

"Согласовано"



**Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 1-3 лет с 7-10,5 часовым пребыванием**

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюд	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	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:	349	9,45	11,91	35,82	288,10	
Сок персиковый	125	0,60	0,30	13,00	57,00	№418/Дели2016
Итого:	125	0,60	0,30	13,00	57,00	
	474	10,05	12,21	48,82	345,10	
ОБЕД						
Морковь отварная	30	0,24	0,03	0,60	3,60	стр 562 Сб общ пинг1996
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	150/10	3,00	4,32	11,34	99,00	№88 Дели 2016
Тефтели из говядины	50	3,87	5	3,13	73	ТТК № 1152 от 09.10.2020
Каша гречневая вязкая	110/2,5	5,50	5,00	32,00	195,00	№182, Дели 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	550,00	15,71	14,85	79,51	516,94	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	85	0,40	0,40	10,00	45,20	№386/Дели2016
Катык	110	3,30	2,70	4,95	59,73	№401Дели2010
Булочка Домашняя	40	3,60	4,00	29,00	167,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Итого:	389,00	7,80	7,35	49,35	297,83	
ВСЕГО:	1413,00	33,56	34,41	177,68	1159,87	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/5	3,90	4,35	19,00	131,00	ТТК №7
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	348	9,55	12,33	43,99	315,76	
Фрукты свежие апельсин	85	0,40	0,34	10,50	47,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	85	0,40	0,34	10,50	47,00	
	433	9,95	12,67	54,49	362,76	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№34, Дели2016
Суп из овощей с курицей, со сметаной	150/10/5	3,00	5,80	14,70	121,00	№64 "Партнер"2014

Соус мясной "Смак"	50	7,21	4,86	12,14	121,43	ТТК № 1523 от 28.07.2021
Пюре Картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15	№137 Партнер 2014
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	555,00	16,90	16,52	76,69	553,68	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	15	4,50	4,20	23,10	134,80	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Суфле из творога с молоком сгущенным	100/10	5,82	8,10	15,53	158,00	ТТК №567
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393Дели2010
Итого:	393	12,91	15,06	51,13	378,30	
ВСЕГО:	1381,00	39,76	44,25	182,31	1294,74	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	5,00	5,63	16,50	136,50	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394/Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	349	9,20	12,03	41,40	310,30	
Сок персиковый	125	0,80	0,20	7,00	33,00	№418/Дели2016
Итого:	125	0,80	0,20	7,00	33,00	
	474	10,00	12,23	48,40	343,30	
ОБЕД						
Салат из моркови	30	0,38	0,03	4,25	20,00	№42 Дели2016г
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	150/10	4,09	3,87	12,06	99,72	№86 Дели 2016
Котлеты рубленые из птицы	50	4,40	8,30	2,00	100,00	№ 205,справ.М2003
Макароны отварные	110	4,06	3,05	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов	150	0,15	0,1	21,5	87	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	550	16,18	15,84	88,91	563,12	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	85	0,40	0,40	10,00	45,20	№386/Дели2016
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	61,16	№401/Дели2010
Булочка /Дорожная	40	2,84	4,73	24,08	150,40	№453 Дели 2016
Яйцо вареное	1/2шт	2,50	2,30	0,15	31,50	№227 Дели 2016
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Итого:	423	8,91	10,19	43,24	306,26	
ВСЕГО:	1447	35,09	38,26	180,55	1212,68	

День 4 - ый

день 4 - вы

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	6,00	4,95	19,50	146,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010

Итого:	360	10,66	12,18	43,80	327,60	
Фруктовое пюре яблоко	125	0,00	0,00	11,00	44,00	
Итого:	125	0,00	0,00	11,00	44,00	
	485	10,66	12,18	54,80	371,60	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	30	0,80	1,50	3,60	30,60	ТТК №60
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	150/5	3,45	6,00	17,85	140,00	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	130	8,86	9,01	27,28	226	ТТК №29 Д
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	365	16,21	17,01	81,17	542,94	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	1,00	3,00	16,50	90,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	100/10	5,00	6,50	17,30	148,00	№237 Дели2010
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Итого:	405	8,55	12,26	42,22	307,00	
ВСЕГО:	1255	35,42	41,45	178,19	1221,54	

День 5 - ый

день 3 - би

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	150/5	6,15	5,92	14,4	135	ТТК №1
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	345	10,20	12,61	39,49	299,16	
Сок вишневый	125	0,30	0,00	10,00	40,00	№418,Дели2016
Итого:	125	0,30	0,00	10,00	40,00	
	470	10,50	12,61	49,49	339,16	
ОБЕД						
Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,20	стр563,сб1996
Свекольник с курицей, со сметаной	150/10/5	2,90	4,53	14,21	109,00	№35,сб.Пермь2001
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 пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	525	15,34	15,86	79,62	520,30	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с сыром	40	2,40	4,40	30,00	169,00	ТТК №1585 от 08.09.2021
Кефир	110	3,69	2,75	5,06	67,98	№401,Дели2010
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Кондитерские изделия крекер	15	6,00	2,50	30,90	172,50	
Итого:	329	12,14	9,66	70,38	427,48	
ВСЕГО:	1324	37,98	38,13	199,49	1286,94	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

