

Секция
 ЗАВЕДУЮЩИЙ
 МЕДИЦИСКО-ДИЕТОЛОГИЧЕСКИМ ОТДЕЛОМ
 И. П. Мещеряков, И. Р.

Утверждаю
 Заместитель генерального директора по организации питания АО
 "Департамент промышленности и социальной политики г. Казани"
 А. К. Агапов
 2023г.

Примерное Юзаменное меню
 для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
 от 1-3 лет с 7-12 часовым пребыванием

День 1-ый

Премии Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4
Чай с сахаром	150/4	0,08	0,01	4,42	18,00	№ 411 Девч2016
Булерброд с маслом сливочным	28/5	1,9	4,4	13	99	№1 Девч2010
Итого:	350	9,48	11,91	35,82	288,10	
Сок вишневый	125	0,60	0,30	13,00	57,00	№394 Девч2010
Итого:	125	0,60	0,30	13,00	57,00	
Итого:	474	10,08	12,21	48,82	345,10	
Салат из свежей капусты	30	0,39	1,50	2,70	25,86	№21 Девч2016
Рассольник домашний рисовый с курицей, со шпательной	150/10/5	4	6	6,3	93	№82 Девч2016
Тфетели из говядины с соусом томатным	50/5	4,4	4,6	3,5	73	ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С-Петербург 2008
Макаронные отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Девч2016
Компот из сульфруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	№394 Девч2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	540,00	14,99	15,40	66,80	463,76	
ПОЛДНИК						
Булочка Домашняя	40	3,00	3,50	22,40	137,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Ватные	110	3,00	2,70	4,50	54,30	№401 Девч2010
Рагу с курицей	30/100	4,60	8,20	13,00	144,00	ТТК №63
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:	456,00	13,20	14,67	63,20	437,30	
ВСЕГО:	1471,00	38,24	41,28	178,82	1246,16	

День 2-ой

Премии Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/5	3,00	4,38	19,00	131,00	ТТК №7
Каша с молоком	160	2,00	2,29	11,30	73,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Булерброд с сыром, маслом	28/5/3	3,50	5,95	12,00	119,60	№3 Девч2010
Итого:	350	9,40	12,33	42,30	323,90	
Фрукты свежие яблочки	100	1,00	0,00	8,10	36,00	№ 368 Девч2010
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,00	
Итого:	450	10,40	12,33	51,20	359,90	
Салат из свежих Суп картофельный с колбасой с мясными фрикадельками	30	0,36	0,96	1,80	17,30	№34 Девч2016
Виточки рыбные из рыбы	150/10	3,00	6,40	23,60	164,00	№38 Партнер2001
Пюре Картофельное	50	6,50	4,86	10,41	111,40	ТТК №3 Д
Котлет	110	2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
Хлеб сельский	150	1,5	0,3	14,3	66	№284 Партнер2014
Итого:	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	530,00	13,56	15,52	73,85	492,14	
ПОЛДНИК						
Компот из фруктов	10	1,30	3,70	8,50	68,00	

Молоко концентрированное	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Девч 2016
Салат из моркови	30	0,60	0,95	3,00	14,00	№42 Девч 2016г
Пудинг из творога с рисом с мясным сушеным	130	6,00	8,50	24,60	156,00	№ 250 Девч 2016
Чай с сахаром и лимоном	160/4/4	0,00	0,01	8,50	34,50	№383 Девч 2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	458	12,09	14,71	57,80	410,50	
ВСЕГО:	1438,00	36,05	42,86	182,95	1262,54	

