

"Согласовано"
*Заведующий МБДОУ
 № 10 "Кувшино" Казань
 С.Г. 2016*
С.Г. 2016

Заместитель генерального директора по организации питания
 АО "Департамент образования и спорта Казанского питания г.
 Казани"

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

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|--|---------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|-------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша манная молочная с маслом | 200/5 | 10,00 | 10,00 | 24,50 | 228,00 | ТТК №4 |
| Чай с сахаром | 180/5 | 0,06 | 0,02 | 4,99 | 20,38 | № 411 Дели2016 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,30 | 4,50 | 15,40 | 111,00 | №1 Дели2010 |
| Итого: | 425 | 12,36 | 14,52 | 44,89 | 359,38 | |
| Сок абрикосовый | 125 | 0,60 | 0,06 | 22,00 | 90,90 | №418Дели2016 |
| Итого: | 125 | 0,60 | 0,06 | 22,00 | 90,90 | |
| | 550 | 12,96 | 14,58 | 66,89 | 450,28 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из свеклы | 50 | 0,60 | 1,60 | 3,00 | 29,00 | №34, Дели2016 |
| Шни со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной | 200/15/5 | 4,60 | 8,00 | 17,00 | 158,50 | №73 Дели 2016 |
| Котлеты рубленные из говядины | 70 | 6,2 | 7,3 | 12 | 138,5 | №299 Дели2016 |
| Макаронны отварные | 130 | 4,80 | 3,60 | 29,40 | 169,20 | №218 Дели 2016 |
| Компот из свежих яблок | 180 | 0,10 | 0,10 | 11,89 | 48,50 | № 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: | 710,5 | 19,90 | 21,23 | 102,50 | 680,70 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Фрукты свежие яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,00 | 45,20 | №386Дели2016 |
| Катык | 120 | 3,77 | 3 | 5 | 62,1 | №401Дели2010 |
| Пивца с сыром | 60 | 5,40 | 4,20 | 28,00 | 174,50 | ТТК №1585 от 08.09.2021 |
| Чай фруктовый | 180/7 | 0,18 | 0,09 | 17,00 | 69,50 | ТТК №56 |
| Итого: | 467 | 9,75 | 7,69 | 60,00 | 351,30 | |
| ВСЕГО: | 1727,5 | 42,61 | 43,50 | 229,39 | 1482,28 | |

День 2- ой

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

| | | | | | | |
|---|---------|-------|-------|--------|---------|-------------------|
| Салат из свежей капусты | 50 | 0,66 | 2,50 | 4,50 | 43,10 | |
| Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками | 200/15 | 3,91 | 7,80 | 25,60 | 188,24 | №38 Пермь2001 |
| Биточки рубленые из рыбы | 70 | 9,75 | 5,00 | 4,15 | 100,60 | ГТК №3Д |
| 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 | 18 | 82,5 | |
| Итого: | 705,5 | 21,62 | 20,37 | 98,55 | 663,94 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Кондитерские изделия крекер | 10 | 5,60 | 13,00 | 12,60 | 186,00 | |
| Молоко кипяченое | 120 | 3,40 | 3,00 | 5,70 | 63,40 | №419 Дели2016 |
| Суфле из творога с молоком сгущенным | 150/20 | 8,00 | 5,50 | 38,57 | 235,00 | №365сбшк2004 |
| Чай с сахаром и лимоном | 180/5/5 | 0,12 | 0,01 | 10,20 | 41,40 | №393Дели2010 |
| Итого: | 490 | 17,12 | 21,51 | 66,47 | 525,80 | |
| ВСЕГО: | 1720,5 | 52,16 | 57,46 | 227,33 | 1633,24 | |