День 6 - 01

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	5,00	5,63	16,50	136,00	ТТК №5

Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	352	10,80	13,58	41,30	330,40	
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	11,27	49,00	№386Дели2016
яблоко						
Итого:	85	0,34	0,34	11,27	49,00	
	437	11,14	12,30	52,57	379,40	
ОБЕД						
Морковь отварная	30	0,24	0,03	0,60	3,60	стр 562 Сб общ пит1996
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/5	2,67	3,38	17,7	112	№82 Дели 2016
Биточки куриные "Солнышко"	50	6,40	8,50	5,20	123,00	ТТК №97Д
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	555	16,51	15,41	80,94	528,34	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие	85	0,40	0,40	10,00	45,20	№386Дели2016
яблоко						
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	61,16	№401Дели2010
Булочка сдобная	40	3,04	3,84	17,84	118,4	№ 257 Партнер2014 г. Уфа
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Итого:	399	6,61	7,00	36,85	242,76	
ВСЕГО:	1306	34,26	36,33	170,36	1150,50	

День 7 - ой

День 7 - би

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом	150/5	7,16	6,63	15,15	149,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	357	10,22	12,31	39,55	310,00	
Сок яблочный	125	0,90	1,00	12,00	60,00	№418/Дели2016
Итого:	125	0,90	1,00	12,00	60,00	
	482	11,12	11,70	51,55	370,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№34, Дели2016
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	150/10/10	2,87	3,20	15,49	102,00	ТТК№139
Запеканка картофельная с курицей	130/10	10,50	12,00	31,00	274,00	№291 Дели2010
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	452	16,93	17,30	53,31	556,10	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	15	1,20	4,20	23,10	134,80	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	110/10	7,20	8,32	22,64	194,00	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393/Дели2010
Итого:	403	10,99	15,28	58,24	414,30	
ВСЕГО:	1337	39,04	45,89	193,10	1340,40	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	180	8,01	7,56	29,61	219,00	№100 Дели2016
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	347	11,56	13,52	46,93	356,60	
Фруктовое пюре						
яблоко	125	0,00	0,00	11,00	44,00	
Итого:	125	0,00	0,00	11,00	44,00	
	472	11,56	13,52	57,93	400,60	
ОБЕД						
Салат из моркови	30	0,38	0,03	4,25	20,00	№42 Дели2016г
Борщ со свежей капустой, картофелем, на м/б, со сметаной	150/5	2,10	4,30	9,70	86,00	№63 Дели 2016 №108"Партнер"2014
Плов из отварной говядины	130	10,90	9,90	28,00	246,00	ТТК №68
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	515	16,98	14,76	78,55	517,10	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие	85	0,40	0,40	10,00	45,20	№386/Дели2016
яблоко	40	0,72	1,44	34,88	140,00	№779, сбшк2004
Булочка молочная	110	3,30	2,70	4,95	59,73	№401Дели2010
Катык	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Напиток шиповника						
Итого:	389	4,92	4,79	55,23	270,83	
ВСЕГО:	1376	33,46	33,07	191,71	1188,53	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	150/5	6,15	5,92	14,4	135	ТТК №1 №272 Парнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	
Итого:	345	10,20	12,61	39,49	299,16	
Сок яблоко-вишня	125	0,60	0,00	10,00	42,00	№418/Дели2016
Итого:	125	0,60	0,00	10,00	42,00	
	470	10,80	12,61	49,49	341,16	
ОБЕД						
Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,20	стр563,сб1996 №86 Дели 2016 ТТК №7Д
Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	150/10	2,90	6,40	10,27	110,30	
Биточки рубленые из говядины	50	7,20	6,00	18,80	158,00	
Пюре Картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15	№137 Партнер 2014 №284Партнер2014
Кисель	150			8,34	33,34	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	550	16,57	16,69	75,05	548,99	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	15	6,00	2,50	30,90	172,50	

Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Запеканка из творога с крошкой	130	6,80	8,60	30,00	225,00	№ 522 Сб Самара 2013г
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Итого:	419	15,35	13,86	69,32	466,50	
ВСЕГО:	1439	42,72	43,16	193,86	1356,65	

День 10 - ый

день 10 - би

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	6,00	4,95	19,50	146,00	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014 №3/Дели2010
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	
Итого:	360,00	10,66	12,18	43,80	327,60	
Фрукты свежие яблоко зеленое	85	0,34	0,34	10,50	47,00	№386/Дели2016
Итого:	85	0,34	0,34	10,50	47,00	
	445	11,00	12,52	54,30	374,60	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	30	0,80	1,50	3,60	30,60	ТТК №60 №64 "Партнер"2014 ТТК №91 №334 Дели2016 №394, Дели 2016
Суп из овощей с курицей, со сметаной	150/10/5	3,00	5,80	14,70	121,00	
Гуляш из куриной грудки	40/40	5,80	5,00	2,60	78,00	
Рис отварной с овощами	110	4,4	4	17,8	125	
Компот из сухофруктов	150	0,15	0,1	21,5	87	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	565	15,65	16,69	74,50	507,60	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	0,50	3,00	27,50	120,00	№401/Дели2010 №229 Дели2016 № 411 Дели2016
Кефир	110	3,69	2,75	5,06	67,98	
Омлет натуральный	130	7,89	8,06	12,63	155,00	
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	445	13,73	14,02	59,41	407,98	
ВСЕГО:	1455,00	40,38	43,23	188,21	1290,18	
ИТОГО за 10 дней	13733	371,66	398,18	1855,46	12502,03	