День 3 - ий

Применение Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	5,60	5,50	14,00	176,00	ТТК №5
Чай с молоком-сгустком	160/4	2,30	2,00	11,00	74,80	№394 Девч 2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Девч 2010
Итого:	350	9,20	11,90	38,00	299,80	
Сок персиковый	125	0,80	0,20	12,00	53,00	399 Девч 2010
Итого:	125	0,80	0,20	12,00	53,00	
Огурцы свежие порционные	475	10,00	12,10	59,90	352,80	
Свекольник с мясными фрикадельками со сметаной	30	0,21	0,03	0,57	3,39	стр.503,сб1996
Гуляш из курочной грудки	150/10/5	3,12	4,80	6,10	80,00	№35,сб Пермь 2001
Каша гречневая вязкая	40/40	5,00	7,00	17,80	157,80	ТТК №91
Наливник из урюка	110/2,5	4,00	3,20	17,70	116,00	№182 Девч 2016
Хлеб ржаной	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Итого:	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	567,5	15,23	15,36	68,97	475,29	
ПОЛДНИК						
Булочки Дорожная	40	3,00	4,40	29,80	170,80	№453 Девч 2016
Раженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401 Девч 2010
Голубцы домашние	120	4,80	7,00	12,80	133,00	№406 Сборник мероприятий в рамках недели С.Петербург 2008
Чай с сахаром	160/4	0,08	0,01	4,42	18,00	№411 Девч 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	451	12,57	14,36	61,41	424,50	
ВСЕГО:	1496,5	37,80	41,82	181,28	1252,49	

День 4 - ий

Применение Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	160/5	5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№270 Партер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,05	12,90	119,60	№3 Девч 2010
Итого:	360	10,30	11,65	39,10	302,60	
Фрукты свежие	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Девч 2010
Итого:	100	0,60	0,43	14,00	62,30	
Помидоры свежие порционные	460	10,90	12,08	53,10	364,00	
Омлет со свежими грибами, картофелем, на масле сливочном	30	0,33	0,06	1,14	7,20	стр.503,сб1996
Жареное поджаренному из отварной говядины	150/5	3,00	6,20	13,00	150,00	№73 Девч 2016
Компот из сухофруктов	150	8,33	8	28,2	218	ТТК №29 Д
Хлеб пшеничный 1с	150	0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Девч 2016
Итого:	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	515	13,76	14,56	71,64	473,70	
ПОЛДНИК						
Квиццель с изюмом	20	2,80	5,70	30,60	182,00	
вафли						

Катык	110	3,00	2,70	4,50	54,30	№401 Дели2010
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41 Дели2016
Суфле из творога с молоком сухим	130/10	7,00	8,00	23,00	192,00	ТТК №507
Напиток шоколадный	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	474	15,10	17,85	72,20	521,00	
ВСЕГО:	1449	30,76	44,49	199,94	1359,60	

День 5 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	150/5	6	5	17,23	138	ТТК №1
Каша с молоком	160	7,00	2,20	11,30	73,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бульбурда 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	40,00	№300 Дели2010
Итого:	125	0,30	0,00	10,00	40,00	
	470	10,20	11,60	51,53	350,30	
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,30	2,00	1,20	24,00	№ 15 Дели 2016
Суп вермишевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10	4,00	4,45	11,70	103,00	№48 Дели 2016
Плов из курицы	130	9	10,7	30,6	253	№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:	520	14,90	17,55	68,00	488,10	
ПОЛДНИК						
Пряник с сыром	40	2,40	4,40	32,00	177,00	ТТК №1585 от 08.09.2021
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	№401 Дели2010
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Дели2016
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	464	13,15	13,86	65,62	439,30	
ВСЕГО:	1459	38,15	43,01	185,15	1277,70	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	4,50	5,00	14,00	120,00	ТТК №5
Чай с молоком, сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394 Дели2010
Бульбурда с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,05	12,90	119,60	№3 Дели2010
Итого:	352	10,60	12,95	38,80	314,40	
Фрукты свежие яблоки	100	0,36	0,10	10,00	40,00	№386 Дели2016
Итого:	100	0,36	0,10	10,00	40,00	
	452	10,96	13,30	48,80	354,40	
Салат из свежей капусты	30	0,39	1,50	2,70	25,86	№21 Дели2016
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и грибами	150/10/10	2,90	3,00	13,60	89,00	ТТК№139
Биточки куриные "Солнышко"	50	6,40	9,00	5,20	127,00	ТТК №97Д
Макарон отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	540	14,50	15,23	70,60	477,50	
ПОЛДНИК						
Булочка сдобная	40	2	4	16	108	№ 257 Парнер2014 г. Уфа

Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401, Дени 2010
Гречка с фаршем и овощами	110	6,00	8,50	25,00	260,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Чай фруктовый	180/6	0,1	0,07	13,5	55	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	436	12,82	18,52	68,89	465,60	
ВСЕГО:	1328	38,28	43,60	188,29	1297,50	

День 7 - ой

Приним пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептура
		белки	жиры	угл-ам		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6
Войлочный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№270 Партер г. Уфа 2014
Бургер/брод с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дени 2010
Итого:	357	8,70	10,10	39,20	287,00	
Сок яблочный	125	1,20	1,00	9,00	47,00	№ 368 Дени 2010
Итого:	125	1,20	1,00	9,00	47,00	
Салат из свежих Рисовый ленинградский с курицей, со сметаной	482 30	9,90 0,36	11,70 0,96	48,20 1,80	379,00 17,30	№34, Дени 2016
Биточки рубленные из рыбы	150/10/5	4	8	6,3	93	№82 Дени 2016
Пюре Картофельное	50	6,50	4,86	10,41	111,40	ТТК №3 Д
Каша	110	2,20	3,20	15,40	100,10	№137 Партер 2014
Хлеб белый	150	1,5	0,3	14,3	33,34	№28 Партер 2014
Хлеб белый 1с	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	538	14,56	15,42	56,55	421,14	
ПОЛДНИК						
Коктейль из молока клубнич	10	1,60	1,45	12,90	61,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дени 2016
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41 Дени 2016
Запеканка творожная с молоком сливочным	130/10	6,00	8,00	22,50	186,00	№237 Дени 2010
Чай с сахаром и лимонном	180/2/4	0,06	0,01	8,50	34,50	№303 Дени 2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	468	11,99	13,41	60,20	399,30	
ВСЕГО:	1495	36,45	39,93	164,95	1169,14	

День 8 - ой

Приним пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептура
		белки	жиры	угл-ам		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	180/5	7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4
Каша с молоком	160	7,00	2,20	11,30	73,30	№272 Партер г. Уфа 2014
Бургер/брод с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дени 2010
Итого:	350	13,00	15,65	42,60	364,00	
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,10	10,00	42,00	№486 Дени 2016
Итого:	100	0,36	0,10	10,00	42,00	
Огурцы свежие порезанно	450	10,00	12,00	57,60	367,00	стр 563, 61996
Борщ со свежей капустой, Картофельная к/б, со сметаной	30	0,21	0,03	0,57	3,39	
180/5	2,10	4,30	9,70	86,00	№63 Дени 2016	
Плов из отварной говядины	130	10,00	11,00	33,00	261,00	№109 Партер 2014
Каша из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	№304, Дени 2016
Хлеб белый 1с	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	495	14,41	15,63	72,57	478,89	
ПОЛДНИК						

Плюшевое полотенце хлопчатобумажное	40	1,80	3,20	19,00	112,00	№184 "Партнер" г. Уфа 2010
Кашемир	110	3,12	1,75	2,50	47,20	№401/Дети 2010
Яйно-картофельное	1/2шт	2,50	2,30	0,15	31,50	№217 Дети 2016
Макаронные изделия	80	2,90	2,40	18,40	107,00	№218 Дети 2016
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дети 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	438	11,97	10,86	54,27	362,70	
ВСЕГО:	1383	39,74	42,24	179,44	1247,59	

День 9 -ый

Примечание Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угледы		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	6	5	17,23	138	ТТК №1
Чай с молоком и сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№294 Дети 2010
Бутиерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дети 2010
Итого:	349	10,20	11,40	42,13	311,80	
Сок яблочно-лимонный	125	0,60	0,00	18,00	74,00	№ 368 Дети 2010
Итого:	125	0,60	0,00	18,00	74,00	
Помидоры свежие порционными	474	10,80	12,30	60,13	385,80	
30	30	0,33	0,06	1,14	7,20	стр 53, с 6 1996
Шницель свиной с картофелем, сметаной и курочкой	150/10/5	3,60	6,20	13,00	170,00	№73 Дети 2016
Запеканка картофельная с мясом	130/15	10,70	9,30	32,30	256,00	№291 Дети 2010
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 380 Дети 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	520	15,63	15,96	70,94	491,30	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	20	0,60	1,80	5,20	39,60	
Раженица	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401/Дети 2010
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дети 2016г
Запеканка из творога с курочкой	130	6,80	8,60	30,00	225,00	№ 322 Сб Самара 2013г
Напиток шоколадный	160/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	454	13,12	13,65	57,99	406,50	
ВСЕГО:	1448	39,65	41,01	189,06	1283,60	

