



Det. 1-1111-1111

Дан. 2- «В

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7 №272 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели2010
Каша с мясным	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	407,10	
Фрукты свежие яблочки	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 свежих	50	0,60	2,40	4,20	42,00	№34, Дели2016
Суп из овощей с курицей, со сметаной	200/15/6	3,00	8,50	8,50	126,00	
Биточки рубленные из рыбы	70	8,75	6,80	8,15	129,00	
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	
Хлеб зерновой	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	682,5	17,95	22,74	75,65	583,00	
ПОЛДНИК						

кондитерские изделия	15	1,50	4,00	27,10	150,60	
чай КП						
Эквивалентное	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Пюре из творожной с	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00	№237 Дели2010
Пюре из творожной с	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393 Дели2010
Пюре из творожной с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	518	16,62	17,24	82,60	550,30	
Итого:	1725,5	47,99	55,56	220,56	1576,80	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Пюре из творожной с сахаром	200/5	6,70	7,80	22,00	182,30	ТТК №5
Пюре из творожной с сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,60	№394 Дели2010
Пюре из творожной с сахаром	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	425	11,60	14,30	51,70	382,30	
Пюре из творожной с сахаром	125	1,20	0,00	12,00	49,60	№418 Дели2016
Итого:	125	1,20	0,00	12,00	49,60	
Итого:	550	12,80	14,30	63,70	431,90	
ОБЕД						
Пюре из творожной с сахаром	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016г
Пюре из творожной с сахаром	200/15	3,35	7,20	13,80	133,50	№86 Дели 2016
Пюре из творожной с сахаром	150/20	12,30	14,60	38,20	333,40	№160,сб Пермь2001
Пюре из творожной с сахаром	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Пюре из творожной с сахаром	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	652,5	18,80	22,29	93,50	648,90	
ПОЛДНИК						
Пюре из творожной с сахаром	50	0,8	3,10	35,00	170	№441 Дели 2016
Пюре из творожной с сахаром	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Пюре из творожной с сахаром	48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
Пюре из творожной с сахаром	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Пюре из творожной с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№411 Дели2016
Пюре из творожной с сахаром	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	560	16,86	14,55	85,99	541,08	
Итого:	1762,5	48,46	51,14	243,19	1621,88	

День 4 - ий

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК							
Какао шоколадный молочный с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели2010	
Хлебобулочный кондитерский с маслом	180	1,22	1,34	11,94	65,00		
Хлебобулочный кондитерский с маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00		
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	406,40		
Хлебобулочный кондитерский с маслом	125	13,00	0,00	0,00	55,00		
Итого:	125	13,00	0,00	0,00	55,00	ТТК №60 №73 Дели 2016 ТТК №29 Д №284Партнер2014	
Итого:	525	27,02	15,14	53,34	461,40		
ОБЕД							
Салат из свеклы и моркови	50	1,30	2,50	6,00	51,00		
Шницель из свинины с картофелем, на масле и сметаной	200/5	4,60	8,00	17,00	158,50		
Жареное по-домашнему из картофеля с сметаной	180	11	9,5	38	281,5		
Кисель	180			10,00	40,00		
Хлеб зерновой	37,5	1,8	0,4	18	82,5		
Итого:	652,5	18,70	20,40	89,00	613,50		
ПОЛДНИК							
Блишечки с начинкой	21	1,20	2,00	34,00	160,60		

вафли						
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401 Дели2010
Суфле из творога с молочным соусом	150/20	9,00	12,50	24,00	244,50	ТТК №567
Напиток минеральный	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:	519	16,37	18,03	80,80	552,80	
ВСЕГО:	1721,5	62,09	53,57	223,14	1627,70	