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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010-2016гг.
 - 3.2 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей в учреждениях образования 2013г
 - 3.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Скурихин И.М. Москва 2007 г.
 - 3.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4,2003
 - 3.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг.
 - 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 унитанности (лопатка, фарш, гуляш п/ф);
 - сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные
 - рыба морожена 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%

"Согласовано"

Утверждено
Заместитель генерального
директора по организации питания
АО "Департамент продовольствия и
социального питания" г. Казань
г. Казань А. К. Агапова
Март 2025г.

Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 3-7 лет с 7-10,5 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	20,00	№ 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	359,00	
Сок абрикосовый	125	0,90	0,08	22,00	91,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,90	0,08	22,00	91,00	
	550	13,26	14,60	66,89	450,00	№ 57 Дели 2016 №88 Дели 2016 ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С-Петербург 2008 №182,Дели 2016 №284Партнер2014
ОБЕД						
Икра кабачковая	50	0,95	3,02	7,90	63,00	
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	200/15	3,86	5,80	15,24	133,00	
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103	
Каша гречневая вязкая	130/3	6,20	5,80	38,00	229,00	
Кисель	180			10,00	40,00	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	715,5	20,81	21,75	105,44	705,00	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	11,27	49,00	№386Дели2016
Катык	120	4,11	3	5,45	67,74	№401Дели2010
Булочка Домашняя	50	4,90	5,00	38,00	217,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31	ТТК № 59
Итого:	440	9,95	8,64	61,22	364,74	
ВСЕГО:	1705,5	44,02	44,99	233,55	1519,74	

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	174,00	ТТК №7 №272 Парнер г. Уфа 2014 №3 Дели2010
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	
Итого:	425	12,42	15,58	54,21	407,30	
Фрукты свежие апельсин	85	0,34	0,34	10,50	47,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	85	0,34	0,34	10,50	47,00	
	510	12,76	15,92	64,71	454,30	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели2016
Суп из овощей с курицей, со сметаной	200/15/6	3,50	7,80	19,70	163,00	№64 "Партнер"2014 ТТК № 1523 от 28.07.2021 №137 Партнер 2014
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	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	711,5	21,60	22,27	107,00	716,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	15	5,79	4,00	48,00	252,00	
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	9,00	12,50	24,00	245,00	ТТК №567
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,00	№393Дели2010
Итого:	495	18,31	19,51	87,90	601,40	
ВСЕГО:	1716,50	52,67	57,70	259,61	1771,70	

День 3 - ий

день 3 - пи

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	182,00	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	382,00	
Сок яблочно-абрикосовый	125	0,90	0,06	22,00	91,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,90	0,06	22,00	91,00	
	550	12,50	14,36	73,70	473,00	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016г

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 пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	705,5	21,03	20,38	112,26	700,00	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	11,27	49,00	№386 Дели 2016
Булочка Дорожная	50	3,55	5,91	30,10	188,00	№453 Дели 2016
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели 2010
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 Дели 2016
Итого:	488	13,35	13,87	51,66	384,00	
ВСЕГО:	1743,5	46,88	48,61	237,62	1557,00	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшенная молочная с маслом	200/5	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	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	406,40	
Фруктовое пюре яблоко	125	13,00	0,00	0,00	55,00	
Итого:	125	13,00	0,00	0,00	55,00	
	550	27,02	15,14	53,34	461,40	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	50	1,30	2,50	6,00	51,00	ТТК №60 №73 Дели 2016 ТТК №29 Д №284Партнер2014
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	180	12,26	12,48	35	312,75	
Кисель	180			10,00	40,00	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	675,5	21,76	23,61	104,10	726,75	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	2,75	5,50	28,00	165,00	№419 Дели2016
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	

Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00	№237 Дели2010
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Итого:	496	16,01	18,52	66,99	489,40	
ВСЕГО:	1721,5	64,79	57,27	224,43	1677,55	

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	200/5	8,2	7,9	19,2	180	ТТК №1 №272 Парнер г. Уфа 2014
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	
Итого:	420	12,92	14,98	48,21	378,30	
Сок вишневый	125	0,60	0,06	21,00	95,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,60	0,06	16,50	71,00	
	545	13,52	15,04	64,71	449,30	
ОБЕД						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,сб1996 №35,сб Пермь2001
Свекольник с курицей, со сметаной	200/10/6	3,80	5,40	18,60	138,00	
Плов из курицы	160	11,8	13,5	38,9	324	№321 Дели 2016
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	
Хлеб пшеничный 1с	23	36,90	106,70	680,80	593,50	
Итого:	666,5	17,90	19,45	88,15	599,00	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с сыром	50	3,00	5,50	40,00	221,00	ТТК №1585 от 08.09.2021
Кондитерские изделия крекер	15	9,90	7,50	48,00	187,50	
Кефир	120	4,01	3,00	5,53	74,18	№401 Дели2010
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Итого:	370	16,97	16,02	98,52	502,68	
ВСЕГО:	1581,5	48,39	50,51	251,38	1550,98	