День 10 -ый

Примечание Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угледы		
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	150/5	5,39	4,80	12,10	112,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№170 Партнер г. Уфа 2014
Бутиерброд с сыром, мясом	25/6/3	3,50	5,95	12,50	119,60	№3 Дети 2010
Итого:	360,00	9,80	11,95	35,00	286,60	
Фрукты свежие яблочно-лимонные	100	0,36	0,36	14,00	60,00	№309/Дети 2010
Итого:	100	0,36	0,36	14,00	60,00	
Итого:	460	10,16	12,31	49,00	346,60	
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,30	2,60	1,20	24,00	№ 15 Дети 2016
Суп-пюре домашний с курочкой	150/10	4,09	3,00	10,70	85,80	№66/Дети 2010
Колбасы "Аппетитные"	50	4,50	6,00	12,50	122,00	ТТК №7Д
Каша перловая с овощами	110/3	4,13	6,30	21,10	157,60	№180/Дети 2016

Напиток из урюка	150	3,50	0,03	12,50	52,10	ГТК №68
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	65,9	
Итого:	533	14,93	17,63	72,30	507,40	
ПОЛДНИК						
Пирожок песочный с картофелем	40	2,60	5,30	31,80	185,60	№437 Девч2016 №401 Девч2010
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	
Омлет на курином	130	6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Девч2016
Чай с сахаром	1004	0,05	0,01	4,42	18,90	№ 411 Девч2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	464	13,35	14,76	65,42	447,20	
ВСЕГО:	1457,00	38,44	44,70	186,72	1301,30	
Итого О за 10 дней	14414,5	387,66	476,23	1836,60	12677,92	

Примечание:

1. Предустановленные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применяются 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)
При составлении примерно в 10-дневном меню предусматривается усиленный полдник с включением блинчиков.

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

3.1 Сборник рецептов блинов и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных

учреждениях. Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Девч принт 2010-2016гг.

3.2 Сборник медицинских рекомендаций по организации питания детей в учреждениях образования 2013г

3.3 Таблица диетического состава и калорийности российских продуктов питания

Тутельян В.А., Скурикин И.М. Москва 2007 г.

3.4 Справочник рецептов блинов для питания детей г. Москва выпуск 4,2003

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

3.6 Сборник технологических нормативов, рецептов блинов и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.

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

3.8. Технико-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина I категории упитанности (язычок, филе, тушина и др.);

сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы (ш/ф филе рыбный)

яйца куриные I категории, рассчитаны условно массой нетто 48г

картофель рассчитан по заказке продуктов с 1,06(25% отхода) морковь, свекла рассчитаны с 1,09(20% отхода)

овурья и шницеры свежие парниковые

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

шурпы соленные в банках без уксуса с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

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

"Согласовано"

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

А. К. Агапова
А. К. Агапова
2023г

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 блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каши манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	278,00	ГТК №4
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дем2016
Булочка с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дем2010
Итого:	425	12,36	14,52	44,89	309,38	
Сок апельсиновый	125	0,60	0,66	22,00	90,80	№418, Дем2016
Итого:	125	0,60	0,66	22,00	90,80	
	550	12,96	14,88	66,89	450,23	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№21 Дем2016
Рассольник дранинградский с курной, со сметаной	200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,30	№82 Дем 2016
Тесто из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103	ГТК № 1152 от 09.10.2020 и №164 С-Петербург 2008
Макаронные отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дем 2016
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дем 2016
Хлеб белый	37,5	1,8	0,4	18	87,5	
Итого:	697,5	18,76	20,54	87,54	609,70	
ПОЛДНИК						
Булочка Домашняя	50	4,90	5,00	28,00	177,00	№255 Парнер г. Уфа 2014
Катык	120	3,77	3	5	67,1	№401 Дем2010
Рагу с курной	40/120	6,00	10,00	16,00	178,00	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:	540	16,65	18,32	77,30	541,10	
ВСЕГО:	1787,5	48,37	53,44	231,73	1601,08	