День 3 - ий

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------|--|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша Геркулесовая молочная с маслом | 200/5 | 6,70 | 7,50 | 22,00 | 182,30 | ГТК №5 |
| Чай с молоком,сахаром | 180/5 | 2,60 | 2,30 | 14,30 | 89,00 | № 394 Дели2010 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,30 | 4,50 | 15,40 | 111,00 | №1 Дели2010 |
| Итого: | 425 | 11,60 | 14,30 | 51,70 | 382,30 | |
| Сок яб-яблочно-абрикосовый | 125 | 1,20 | 0,00 | 12,00 | 49,60 | №418Дели2016 |
| Итого: | 125 | 1,20 | 0,00 | 12,00 | 49,60 | |
| | 550 | 12,80 | 14,30 | 63,70 | 431,90 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Пкра кабачковая | 50 | 0,95 | 4,45 | 7,50 | 73,85 | № 57 Дели 2016 |
| Свекольник на м/б, со сметаной | 200/6 | 3,16 | 5,40 | 8,14 | 94,00 | №35.сб Пермь2001 |
| Гуляш из индейки | 45/45 | 7,56 | 7,80 | 17,06 | 168,70 | ГТК №61 |
| Каша гречневая вязкая | 130/3 | 4,90 | 3,50 | 21,00 | 135,10 | №182,Дели 2016 |
| Напиток апельсиновый | 180 | 0,27 | 0,1 | 15,0 | 62 | ГТК №55 |
| Хлеб пшеничный 1с | 23 | 1,80 | 0,23 | 11,30 | 54,50 | |
| Хлеб сельский | 37,5 | 1,8 | 0,4 | 18 | 82,5 | |
| Итого: | 719,5 | 20,44 | 21,88 | 98,00 | 670,65 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Фрукты свежие яблоко | 100 | 0,36 | 0,36 | 22,00 | 92,68 | №386Дели2016 |
| Ряженка | 120 | 4,30 | 3,00 | 5,00 | 64,00 | №401 Дели2010 |
| Вак-балиш | 90 | 9,00 | 12,90 | 36,50 | 298,00 | Сб.рецептур татарской нац. кухни Казань.1997 |
| Чай с сахаром | 180/5 | 0,06 | 0,02 | 4,99 | 20,38 | № 411 Дели2016 |
| Итого: | 495 | 13,72 | 16,28 | 68,49 | 475,06 | |
| ВСЕГО: | 1764,5 | 46,96 | 52,46 | 230,19 | 1577,61 | |

День 4 - ий

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|---------------------------------|-------------|----------------------|------|--------|------------------------------------|-------------|
| | | белки | жиры | угл-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 | №395 Дели2010 |
| Бутерброд с сыром, маслом | 30/7/3 | 4,80 | 7,20 | 15,40 | 146,00 | №3 Дели2010 |
| Итого: | 425 | 14,02 | 15,14 | 53,34 | 406,40 | |
| Фрукты свежие груша | 100 | 0,50 | 0,43 | 14,00 | 61,00 | № 386 Дели 2016 |
| Итого: | 100 | 0,50 | 0,43 | 14,00 | 61,00 | |
| | 525 | 14,52 | 15,57 | 67,34 | 467,40 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат "Пестрый" | 50 | 0,50 | 2,25 | 8,80 | 58,00 | №31 Справочник Москва2003 |
| Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной | 200/15/5 | 4,56 | 7,50 | 12,64 | 136,30 | №82 Дели 2016 |
| Макаронник с мясом | 160/3 | 10,80 | 10,00 | 35,00 | 275,00 | №431(3),сб1996 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,7 | 0,6 | 18,0 | 75 | №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: | 693,5 | 20,16 | 20,42 | 103,74 | 681,50 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Кондитерские изделия печенье | 20 | 4,50 | 3,00 | 33,40 | 177,00 | |
| Молоко кипяченое | 120 | 3,40 | 3,00 | 5,70 | 63,40 | №419 Дели2016 |
| Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным | 150 | 9,00 | 12,50 | 24,00 | 244,50 | № 250 Дели 2016 |
| Напиток шиповника | 180/5 | 0,6 | 0,3 | 6,5 | 31,1 | ТТК № 59 |
| Итого: | 475 | 17,50 | 18,80 | 69,60 | 516,00 | |
| ВСЕГО: | 1693,5 | 52,18 | 54,79 | 240,68 | 1664,90 | |