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	182,00	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	417,00	
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	11,27	49,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	85	0,34	0,34	11,27	49,00	
	515	14,44	15,40	62,97	466,00	
ОБЕД						
Икра кабачковая	50	0,95	3,02	7,90	63,00	№ 57 Дели 2016
Рассольник ленинградский с курицей, 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 пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	710,5	20,91	22,25	106,40	710,00	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	11,27	49,00	№386Дели2016
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Булочка сдобная	50	3,8	4,8	22,3	148	№257 Партнер2014 г. Уфа
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Итого:	440	8,50	8,16	43,56	281,00	
ВСЕГО:	1665,5	43,85	47,75	212,93	1457,00	

День 7 - ой

день 7 - 0н

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом	200/5	9,50	8,80	20,10	198,00	ТТК №8 №270 Партнер г. Уфа 2014
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	
Итого:	418	13,02	14,64	47,44	374,00	№418Дели2016
Сок персик-банан	125	0,60	0,06	22,00	91,00	
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	91,00	
	543	13,62	14,70	69,44	465,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели2016

Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гренками	200/15/10	3,80	3,50	20,50	129,00	ТТК№139
Запеканка картофельная с курицей	150/20	12,60	15,30	36,00	332,00	№291 Дели2010
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	718,5	20,70	22,03	101,80	689,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	15	5,79	4,00	48,00	252,00	
печенье						
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	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
Итого:	475	18,31	17,41	92,20	598,80	
ВСЕГО:	1736,5	52,62667	54,14167	263,44167	1752,8	

День 8 - ой

день 8-ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	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	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	405	13,76	15,62	53,29	409,00	
Фруктовое пюре	125	0,00	0,00	11,00	44,00	
яблоко						
Итого:	125	0,00	0,00	11,00	44,00	
	530	13,76	15,62	64,29	453,00	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016г
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 пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	655,5	21,45	20,89	106,60	697,50	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	11,27	49,00	№386Дели2016
яблоко						
Катык	120	4,11	3	5,45	67,74	№401Дели2010
Булочка молочная	50	0,90	1,80	43,60	194,00	№779, сбшк2004

Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31	ТТК № 59
Итого:	440	5,95	5,44	66,82	341,74	
ВСЕГО:	1625,5	41,16	41,95	237,71	1492,24	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	8,2	7,9	19,2	180	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	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	
Итого:	420	12,92	14,98	48,21	378,30	№418Дели2016
Сок яблоко-груша	125	0,60	0,06	21,00	91,00	
Итого:	125	0,60	0,06	21,00	91,00	
	545	13,52	15,04	69,21	469,30	
ОБЕД						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,сб1996 №86 Дели 2016 ТТК №7Д акт к.п.2014 №137 Партнер 2014 №284Партнер2014
Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	3,35	7,20	13,80	134,00	
Биточки рубленые из говядины	70	8,90	8,40	21,50	197,00	
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	
Кисель	180			10,00	40,00	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	705,5	19,95	20,72	100,45	668,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	15	9,90	7,50	48,00	187,50	№419 Дели2016 № 322 Сб Самара 2013г № 411 Дели2016
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00	
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	
Итого:	470	23,36	20,52	93,89	541,90	
ВСЕГО:	1720,5	56,83	56,28	263,55	1679,70	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшенная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	195,00	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	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	

Итого:	430	14,02	15,14	53,34	406,00	
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	11,27	49,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	85	0,34	0,34	11,27	49,00	
	515	14,36	15,48	64,61	455,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	50	1,30	2,50	6,00	51,00	ТТК №60
Суп из овощей с курицей, со сметаной	200/15/6	3,50	7,80	19,70	163,00	№64 "Партнер"2014
Гуляш из куриной грудки	45/45	7,56	5,70	3,00	130,00	ТТК №91
Рис отварной с овощами	130	5,5	5	23	129	№334 Дели2016
Компот из сухофруктов	180	0,18	0,1	25,8	89	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	711,5	21,64	21,73	106,80	699,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	3,40	5,50	49,49	260,60	
Кефир	120	4,01	3,00	5,53	74,18	№401 Дели2010
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Итого:	466	15,97	17,20	73,61	522,18	
ВСЕГО:	1692,5	51,97	54,41	245,02	1676,18	
ИТОГО за 10 дней:	16909,00	503,17	513,62	2429,24	16134,89	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ 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. 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 2014гг.