День 2-ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каши "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	5,80	25,20	173,80	ГТК №7
Каши с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,20	№272 Парнер г. Уфа 2014
Булочка с сыром, маслом	30/7/3	4,40	7,20	15,40	146,00	№3 Дем2010
Итого:	425	12,42	15,58	54,21	407,10	
Фрукты свежие яблоки	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дем 2010
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,40	
	525	13,42	15,58	62,31	443,50	
ОБЕД						
Салат из овощей	50	0,60	2,50	4,70	47,00	№34, Дем2016
Суп куриный с картофелем и зелеными фасолевыми	200/15	3,60	7,80	25,60	187,00	№38 Дем2001
Блины рыбные из рыбы	70	8,75	6,80	8,18	129,00	ГТК №31
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Парнер 2014
Кисель	180			10,00	40,00	№254 Парнер2014
Хлеб белый	37,5	1,8	0,4	18	87,5	

Итого:	682,5	18,45	21,94	90,95	635,50	
ПОЛДНИК						
Комбинированное изделие	10	2,50	3,00	30,00	158,00	
Круассан						
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 День2016
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 День2016г
Пушинг из творога с рисом с молоком сушеным	150	7,50	12,00	26,00	242,00	№ 250 День 2016
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393День2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	543	16,07	18,30	91,70	596,30	
ВСЕГО:	1750,5	47,94	55,82	244,96	1675,30	

День 3 - ий

Приним пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-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 День2010
Булочки с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 День2010
Итого:	425	11,60	14,30	51,70	382,30	
Сок	125	1,20	0,00	12,00	49,60	№418 День2016
Итого:	125	1,20	0,00	12,00	49,60	
	550	12,80	14,30	63,70	431,90	
ОБЕД						
Осушеное свежее порционное	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр.563,сб1996
Свекольник с мясными фрикадельками со сметаной	200/15/6	3,16	5,40	8,14	94,00	№35,сб Пермь2001
Гуашь из овощей	45/45	7,56	8,70	24,60	207,00	ТТК №61
Каша гречневая в молоке	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10	№182,День 2016
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №65
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	87,5	
Итого:	711,5	18,37	18,08	87,69	587,10	
ПОЛДНИК						
Булочка Дорожная	50	3,70	5,50	37,30	213,00	№453 День 2016
Рижская	120	4,30	3,00	5,90	64,00	№401 День2010 №306 Сборник методических рекомензий С Петербурга 2008
Голубцы ленинские	150	6,00	10,00	16,00	178,00	№ 411 День2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	528	15,86	18,72	74,59	520,88	
ВСЕГО:	1789,5	47,03	51,13	225,98	1515,88	

День 4 - ий

Приним пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
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	№270 Партерг. Уфа 2014
Булочки с сыром, маслом	30/7,3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 День2010
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	406,40	
Фрукты свежие	100	0,30	0,43	14,00	61,00	№ 386 День 2016
Груши	100	0,30	0,43	14,00	61,00	
Итого:	525	14,32	15,57	67,34	467,40	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционные	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр.563 сб1996
Щи со свежей капустой, Картофелем, на мле и сметаной	200/5	4,60	8,00	17,00	158,50	№73 День 2016
Жареное шо-деманскому из отварной говядины	180	10	9,5	35	266	ТТК №29 Д
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, День 2016

Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	87,5	
Итого:	652,5	17,65	18,04	89,90	594,20	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия мафлин	20	0,80	1,70	34,00	156,00	№401 Девч 2010
Калык	120	3,77	3	5	62,1	№41 Девч 2016
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	
Суфле из творога с молоком сушеным	150/20	9,00	12,50	24,00	241,50	ТТК №567
Наниток шоловожка	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:	568	16,34	19,73	85,10	585,20	
ВСЕГО:	1745,5	48,31	53,34	212,34	1646,80	