День 5 - ый

| Прием пищи Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|--|-------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------|-----------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша полбяная молочная с маслом | 200/5 | 7,30 | 7,42 | 22,80 | 187,20 | ТТК №1 |
| Какао с молоком | 180 | 2,42 | 2,58 | 13,61 | 87,30 | №397 Дели2010 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,30 | 4,50 | 15,40 | 111,00 | №1 Дели2010 |
| Итого: | 420 | 12,02 | 14,50 | 51,81 | 385,50 | |
| Сок вишневый | 125 | 0,87 | 0,25 | 20,00 | 85,00 | №418Дели2016 |
| Итого: | 125 | 0,87 | 0,25 | 16,50 | 71,00 | |
| | 545 | 12,89 | 14,75 | 68,31 | 456,50 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из моркови | 50 | 0,75 | 0,06 | 8,50 | 37,00 | №42 Дели2016г |
| Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками | 200/15 | 4,86 | 5,80 | 15,24 | 132,60 | №88 Дели 2016 |
| Плов из курицы | 160 | 12,3 | 15,1 | 41,2 | 352 | №321 Дели 2016 |
| Компот из свежих яблок | 180 | 0,10 | 0,10 | 11,80 | 48,50 | № 390 Дели 2016 |
| Хлеб сельский | 37,5 | 1,8 | 0,4 | 18 | 82,5 | |
| Итого: | 642,5 | 19,81 | 21,46 | 94,74 | 652,60 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Кондитерские изделия печенье | 30 | 0,75 | 6,40 | 37,00 | 203,00 | |
| Кефир | 120 | 3,50 | 3,00 | 4,80 | 60,20 | №401 Дели2010 |
| Омлет натуральный | 140 | 8,50 | 8,68 | 13,60 | 167,40 | №229 Дели2016 |
| Чай с сахаром | 180/5 | 0,06 | 0,02 | 4,99 | 20,38 | № 411 Дели2016 |
| Хлеб пшеничный 1с | 23 | 1,80 | 0,23 | 11,30 | 54,50 | |

| | | | | | | |
|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
| Итого: | 498 | 14,61 | 18,33 | 71,69 | 505,48 | |
| ВСЕГО: | 1685,5 | 47,31 | 54,54 | 234,74 | 1614,58 | |

День 6 - ой

| Прием пищи Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|---|---------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная с маслом | 200/5 | 5,20 | 5,80 | 25,20 | 173,80 | ТТК №7 |
| Чай с сахаром | 180/5 | 0,06 | 0,02 | 4,99 | 20,38 | № 411 Дели2016 |
| Бутерброд с сыром, маслом | 30/7/3 | 4,80 | 7,20 | 15,40 | 146,00 | №3 Дели2010 |
| Итого: | 430 | 10,06 | 13,02 | 45,59 | 340,18 | |
| Фрукты свежие яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 12,00 | 53,20 | № 386 Дели 2016 |
| Итого: | 100 | 0,40 | 0,40 | 12,00 | 53,20 | |
| | 530 | 10,46 | 13,42 | 57,59 | 393,38 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Икра кабачковая | 50 | 0,95 | 4,45 | 7,56 | 73,85 | № 57 Дели 2016 |
| Свекольник с мясными фрикадельками, со сметаной | 200/15/6 | 5,20 | 6,40 | 10,20 | 119,00 | №35,с6 Пермь2001 |
| Рагу с индейкой | 40/120 | 7,00 | 11,00 | 18,50 | 200,00 | ТТК №62 |
| Напиток апельсиновый | 180 | 0,27 | 0,1 | 15,0 | 62 | ТТК №55 |
| Хлеб пшеничный 1с | 23 | 1,80 | 0,23 | 11,30 | 54,50 | |
| Хлеб сельский | 37,5 | 1,8 | 0,4 | 18 | 82,5 | |
| Итого: | 671,5 | 17,02 | 22,58 | 80,50 | 591,85 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Кондитерские изделия печенье | 40 | 0,80 | 5,10 | 45,60 | 229,00 | |
| Котлик | 120 | 3,77 | 3 | 5 | 62,1 | №401Дели2010 |
| Фрукты свежие яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 12,00 | 53,20 | № 386 Дели 2016 |
| Сок персик-бапан | 125 | 0,60 | 0,01 | 15,00 | 64,00 | №418Дели2016 |
| Итого: | 385 | 5,57 | 8,51 | 77,00 | 408,30 | |
| ВСЕГО: | 1586,5 | 33,05 | 44,51 | 215,09 | 1393,53 | |