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, 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%

"Согласовано"



Примерное 12-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 3-7 лет с 7-10,5 часовым пребыванием

День 1 - ый

день 1 - би

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	22,00	91,00	№418/Дели2016
Итого:	125	0,90	0,08	22,00	91,00	
	543	12,86	14,50	64,49	438,00	
ОБЕД						
Икра кабачковая	50	0,95	3,02	7,90	63,00	№ 57 Дели 2016
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	200/15	3,86	5,80	15,24	133,00	№88 Дели 2016
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103	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			10,60	40,00	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	715,5	20,81	21,75	105,44	705,00	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	11,27	49,00	№ 386 Дели 2016
Катык	120	4,11	3	5,45	67,74	№401,Дели2010
Булочка Домашняя	50	4,90	5,00	38,00	217,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31	ТТК № 59
Итого:	440	9,95	8,64	61,22	364,74	
ВСЕГО:	1698,5	43,62	44,89	231,15	1507,74	

День 2- ой

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	200/3	5,20	5,80	25,20	174,00	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	383,30	
Фрукты свежие апельсин	85	0,34	0,34	10,50	47,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	85	0,34	0,34	10,50	47,00	
	503	11,96	14,72	62,14	430,30	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели2016
Суп из овощей с курицей, со сметаной	200/15/6	3,50	7,80	19,70	163,00	
Соус мясной "Смак"	70	10,10	6,80	17,00	170,00	№64 "Партнер"2014 ТТК № 1523 от 28.07.2021
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00	№137 Партнер 2014 № 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	

Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	711,5	21,60	22,27	107,00	716,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье КП	15	4,80	6,00	40,65	226,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Суфле из творога с повидлом	150/20	9,00	12,50	24,00	245,00	ТТК №567
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,00	№393Дели2010
Итого:	495	17,32	21,51	80,55	575,40	
ВСЕГО:	1709,50	50,88	58,50	249,69	1721,70	

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	182,00	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:	425	11,21	14,15	49,19	370,00	
Сок яблочно-абрикосовый	125	0,90	0,06	22,00	91,00	№418/Дели2016
Итого:	125	0,90	0,06	22,00	91,00	
	550	12,11	14,21	71,19	461,00	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016г
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 пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	705,5	21,03	20,38	112,26	700,00	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	11,27	49,00	№ 386 Дели 2016
Булочка Дорожная	50	3,55	5,91	30,10	188,00	№453 Дели 2016
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
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
Итого:	488	13,35	13,87	51,66	384,00	
ВСЕГО:	1743,5	46,49	48,46	235,11	1545,00	

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	85	0,34	0,34	11,27	49,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	85	0,34	0,34	11,27	49,00	
	503	13,56	14,28	62,04	431,40	
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	180	12,26	12,48	39,37	318	ТТК №29 Д №284Партнер2014
Кисель	180			10,00	40,00	

Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	675,5	21,76	23,61	108,47	732,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	21	2,75	5,50	28,00	165,00	
вафли						
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Запеканка творожная с молоком						
сгущенным	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00	№237 Дели2010
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Итого:	496	16,01	18,52	66,99	489,40	
ВСЕГО:	1674,5	51,33	56,41	237,50	1652,80	

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	8,2	7,9	19,2	180	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	12,53	14,83	45,70	366,30	
Сок вишневый	125	0,60	0,06	21,00	95,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,60	0,06	20,00	85,00	
	538	13,13	14,89	65,70	451,30	
ОБЕД						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,сб1996 №35,сб Пермь2001 №321 Дели 2016 № 390 Дели 2016
Свекольник с курицей, со сметаной	200/10/6	3,80	5,40	18,60	138,00	
Плов из курицы	160	11,8	13,5	38,9	324	
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	666,5	19,70	19,68	99,45	653,50	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с сыром	50	3,00	5,50	40,00	221,00	ТТК №1585 от 08.09.2021
Кондитерские изделия крекер	15	9,90	7,50	48,00	187,50	
Кефир	120	4,01	3,00	5,53	74,18	№401 Дели2010
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Итого:	370	16,97	16,02	98,52	502,68	
ВСЕГО:	1574,5	49,80	50,59	263,67	1607,48	

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/3	5,20	5,80	25,20	174,00	ТТК №7
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 511 Дели2016
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели2010
Итого:	423	9,26	11,82	43,02	316,00	
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	11,27	49,00	№ 386 Дели 2016
яблоко						
Итого:	85	0,34	0,34	11,27	49,00	
	508	9,60	12,16	54,29	365,00	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016г
Суп картофельный с клецками, курицей	200/15	3,60	7,80	25,60	187,00	№38 Пермь2001
Рагу с курицей	120/25	6,00	9,50	16,90	177,00	ТТК №63
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	

Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	647,5	13,67	17,92	88,84	570,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	21	2,75	5,50	28,00	165,00	
вафли						
Катык	110	3,77	2,75	5	62,1	№401 Дели 2010
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	11,27	49,00	№ 386 Дели 2016
яблоко						
Сок	125	0,60	0,06	22,00	91,00	№418 Дели 2016
персик-банан						
Итого:	351	7,46	8,65	56,27	367,10	
ВСЕГО:	1506,50	30,73	38,73	209,40	1302,60	
ИТОГО за 1 неделю	9907,00	272,84	297,59	1426,52	9337,32	
	1651,166667	45,47333	49,59806	237,75306	1556,22	