День 5 - ой

Прием пищи Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК							
Какао молочная с сахаром		200/5	7,30	7,42	22,80	187,20	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	12,02	14,50	51,81	385,50	№1 Дели2010
Сок минеральный		125	0,87	0,25	20,00	85,00	№418 Дели2016
Итого:		125	0,87	0,25	16,50	71,00	
		545	12,89	14,75	68,31	456,50	
ОБЕД							
Салат витаминный		50	0,75	1,32	4,00	30,80	№15 Парнер 2009 №35,сб Пермь2001 №321 Дели 2016 № 390 Дели 2016
Суп куриный с курицей, со сметаной		200/10/6	3,80	5,40	15,20	124,60	
Плов из курицы		160	11,8	13,5	38,9	324	
Компот из свежих яблок		180	0,10	0,10	11,80	48,50	
Хлеб сельский		37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		643,5	18,25	20,72	87,90	610,40	
ПОЛДНИК							
Пюре картофельное		50	2,50	4,00	24,00	142,00	№184 "Парнер"г. Уфа2010 №401 Дели2010 №54-10М Сборник рецептур Москва № 411 Дели2016
Кефир		120	3,80	3,00	4,80	60,20	
Карусель творожная с маслом		150	9,00	11,60	35,00	280,00	
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	16,86	18,85	80,09	557,08	
ВСЕГО:		1716,5	48,00	54,32	236,30	1623,98	

День 6 - ой

Прием пищи		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Наименование блюда			белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК							
Какао 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 свежей капусты		50	0,70	2,40	4,50	43,50	№21 Дели2016
Рассольник, драник рыбный с куриной, со сметаной		200/15/5	3,56	4,50	17,60	125,00	№82 Дели 2016
Биточки куриные "Солнышко"		70	8,00	10,50	6,20	152,00	ТТК №97Д
Макаронная отварная		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	18,86	21,50	85,70	612,20	
ПОЛДНИК							
Булочка сливовая		50	2,2	4,8	19,3	130	№257 Партнер2014 г. Уфа

Рисовка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010 11.11.2021 ТТК № 59
Гречка с фаршем и овощами	130	7,30	10,00	33,20	252,00	
Напиток растительный	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	505	16,20	18,33	75,30	531,60	
ВСЕГО:	1725,5	49,56	57,23	224,70	1614,30	

День 7 - ой

Детей 7 - ой		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи Наименование блюд			белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК							
Какао рисовая молочная с маслом	200/5	8,00	6,35	16,00	153,00	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:	420	11,52	12,19	43,34	329,00	№1 Дели2010	
Сок персиковый	125	1,30	2,00	28,00	135,00	№418 Дели2016	
Итого:	125	1,30	2,00	28,00	135,00		
	545	12,82	14,19	71,34	464,00		
ОБЕД							
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели2016	
Суп картофельный с горохом с миссами фрикадельками и грибами	200/15/10	3,25	3,00	18,00	112,00		
Тефтели рыбные с маслом	70/3	8,40	9,60	12,00	169,00	ТТК №139 ТТК №111	
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00		
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№137 Партнер 2014 № 390 Дели 2016	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5		
Итого:	695,5	17,85	20,04	89,00	609,00		
ПОЛДНИК							
Кислородные изделия	15	1,20	4,20	23,10	134,80		
печенье	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016 № 250 Дели 2016	
Молочка ванильное	150	9,00	10,40	28,30	242,00		
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393 Дели2010	
Чай с сахаром и лимонном	23	1,80	0,23	11,30	54,50		
Хлеб пшеничный 1с							
Итого:	474	15,52	17,84	78,60	536,10		
ВСЕГО:	1714,5	46,19	52,07	238,94	1609,10		

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	180	6,20	5,00	21,00	153,00	№100 Дели 2016 №272 Партнер 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:	400	13,42	14,78	50,01	386,30	
Фруктовый сок в банке	125	13,00	0,00	0,00	55,00	
Итого:	125	13,00	0,00	0,00	55,00	
	500	26,42	14,78	50,01	441,30	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,70	0,06	8,40	37,50	№42 Дели2016г №63 Дели 2016 №108"Партнер"2014 ТТК №68
Борщ со свеклой капустой, картофелем на м/б, со сметаной	200/5	3,00	7,90	18,80	158,30	
Плов из отварной говядины	160	13,50	12,20	40,00	323,00	
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	

Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	632,5	19,60	20,59	100,30	663,80	
ПОЛДНИК						
Пирожок печеный с повидлом	50	4,60	5,12	26,40	170,00	№437 Дели2016
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401 Дели2010
Рагу из картофеля с овощами	120/25	12,7	13,7	11	227	ТТК №41
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:	523	22,93	22,07	58,69	533,98	
ВСЕГО:	1680,5	68,95	57,44	209,00	1639,08	

День 9 -ый

Примечание Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК							
Каша овсяная молочная с маслом		200/5	8	6,6	26	194	ТТК №1
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	12,90	13,40	55,70	394,00	№ 368 Дели 2010
Сок яблочно-груша		125	0,60	0,38	13,00	62,00	
Итого:		125	0,60	0,38	13,00	62,00	
		550	13,50	13,78	68,70	456,00	
ОБЕД							
Салат из капусты с яблоками		50	0,70	2,50	4,50	43,50	№7 Партнер 2014
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками		200/15	5,50	5,20	16,20	134,00	№86 Дели 2016 ТТК №7Д акт к.п.2014
Котлеты "Анжуйские"		70	6,41	8,40	17,50	171,20	№137 Партнер 2014
Пюре Картофельное		130	3,70	4,44	25,00	155,00	№284Партнер2014
Кисель		180			10,00	40,00	
Хлеб сельский		37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		682,5	18,11	20,94	91,20	626,20	
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия крекер		10	0,10	5,00	19,80	125,00	
Раженка		120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010 № 322 С6 Самара 2013г
Запеканка из творога с крошкой		150	10,00	10,00	35,20	271,00	ТТК № 59
Панчик шоколадный		180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	
Хлеб пшеничный 1с		23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:		488	16,80	18,53	77,80	545,60	
ВСЕГО:		1720,5	48,41	53,25	237,70	1627,80	

День 10 -ый

Доп. 10 - й						
Примечание Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша овсяная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	194,00	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№3 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	405,00	№ 386 Дели 2016
Фрукты свежие яблоко	100	0,06	0,36	12,00	49,00	
	100	0,06	0,36	12,00	49,00	
Итого:	525	14,08	15,50	65,34	454,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	50	1,30	2,50	6,00	51,00	ТТК №60
Суп из овощей с курицей, со сметаной	200/150	3,00	8,50	8,50	126,00	№64 "Партнер" 2014

Гудини из куриной грудки	45/45	7,56	8,70	24,60	207,00	ТТК №91
Каша гречневая на воде	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10	№182 Дели 2016
Паштет из утки	180	0,6	0,8	15,0	63	ТТК №68
Хлеб белый	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	711,5	19,16	23,63	93,10	664,10	
ПОУЩНИК						ТТК №1585 от 08.09.2021
Ватрушка с сыром	50	3,00	5,50	40,00	221,00	№401 Дели 2010
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№229 Дели 2016
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№ 411 Дели 2016
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:	518	16,86	17,43	74,69	523,48	
ВСЕГО:	1754,5	50,10	56,56	233,13	1641,48	
Итого за 10 дней:	17308,00	518,82	543,47	2301,69	16192,80	

Примечания:

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 исключением блюд ужина.

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

3.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Тютелькин В.А., Москатов 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 Тютелькин В.А., Скурихин И.М. Москва 2007 г.

3.4 Сравнительный сборник рецептов блюд для питания детей г. Москва 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 кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг.

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

3.8 Технические-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина I категории убойного веса (лопатка, фарш, гуляш и/ф);

сельскохозяйственной птицы бройлера потребленные

рыба морская крупная или средняя потребленная без головы (и/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

мясо свиное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соевые в банках без уксуса с массовой долей жира 15%

сметана с массовой долей жира 15%

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