2 недели

День 7 - ой

| Прием пищи Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|--|-------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------|-----------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша Геркулесовая молочная с маслом | 200/5 | 6,70 | 7,50 | 22,00 | 182,30 | ТТК №5 |
| Чай с молоком, сахаром | 180/5 | 2,60 | 2,30 | 14,30 | 89,00 | № 394 Дели2010 |
| Бутерброд с сыром, маслом | 30/7/3 | 4,80 | 7,20 | 15,40 | 146,00 | №3 Дели2010 |
| Итого: | 430 | 14,10 | 17,00 | 51,70 | 417,30 | |
| Фрукты свежие яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 12,00 | 53,20 | № 386 Дели 2016 |
| Итого: | 100 | 0,40 | 0,40 | 12,00 | 53,20 | |
| | 530 | 14,50 | 15,40 | 63,70 | 470,50 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из капусты с яблоками | 50 | 1,00 | 2,30 | 5,00 | 45,00 | №7 Партнер 2014 |
| Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками | 200/15/10 | 3,25 | 4,40 | 26,00 | 157,00 | ТТК№139 |
| Биточки куриные "Солнышко" | 70 | 8,00 | 10,50 | 6,20 | 152,00 | ТТК №97Д |
| Макароны отварные | 130 | 4,80 | 3,60 | 29,40 | 169,20 | №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: | 715,5 | 20,65 | 21,43 | 105,90 | 700,20 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,00 | 45,20 | №386 Дели 2016 |
| яблоко | | | | | | |
| Ряженка | 120 | 4,30 | 3,00 | 5,00 | 64,00 | №401 Дели 2010 |
| Плюшка новомосковская | 60 | 4,40 | 3,10 | 27,90 | 157,00 | №184 "Партнер" г. Уфа 2010 |
| Чай фруктовый | 180/7 | 0,18 | 0,09 | 17,00 | 69,50 | ТТК №56 |
| Итого: | 467 | 9,28 | 6,59 | 59,90 | 335,70 | |
| ВСЕГО: | 1712,5 | 44,43 | 45,42 | 229,50 | 1506,40 | |

День 8- ой

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|-------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | Ккал | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша манная молочная с маслом | 200/5 | 10,00 | 10,00 | 24,50 | 228,00 | ТТК №4 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 1,22 | 1,34 | 11,94 | 65,00 | №395 Дели 2010 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,30 | 4,50 | 15,40 | 111,00 | №1 Дели 2010 |
| Итого: | 420 | 13,52 | 15,84 | 51,84 | 404,00 | |
| Сок персик-банан | 125 | 0,60 | 0,01 | 15,00 | 64,00 | №418 Дели 2016 |
| Итого: | 125 | 0,60 | 0,01 | 15,00 | 64,00 | |
| | 545 | 14,12 | 15,85 | 66,84 | 468,00 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Огурцы соленые | 50 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 5,50 | стр 563, сб 1996 |
| Борщ со свежей капустой, картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной | 200/15/5 | 3,00 | 7,90 | 18,80 | 158,30 | №63 Дели 2016 |
| Биточки рубленные из рыбы | 70 | 9,75 | 5,00 | 4,15 | 100,60 | ТТК №3Д |
| Рис отварной | 130 | 3,40 | 6,80 | 35,00 | 214,80 | №201 Пермь 2001 |
| Напиток апельсиновый | 180 | 0,27 | 0,1 | 15,0 | 62 | ТТК №55 |
| Хлеб 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 | 20,42 | 20,48 | 103,10 | 678,20 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Кондитерские изделия | 10 | 3,30 | 4,80 | 25,50 | 159,50 | |
| крекер | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 120 | 3,40 | 3,00 | 5,70 | 63,40 | №419 Дели 2016 |
| Запеканка творожная с молоком сгущенным | 150/20 | 9,80 | 10,00 | 28,30 | 241,00 | №237 Дели 2010 |
| Чай с сахаром и лимоном | 180/5/5 | 0,12 | 0,01 | 10,20 | 41,40 | №393 Дели 2010 |
| Итого: | 490 | 16,62 | 17,81 | 69,70 | 505,30 | |
| ВСЕГО: | 1745,5 | 51,16 | 54,14 | 239,64 | 1651,50 | |