2 неделя

День 7 - 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	182,00	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	393,00	
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	11,27	49,00	№ 386 Дели 2016
яблоко						
Итого:	85	0,34	0,34	11,27	49,00	
	508	13,64	16,14	60,40	442,00	
ОБЕД						
Икра кабачковая	50	0,95	3,02	7,90	63,00	№ 57 Дели 2016
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	3,56	4,50	23,60	149,00	№82 Дели 2016
Биточки куриные "Солишко"	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 пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	710,5	20,91	22,25	106,40	710,00	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	11,27	49,00	№ 386 Дели 2016
яблоко						
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Булочка сдобная	50	3,8	4,8	22,3	148	№257 Партнер2014 г. Уфа
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Итого:	440	8,50	8,16	43,56	281,00	
ВСЕГО:	1658,5	43,05	46,55	210,36	1433,00	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	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	№418/Дели2016
Сок персик-банан	125	0,60	0,06	22,00	91,00	
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 мясными фрикадельками и гречками	200/15/10	3,80	3,50	20,50	129,00	ТТК№139
Запеканка картофельная с курицей	150/20	12,60	15,30	36,00	332,00	№291 Дели2010
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	718,5	20,70	22,03	101,80	689,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье КП	15	4,80	6,00	40,65	226,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	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	№393,Дели2010
Итого:	475	17,32	19,41	84,85	572,80	
ВСЕГО:	1731,5	51,24667	55,99167	253,58167	1714,8	

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	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 яблоко	85	0,34	0,34	11,27	49,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	85	0,34	0,34	11,27	49,00	
	505	13,30	14,76	61,99	434,00	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016г
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 пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	655,5	21,45	20,85	106,60	697,50	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	11,27	49,00	№386Дели2016
Катык	120	4,11	3	5,45	67,74	№401Дели2010
Булочка молочная	50	0,90	1,80	43,60	194,00	№779, сбшк2004
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31	ТТК № 59
Итого:	440	5,95	5,44	66,82	341,74	
ВСЕГО:	1600,5	40,70	41,05	235,41	1473,24	

День 10 - ый

день 10 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/3	8,2	7,9	19,2	180	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	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	
Итого:	413	12,53	14,83	45,70	366,00	№418Дели2016
Сок яблоко-груша	125	0,60	0,06	21,00	91,00	
Итого:	125	0,60	0,06	21,00	91,00	
	538	13,13	14,89	66,70	457,00	
ОБЕД						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,сб1996 №86 Дели 2016
Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	3,35	7,20	13,80	134,00	

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 пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	13	82,5	
Итого:	705,5	19,95	20,72	100,45	668,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	15	9,90	7,50	48,00	187,50	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00	№ 322 Сб Самара 2013г
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Итого:	470	23,36	20,52	93,89	541,90	
ВСЕГО:	1713,5	56,44	56,13	261,04	1667,40	

День 11 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшенная молочная с маслом	200/3	8,00	6,60	26,00	195,00	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:	423	13,22	13,94	50,77	382,00	№ 386 Дели 2016
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	11,27	49,00	
Итого:	85	0,34	0,34	11,27	49,00	
	508	13,56	14,28	62,04	431,00	
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 с курицей, со сметаной	200/15/6	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 пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	731,5	21,64	21,73	106,80	699,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	3,40	5,50	49,49	260,60	№401 Дели2010 №229 Дели2016 № 411 Дели2016
Кефир	120	4,01	3,00	5,53	74,18	
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,00	
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	
Итого:	466	15,97	17,20	73,61	521,78	
ВСЕГО:	1705,5	51,17	53,21	242,45	1651,78	

День 12 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/3	5,20	5,80	25,20	174,00	ТТК №7 №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	9,53	12,73	51,70	360,30	
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	11,27	49,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	85	0,34	0,34	11,27	49,00	
	498	9,87	13,07	62,97	409,30	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016г
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	200/15/10	3,25	3,00	18,00	112,00	
						ТТК№139

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	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,5	18	82,5	
Итого:	642,5	15,22	13,82	102,54	593,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	3,00	4,00	26,20	146,00	
печенье						
Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59,00	№401 Дели2010
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	11,27	49,00	№ 386 Дели 2016
яблоко						
Сок	125	0,60	0,06	22,00	91,00	№418Дели2016
персик-банан						
Итого:	330	7,13	7,15	64,09	345,00	
ВСЕГО:	1470,50	32,22	34,04	229,60	1347,30	
ИТОГО за 12 дней:	19787,00	547,66	584,56	2858,96	18624,84	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДООУ 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.
 - 3.5. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 5, 2003
 - 3.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2015гг. 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
5. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина I 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 I 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%

"Согласовано"



**Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 3-7 лет с 24 часовым пребыванием**

Район

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	Сборник рецептов
		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	
ОБЕД						
Икра кабачковая	50	0,95	3,02	7,90	63,00	№ 57 Дели 2016
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	200/15	3,86	5,80	15,24	133,00	№88 Дели 2016
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103	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 сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	642,5	19,01	21,52	94,14	650,50	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие груша	85	0,51	0,37	11,90	52,93	№ 386 Дели 2016
Булочка Домашняя	50	4,90	5,00	38,00	217,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Сок абрикосовый	125	0,60	0,06	22,00	90,90	№418,Дели2016
Итого:	260	6,01	5,43	71,90	360,83	
УЖИН						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016г
Рагу с курицей	25/120	6,00	9,50	16,90	177,00	ТТК №63
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:	400	8,87	10,02	41,74	292,00	
2 ужин						
Катык	110	3,77	2,75	5	62,1	№401 Дели2010
Итого:	110	3,77	2,75	5,00	62,10	
ВСЕГО:	1830,5	49,62	54,135	255,27	1712,43	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/3	5,20	5,80	25,20	174,00	ТТК №7
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели2010
Итого:	418	11,62	14,38	51,64	383,30	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели2016
Суп из овощей с курицей, со сметаной	200/15/6	3,50	7,80	19,70	163,00	№64 "Партнер"2014
Соус мясной "Смак"	70	10,10	6,80	17,00	170,00	ТТК № 1523 от 28.07.2021

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	49,00	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	688,5	19,80	22,04	95,70	661,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	3,86	3,38	32,00	168,00	
печенье						
Фрукты свежие	85	0,85	0,00	6,89	30,94	№ 386 Дели 2016
апельсин						
Сок	125	0,37	0,00	10,00	41,50	№418Дели2016
яблочный						
Итого:	220	5,08	3,38	48,89	240,44	
УЖИН						
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41Дели2016
Суфле из творога с повидлом	150/20	9,00	12,50	24,00	245,00	ТТК №567
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,00	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	430	11,01	14,67	48,34	370,00	
2 ужин						
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Итого:	110	2,50	2,75	4,00	51,00	
ВСЕГО:	1866,5	50,01	57,22	248,57	1706,24	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/3	6,70	7,50	22,00	182,00	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	370,00	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016г
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	5,50	5,20	16,20	134,00	№86 Дели 2016
Котлеты рубленные 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	19,23	20,15	100,96	645,50	
ПОЛДНИК						
Сок	125	0,40	0,00	12,00	49,60	№418Дели2016
яблочно-абрикосовый						
Булочка Дорожная	50	3,55	5,91	30,10	188,00	№453 Дели 2016
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	11,27	49,00	№ 386 Дели 2016
яблоко						
Итого:	260	4,29	6,25	53,37	286,60	
УЖИН						
Свекла отварная	50	1,00	0,12	7,10	33,50	стр 564 сб1996
Яйцо вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
Капуста тушеная (в сметанном соусе)	130	3,25	5,3	25,3	162	ТТК№53Д
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№392Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	456	10,93	10,20	47,53	325,50	
2 ужин						
Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59,00	№401 Дели2010
Итого:	110	3,19	2,75	4,62	59,00	
ВСЕГО:	1926,5	48,85	53,5	255,67	1686,6	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/3	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели2010
Итого:	418	13,22	13,94	50,77	382,40	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	50	1,30	2,50	6,00	51,00	ТТК №60
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	200/5	4,60	8,00	23,80	186,00	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	160	10,9	11,1	33,58	278	ТТК №29 Д
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	632,5	18,60	22,00	91,38	637,50	
ПОЛДНИК						
Сок яблочно-смородиновый	125	0,50	0,00	28,00	114,00	№418Дели2016
Пудинг из творога с рисом с повидлом	130/20	9,00	10,40	28,30	242,00	№ 250 Дели 2016
Фрукты свежие груша	85	0,51	0,36	11,96	53,12	№ 386 Дели 2016
Итого:	295	10,01	10,76	68,26	409,12	
УЖИН						
Рагу из птицы с овощами	130/40	6,00	12,00	23,00	224,00	ТТК №4 Д
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:	375	7,58	12,18	37,83	291,00	
2 ужин						
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68,00	№401 Дели2010
Итого:	110	3,68	2,75	5,07	68,00	
ВСЕГО:	1830,5	53,09	61,63	253,31	1788,02	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/3	8,2	7,9	19,2	180	ТТК №1
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	№1 Дели2010
Итого:	413	12,53	14,83	45,70	366,30	
ОБЕД						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,сб1996
Свекольник с курицей, со сметаной	200/10/6	3,80	5,40	18,60	138,00	№35,сб Пермь2001
Плов из курицы	160	11,8	13,5	38,9	324	№321 Дели 2016
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:	448,5	17,90	19,45	88,15	599,00	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие	85	0,85	0,00	6,88	30,94	№ 386 Дели 2016
апельсин						
Кондитерские изделия	10	6,60	4,80	32,00	181,00	
крекер						
Сок	125	0,87	0,25	17,00	73,70	№418Дели2016
вишневый						
Итого:	220	8,32	5,05	55,88	285,64	
УЖИН						

Яйцо вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
Запеканка картофельная с овощами, соусом	130/20	6,50	10,50	24,30	218,00	№293, справ.М.2003
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:	403	13,18	15,28	39,43	348,00	
2 ужин						
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Итого:	110	2,50	2,75	4,00	51,00	
ВСЕГО:	1594,5	54,43	57,36	233,16	1649,94	

