164,00	ГТК №1585 от 08.09.2021
Молоко кипяченое	180	3,64	4,00	5,82	74,18	№419 Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>315</b>	<b>6,50</b>	<b>8,86</b>	<b>43,82</b>	<b>282,88</b>	
<b>УЖИН</b>						
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	
<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>17,76</b>	<b>16,30</b>	<b>42,09</b>	<b>356,75</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>2026,5</b>	<b>63,57</b>	<b>63,85</b>	<b>279,98</b>	<b>1 880,30</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней:</b>	<b>19909</b>	<b>513,68</b>	<b>569,25</b>	<b>2 473,88</b>	<b>17 031,96</b>	

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)

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

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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории упитанности (мясо бескостное);

сельскохозяйственная птица-бройлеры потрошенные

рыба мороженая 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%