День 9 - ой

| 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 | 194,00 | ТТК №6 |
| Какао с молоком | 180 | 2,42 | 2,58 | 13,61 | 87,30 | №397 Дели 2010 |
| Бутерброд с сыром, маслом | 30/7/3 | 4,80 | 7,20 | 15,40 | 146,00 | №3 Дели 2010 |
| Итого: | 425 | 15,22 | 16,38 | 55,01 | 427,30 | |
| Фрукты свежие | 100 | 0,06 | 0,36 | 12,60 | 49,00 | № 386 Дели 2016 |
| яблоко | | | | | | |

| | | | | | | |
|--------------------------------------|----------|-------|-------|--------|---------|----------------------------|
| Итого: | 100 | 0,06 | 0,36 | 12,00 | 49,00 | |
| | 525 | 14,20 | 15,74 | 67,01 | 472,00 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из свеклы | 50 | 0,60 | 1,60 | 3,00 | 29,00 | №34, Дели2016 |
| Суп крестьянский с курицей, сметаной | 200/15/5 | 5,7 | 6,80 | 15,40 | 144 | №62"Партнер"2014 |
| Запеканка картофельная с мясом | 150/20 | 9,20 | 12,00 | 34,00 | 281,00 | №291 Дели2010 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,7 | 0,0 | 18,0 | 75 | №394, Дели 2016 |
| Хлеб пшеничный 1с | 23 | 1,80 | 0,23 | 11,30 | 54,50 | |
| Хлеб сельский | 37,5 | 1,8 | 0,4 | 18 | 82,5 | |
| Итого: | 680,5 | 19,80 | 21,07 | 99,70 | 666,20 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Фрукты свежие яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,00 | 45,20 | №386Дели2016 |
| Катык | 120 | 3,77 | 3 | 5 | 62,1 | №401Дели2010 |
| Шафран с яблоками | 50 | 2,42 | 3,5 | 24,9 | 140 | Сб.нац блюдо 1996,апр20 |
| Чай с сахаром | 180/5 | 0,06 | 0,02 | 4,99 | 20,38 | № 411 Дели2016 |
| Итого: | 455 | 6,65 | 6,92 | 44,89 | 267,68 | |
| ВСЕГО: | 1660,5 | 41,73 | 44,73 | 211,60 | 1410,18 | |

День 10 - ый

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|--|-------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------|--------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| Суп молочный с вермишелью | 180 | 9,80 | 9,60 | 19,40 | 203,00 | №100 Дели 2016 |
| Чай с сахаром | 180/5 | 0,06 | 0,02 | 4,99 | 20,38 | № 411 Дели2016 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,30 | 4,50 | 15,40 | 111,00 | №1 Дели2010 |
| Итого: | 400 | 12,16 | 14,12 | 39,79 | 334,38 | |
| Сок яблоко-груша | 125 | 0,75 | 0,38 | 23,00 | 98,42 | № 368 Дели 2010 |
| Итого: | 125 | 0,75 | 0,38 | 23,00 | 98,42 | |
| | 525 | 12,91 | 14,50 | 62,79 | 432,80 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат "Витаминный" | 50 | 0,80 | 3,00 | 8,00 | 62,00 | №15 "Партнер"Уфа 2009 |
| Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной на м/б | 200/6 | 3,40 | 4,50 | 14,20 | 111,00 | №73 Дели 2016 |
| Шлов из отварной говядины | 180 | 13,50 | 12,00 | 35,00 | 302,00 | №108"Партнер"201 4 |
| Компот из свежих яблок | 180 | 0,10 | 0,10 | 11,80 | 48,50 | № 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: | 676,5 | 21,40 | 20,23 | 98,30 | 660,50 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Кондитерские изделия печенье | 20 | 3,00 | 7,40 | 20,70 | 163,00 | |
| 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 |
| Напиток шиповника | 180/5 | 0,6 | 0,3 | 6,5 | 31,1 | ТТК № 59 |
| Итого: | 475 | 17,00 | 20,70 | 68,10 | 528,50 | |
| ВСЕГО: | 1676,5 | 51,31 | 55,43 | 229,19 | 1621,80 | |

День 11 - ый

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|---------------------------------|-------------|----------------------|------|--------|------------------------------------|---------------|
| | | белки | жиры | угл-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 | №395 Дели2010 |