День 6 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/3	6,70	7,50	22,00	182,00	ТТК №5 № 394 Дели2010 №3 Дели2010
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	
Итого:	423	13,30	15,80	49,13	393,00	
ОБЕД						
Икра кабачковая	50	0,95	3,02	7,90	63,00	№ 57 Дели 2016
Рассольник ленинградский с курицей, 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	169,20	№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	655,70	
ПОЛДНИК						
Булочка сдобная	50	3,8	4,8	22,3	148	№257 Партнер2014 г. Уфа
Сок ананасовый	125	0,10	0,10	9,00	37,30	№418Дели2016
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	11,27	49,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	260	4,24	5,24	42,57	234,30	
УЖИН						
Гречка с фаршем и овощами	130	7,30	10,00	33,20	252,00	ТТК №1630 от 10.11.2021 № 411 Дели2016
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	
Итого:	335	8,88	10,18	48,03	319,00	
2 ужин						
Ряженка	110	3,14	2,75	4,40	54,89	№401 Дели2010
Итого:	110	3,14	2,75	4,40	54,89	
ВСЕГО:	1815,5	48,665	55,99	239,23	1656,89	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
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 №1 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	
Итого:	413	12,63	14,49	44,93	362,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели2016

Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гренками	200/15/10	3,80	3,50	20,50	129,00	ТТК№139
Запеканка картофельная с курицей	150/20	12,60	15,30	36,00	332,00	№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:	695,5	18,90	21,80	90,50	634,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	3,00	4,00	26,20	146,00	
печенье						
Фрукты свежие	85	0,51	0,36	11,90	26,48	№ 386 Дели 2016
груша						
Сок	125	0,36	0,00	10,00	41,40	№418Дели2016
абрикосовый						
Итого:	220	0,87	0,36	21,90	67,88	
УЖИН						
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41Дели2016
Пудинг 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:	410	11,01	12,57	52,64	367,40	
2 ужин						
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Итого:	110	2,50	2,75	4,00	51,00	
ВСЕГО:	1848,5	45,91	51,97	213,97	1482,78	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	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	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016г
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	19,65	20,66	95,30	643,00	
ПОЛДНИК						
Булочка молочная	50	0,90	1,80	43,60	194,00	№779, сбшк2004
Сок	125	0,80	0,12	12,00	52,28	№418Дели2016
мультифрукт						
Фрукты свежие	85	0,61	0,31	14,45	62,99	№ 386 Дели 2016
банан						
Итого:	275	2,31	2,23	70,05	309,27	
УЖИН						
Яйцо вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
Рагу из птицы с овощами	120/25	10,7	13,7	11	210	ТТК №4Д
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:	398	17,92	18,76	27,64	351,00	
2 ужин						
Катык	110	3,77	2,75	5	62,1	№401 Дели2010
Итого:	110	3,77	2,75	5,00	62,10	
ВСЕГО:	1835,5	56,61	58,82	248,71	1750,37	

День 9 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/3	8,2	7,9	19,2	180	ТТК №1
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,00	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	№1 Дели2010
Итого:	413	12,53	14,83	45,70	366,00	
ОБЕД						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,сб1996
Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	3,35	7,20	13,80	134,00	№86 Дели 2016
Биточки рубленные 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:	682,5	18,15	20,49	89,15	614,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	1,50	2,90	38,00	182,00	
Сок клюквенный	125	1,00	0,00	20,00	84,00	№418Дели2016
Фрукты свежие апельсин	85	0,85	0,00	6,88	30,92	№ 386 Дели 2016
Итого:	250	3,35	2,90	64,88	296,92	
УЖИН						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016г
Суфле из творога с повидлом	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:	405	11,33	12,74	47,33	349,00	
2 ужин						
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68,00	№401 Дели2010
Итого:	110	3,68	2,75	5,07	68,00	
ВСЕГО:	1750,5	45,3567	50,9633	247,05833	1625,92	

День 10 - ый

День 10 - й						Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели2010
Каша пшеничная молочная с маслом	200/3	8,00	6,60	26,00	195,00	
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:	423	13,22	13,94	50,77	382,00	
ОБЕД						ТТК №60 №64 "Партнер"2014 ТТК №91 №334 Дели2016 №394, Дели 2016
Салат из свеклы и моркови	50	1,30	2,50	6,00	51,00	
Суп из овощей с курицей, со сметаной	200/15/6	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:	708,5	19,84	21,50	95,50	644,50	
ПОЛДНИК						№ 386 Дели 2016
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	11,27	49,00	
Кондитерские изделия вафли	21	3,40	5,50	49,49	260,60	

Сок персик-банан	125	0,03	0,01	10,00	40,19	№418 Дели2016
Итого:	231	3,77	5,85	70,76	349,79	
УЖИН						
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	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	438	17,38	16,26	32,23	345,00	
2 ужин						
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Итого:	110	2,50	2,75	4,00	51,00	
ВСЕГО:	1910,5	56,7017	60,2977	253,26167	1772,29	
ИТОГО за 10 дней:	18209,00	509,23	561,89	2448,21	16831,48	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ 24 часа

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)

нормативно - технические документы:

образовательных

учреждений, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010-2016 гг.

образования 2013 г

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

питания, "Партнер", 2010-2014 гг.

школьных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских

3.7. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 19

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

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%