День 5 - ой

Пример меню Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	27,80	187,20	ТТК №1
Каша с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Парнерг. Уфа 2014
Булочки с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Девч 2010
Итого:	420	12,02	14,50	51,81	385,50	
Сок вишневый	125	0,87	0,25	20,00	85,00	№418 Девч 2016
Итого:	125	0,87	0,25	16,50	71,00	
Итого:	545	12,89	14,75	68,31	456,50	
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,50	3,00	2,00	37,00	№ 15 Девч 2016
Суп вермишевый с картофелем и миссами фрикадельками	200/15	4,86	5,80	15,74	137,60	№48 Девч 2016
Плов из курицы	160	11,8	13,5	38,9	324	№321 Девч 2016
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Девч 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	642,5	19,06	22,80	85,04	624,60	
ПОЛДНИК						
Йогурт с сыром	50	3,00	5,50	40,00	221,00	ТТК №1555 от 08.09.2021
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,70	№401 Девч 2010
Омлет на завтрак	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Девч 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Девч 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	518	16,86	17,43	74,69	523,48	
ВСЕГО:	1708,5	48,81	54,98	218,94	1694,58	

День 6 - ой

Пример меню Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	187,30	ТТК №5
Чай с молоком сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Девч 2010
Булочки с сыром, маслом	30/7,3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Девч 2010
Итого:	430	14,10	17,00	51,70	417,30	
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	17,00	53,20	№ 386 Девч 2016
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
Итого:	530	14,50	15,40	63,70	470,50	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№21 Девч 2016
Суп картофельный с горохом с миссами фрикадельками и грибами	200/15/10	3,25	3,00	18,00	112,00	ТТК №139
Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00	ТТК №97Д
Макаронный отварок	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Девч 2016
Наниток из курицы	180	0,6	0,8	15,0	63	ТТК №68

Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	692,5	18,45	17,53	86,60	575,20	
ПОЛДНИК						
Булочка сдобная	50	2,2	4,8	19,3	130	№257 Партер2014 г. Уфа
Рыбная	120	4,30	3,00	5,00	64,60	№401 Девч2010
Гречка с фаршем и овощами	130	7,50	10,50	39,50	243,00	ТТК №1630 от 10.11.2011
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:	510	15,98	18,62	82,20	561,00	
ВСЕГО:	1732,5	48,93	53,55	232,50	1609,70	

День 7 - ой

Применение Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	194,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партер г. Уфа 2014
Булочки с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Девч2010
Итого:	420	11,52	12,44	53,34	370,00	
Сок	125	1,30	2,00	15,00	83,00	№418/По-ч2016
Персик-банан						
Итого:	125	1,30	2,00	15,00	83,00	
	545	12,82	14,44	68,34	453,00	
ОБЕД						
Салат из свежих	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Девч2016
Рисовый суп с курицей, со сметаной	200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,30	№82 Девч 2016
Виточки рыбные из рыбы	70	8,75	6,80	8,15	129,00	ТТК №3Д
Щур Картофельное	130	3,70	4,14	25,00	155,00	№137 Партер 2014
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	687,5	19,41	21,64	77,99	584,80	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	0,30	3,00	22,30	117,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Девч2016
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41Девч2016
Запеканка творожная с молоком сладким	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00	№237 Девч2010
Чай с сахаром и лимон	180/5/8	0,12	0,01	10,20	41,40	№39Девч2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	563	15,79	18,24	82,10	554,30	
ВСЕГО:	1795,5	48,01	54,32	224,43	1592,10	

День 8 - ой

Применение Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Каша с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партер г. Уфа 2014
Булочки с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Девч2010
Итого:	420	13,00	15,00	53,51	401,00	
Фрукты свежие	100	0,06	0,36	12,00	49,00	№ 386 Девч 2016
Итого:	100	0,06	0,36	12,00	49,00	
	520	13,06	15,36	65,51	450,00	
ОБЕД						
Огурцы свежие парчином	50	0,25	0,08	0,95	6,00	стр.503,с61990