| | | | | | | |
|---------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|---|
| Бутерброд с сыром, маслом | 30/7/3 | 4,80 | 7,20 | 15,40 | 146,00 | №3 Дели2010 |
| Итого: | 425 | 13,02 | 14,89 | 43,34 | 359,00 | |
| Фрукты свежие яблоко | 100 | 0,36 | 0,36 | 22,00 | 92,68 | № 386 Дели 2016 |
| Итого: | 100 | 0,36 | 0,36 | 22,00 | 92,68 | |
| | 525 | 13,38 | 15,25 | 65,34 | 451,68 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из моркови с яблоками | 50 | 0,37 | 2,00 | 4,30 | 37,00 | №41 Дели2016 |
| Суп-лапша домашняя с курницей | 200/15 | 4,96 | 3,60 | 14,44 | 110,00 | №86 Дели2010 ТТК №7Д акт к.п.2014 |
| Котлеты "Аппетитные" | 70 | 6,41 | 7,50 | 17,50 | 163,20 | №180, Дели 2016 |
| Каша перловая с овощами | 130/4 | 4,90 | 7,50 | 25,00 | 187,00 | ТТК №55 |
| Напиток апельсиновый | 180 | 0,27 | 0,1 | 15,0 | 62 | |
| Хлеб сельский | 37,5 | 1,8 | 0,4 | 18 | 82,5 | |
| Итого: | 686,5 | 18,71 | 21,10 | 94,24 | 641,70 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Кондитерские изделия печенье | 30 | 1,30 | 3,80 | 39,70 | 198,00 | |
| Кефир | 120 | 3,50 | 3,00 | 4,80 | 60,20 | №401 Дели2010 |
| Омлет натуральный | 140 | 8,50 | 8,68 | 13,60 | 167,40 | №229 Дели2016 |
| Чай с сахаром | 180/5 | 0,06 | 0,02 | 4,99 | 20,38 | № 411 Дели2016 |
| Хлеб пшеничный 1с | 23 | 1,80 | 0,23 | 11,30 | 54,50 | |
| Итого: | 498 | 15,16 | 15,73 | 74,39 | 500,48 | |
| ВСЕГО: | 1709,5 | 47,25 | 52,08 | 233,97 | 1593,86 | |

День 12 - ый

| Прием пищи Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|-------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|--|
| | | белки | жиры | угл-ды | Ккал | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом | 200/5 | 8,00 | 6,60 | 26,00 | 195,40 | ТТК №6 |
| Какао с молоком | 180 | 2,42 | 2,58 | 13,61 | 87,30 | №397 Дели2010 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,30 | 4,50 | 15,40 | 111,00 | №1 Дели2010 |
| Итого: | 420 | 12,72 | 13,68 | 55,01 | 393,70 | |
| Фрукты свежие яблоко | 100 | 0,36 | 0,36 | 22,00 | 92,68 | № 386 Дели 2016 |
| Итого: | 100 | 0,36 | 0,36 | 22,00 | 92,68 | |
| | 520 | 13,08 | 14,04 | 77,01 | 486,38 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Икра кабачковая | 50 | 0,95 | 4,45 | 7,50 | 73,85 | № 57 Дели 2016 |
| Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками | 200/15/10 | 3,25 | 4,40 | 26,00 | 156,60 | ТТК №139 ТТК №1630 от 10.11.2021 |
| Гречка с фаршем и овощами | 160 | 7,50 | 11,20 | 33,20 | 263,00 | |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,7 | 0,0 | 18,0 | 75 | №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: | 675,5 | 16,00 | 20,72 | 114,00 | 705,65 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Кондитерские изделия печенье | 40 | 0,80 | 5,10 | 45,00 | 229,00 | |
| Ряженка | 120 | 4,30 | 3,00 | 5,00 | 64,00 | №401 Дели2010 |
| Фрукты свежие яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 12,00 | 53,20 | № 386 Дели 2016 |
| Сок персик-банан | 125 | 0,60 | 0,01 | 15,00 | 64,00 | №418 Дели2016 |
| Итого: | 385 | 6,10 | 8,51 | 77,00 | 410,20 | |
| ВСЕГО: | 1580,5 | 35,18 | 43,27 | 268,01 | 1602,23 | |

| | | | | | | |
|-------------------|----------|--------|--------|---------|----------|--|
| ИТОГО за 12 дней: | 20263,00 | 545,31 | 602,35 | 2789,33 | 18752,11 | |
|-------------------|----------|--------|--------|---------|----------|--|

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены 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 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.И. Москва Дели принт 2010-2016гг.

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

3.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания

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

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

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

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

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

3.8. Техничко-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории упитанности (лопатка, фарш, гуляш и/ф);

сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы (и/ф фарш рыбный)

яйца куриные 1 категории, рассчитаны условно массой нетто 48г

картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.03(35% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.01 (25% отходы)

огурцы и помидоры свежие парниковые

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

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