Борщ со свежей капустой, картофелем на мюб, со сметаной	200/5	3,00	7,90	18,80	158,30	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	160	13,50	12,20	40,60	333,00	№108 "Партнер" 2014
Кнели из суфлефруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№304, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	13	82,5	
Итого:	637,5	19,35	20,50	95,75	645,00	
ПОЛДНИК						
Плов из говядины с капустой	50	2,50	4,00	24,60	142,00	№184 "Партнер" г. Уфа 2010
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401 Дели 2010
Илио варенье	48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
Макаронны отварные	100	3,60	3,00	23,00	136,00	№218 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,66	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	526	16,83	14,85	68,59	477,98	
ВСЕГО:	1663,5	49,24	50,80	229,85	1572,98	

День 9 - ый

Приним пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели 2010
Булочки из сдобного теста	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели 2010
Итого:	418	12,20	14,22	52,50	387,20	
Сок яблочко-груши	125	0,60	0,38	13,00	62,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,60	0,38	13,00	62,00	
	573	12,80	14,60	65,50	449,20	
ОБЕД						
Помидоры свежие паровые	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр. 503, с 61996
Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной	200/15/5	4,60	8,60	17,00	158,50	№73 Дели 2016
Запеканка картофельная с мясом	150/20	12,60	10,30	36,00	280,00	№291 Дели 2010
Кнели из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	13	82,5	
Итого:	657,5	19,65	18,90	84,70	581,50	
ПОЛДНИК						
Кнели из говядины из вареного печенки	20	0,10	5,00	12,00	94,00	
Раженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели 2010
Салат из моркови	50	0,70	0,06	8,50	37,50	№42 Дели 2016г.
Запеканка из творога с яблоками	150	10,00	10,00	35,20	271,00	№ 322 Сб Самара 2013г.
Пирожок шоколадный	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	17,50	18,59	78,50	552,10	
ВСЕГО:	1778,5	49,95	52,09	228,70	1582,80	

День 10 - ый

Приним пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
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	№270 Партнер г. Уфа 2014
Булочки из сдобного теста	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели 2010
Итого:	428	13,02	14,89	43,34	359,00	
Фрукты свежие яблоки	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 свежих помидоров и огурцов	50	0,50	3,60	2,60	37,00	№ 15 Дели 2016
Суп-лапша домашняя с куриной	200/15	4,96	3,60	14,44	110,00	№86, Дели 2010
Котлеты "Любительские"	70	6,41	8,40	17,50	171,20	ТТК №7Д акт.кл. 2014
Каша перловая с овощами	130/4	4,90	7,50	23,00	180,00	№180, Дели 2016
Паночек из урчма	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	87,5	
Итого:	656,5	19,17	22,93	89,94	643,20	
ПОЛДНИК						
Пирожок лепёший с картошкой	50	3,30	6,70	39,80	222,00	№437 Дели 2016
Кефир	120	3,50	3,60	4,50	69,20	№401 Дели 2010
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,66	0,02	4,59	29,38	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	518	17,16	18,63	74,49	533,48	
ВСЕГО:	1899,5	49,71	56,81	229,77	1629,36	
НПОГО за 10 дней:	17468,00	486,29	536,29	2233,20	16063,58	

Примечание:

1. Предусмотрены среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применяются 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 табличной заменой продуктов по белкам и углеводам (Приложение №11)

При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрен усиленный завтрак с включением блинов ужином.

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

3.1. Сборник рецептов блинов 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 диетического состава и калорийности российских продуктов питания

Тутельян В.А., Скуркина Н.М. Москва 2007 г.

3.4. Справочник рецептов блинов для питания детей г. Москва выпуск 4, 2003

3.5. Сборник технических нормативов, рецептов блинов кулинарных изделий для детского питания, "Паритет", 2010-2014гг.

3.6. Сборник технических нормативов, рецептов блинов и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.

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

3.8. Технико-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина I категории убитности (котлетка, фарш, гуляш и/ф);

сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные

рыба морская крупная или средняя потрошенная без костей (и/ф фарш рыбный)

яйца куриные I категории, рассчитаны условно, массой нетто 48г

картофель рассчитан по упаковке продукта с 1,00(25% отхода) моркови, свекла рассчитаны с 1,00(20% отхода)

огурцы и помидоры свежие парниковые

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса с лимонной кислотой

сыростан с массовой долей жира 15%

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