



Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 3-7 лет с 7-10,5 часовым пребыванием
апрель 2023

День 1 - ой

| 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 вибрикосовый | 125 | 0,60 | 0,06 | 22,00 | 90,90 | №418 Дели2016 |
| Итого: | 125 | 0,60 | 0,06 | 22,00 | 90,90 | |
| | 550 | 12,96 | 14,58 | 66,89 | 450,28 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Икра кабачковая | 50 | 0,95 | 3,45 | 7,50 | 65,00 | № 57 Дели 2016 |
| Расольник ленинградский с курицей, со сметаной | 200/15/5 | 4,56 | 7,50 | 12,64 | 136,30 | №82 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 |
| Макаронь отварные | 130 | 4,80 | 3,60 | 29,40 | 169,20 | №218 Дели 2016 |
| 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: | 720,5 | 20,81 | 21,72 | 101,84 | 685,70 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Фрукты свежие яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,00 | 45,20 | №386 Дели2016 |
| Катык | 120 | 3,77 | 3 | 5 | 62,1 | №401 Дели2010 |
| Булочка Домашняя | 50 | 4,90 | 5,00 | 28,00 | 177,00 | №258 Партнер г. Уфа 2014 |
| Чай фруктовый | 180/7 | 0,18 | 0,09 | 17,00 | 69,50 | ТТК №56 |
| Итого: | 457 | 9,25 | 8,49 | 60,00 | 353,80 | |
| ВСЕГО: | 1727,5 | 43,02 | 44,79 | 228,73 | 1489,78 | |

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 | №272 Партнер г. Уфа 2014 |
| 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 | | | | | | |
|-----------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------------|
| Огурцы соленые | 50 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 5,50 | стр563,сб1996 |
| Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками | 200/15 | 3,60 | 7,80 | 25,60 | 187,00 | №38 Пермь2001 |
| Биточки рубленые из рыбы | 70 | 8,75 | 6,80 | 8,15 | 129,00 | ТТК №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 | 20,05 | 19,72 | 98,90 | 653,50 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Кондитерские изделия крекер | 10 | 2,50 | 3,00 | 30,00 | 158,00 | |
| Молоко кипяченое | 120 | 3,40 | 3,00 | 5,70 | 63,40 | №419 Дели2016 |
| Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным | 150 | 7,50 | 12,00 | 26,00 | 242,00 | № 250 Дели 2016 |
| Чай с сахаром и лимоном | 180/5/5 | 0,12 | 0,01 | 10,20 | 41,40 | №393Дели2010 |
| Итого: | 470 | 13,52 | 18,01 | 71,90 | 504,80 | |
| ВСЕГО: | 1700,50 | 46,99 | 53,31 | 233,11 | 1601,80 | |

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 | 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 | 382,30 | |
| Сок 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 | | | | | | |
| Огурцы свежие порционно | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,00 | стр563,сб1996 |
| Свекольник с мясными фрикадельками со сметаной | 200/15/6 | 3,16 | 5,40 | 8,14 | 94,00 | №35,сб Пермь2001 |
| Гуляш из куриной грудки | 45/45 | 7,56 | 8,70 | 24,60 | 207,00 | ТТК №91 |
| Каша гречневая вязкая | 130/3 | 4,90 | 3,50 | 21,00 | 135,10 | №182,Дели 2016 |
| Напиток из урюка | 180 | 0,6 | 0,0 | 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: | 734,5 | 20,17 | 18,31 | 98,99 | 641,60 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Фрукты свежие яблоко | 100 | 0,36 | 0,36 | 22,00 | 92,68 | №386Дели2016 |
| Булочка Дорожная | 50 | 3,70 | 5,50 | 37,30 | 213,00 | №453 Дели 2016 |
| Ряженка | 120 | 4,30 | 3,00 | 5,00 | 64,00 | №401 Дели2010 |
| Чай с сахаром | 180/5 | 0,06 | 0,02 | 4,99 | 20,38 | № 411 Дели2016 |
| Итого: | 455 | 8,42 | 8,88 | 69,29 | 390,06 | |
| ВСЕГО: | 1739,5 | 41,39 | 41,49 | 231,98 | 1463,56 | |

День 4 - ый

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

| ЗАВТРАК | | | | | | ТТК №6 |
|------------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------------------------------------------------------|
| Каша пшеничная молочная с маслом | 200/5 | 8,00 | 6,60 | 26,00 | 195,40 | |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 1,22 | 1,34 | 11,94 | 65,00 | №270 Партнер г. Уфа 2014 |
| 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 | | | | | | № 386 Дели 2016 |
| груша | 100 | 0,30 | 0,43 | 14,00 | 61,00 | |
| Итого: | 100 | 0,30 | 0,43 | 14,00 | 61,00 | |
| | 525 | 14,32 | 15,57 | 67,34 | 467,40 | |
| ОБЕД | | | | | | стр563,сб1996 №73 Дели 2016 ТТК №29 Д №394, Дели 2016 |
| Помидоры свежие порционно | 50 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 12,00 | |
| Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной | 200/5 | 4,60 | 8,00 | 17,00 | 158,50 | |
| Жаркое по-домашнему из отварной | 180 | 10 | 9,5 | 35 | 266 | |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,7 | 0,0 | 18,0 | 75 | |
| Хлеб пшеничный 1с | 23 | 1,80 | 0,23 | 11,30 | 54,50 | |
| Хлеб сельский | 37,5 | 1,8 | 0,4 | 18 | 82,5 | |
| Итого: | 690,5 | 19,45 | 18,27 | 101,20 | 648,70 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | №401Дели2010 ТТК №567 ТТК № 59 |
| Кондитерские изделия вафли | 20 | 0,80 | 1,70 | 34,00 | 156,00 | |
| Катык | 120 | 3,77 | 3 | 5 | 62,1 | |
| Суфле из творога с молоком сгущенным | 150/20 | 9,00 | 12,50 | 24,00 | 244,50 | |
| Напиток шиповника | 180/5 | 0,6 | 0,3 | 6,5 | 31,1 | |
| Итого: | 545 | 14,17 | 17,50 | 69,50 | 493,70 | |
| ВСЕГО: | 1760,5 | 47,94 | 51,34 | 238,04 | 1609,80 | |

День 5 - ый

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | № рецептуры |
|-------------------------------------------------------|---------------|----------------------|--------------|---------------|------------------|--------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | ценность Ккал | |
| 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 | №272 Партнер г. Уфа 2014 |
| 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 свежих помидоров и огурцов | 50 | 0,50 | 3,00 | 2,00 | 37,00 | № 15 Дели 2016 |
| Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками | 200/15 | 4,86 | 5,80 | 15,24 | 132,60 | №88 Дели 2016 |
| 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 | 48,50 | № 390 Дели 2016 |
| Хлеб сельский | 37,5 | 1,8 | 0,4 | 18 | 82,5 | |
| Итого: | 642,5 | 19,06 | 22,80 | 85,94 | 624,60 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Пицца с сыром | 50 | 3,00 | 5,50 | 40,00 | 221,00 | ТТК №1585 от 08.09.2021 |
| 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: | 518 | 16,86 | 17,43 | 74,69 | 523,48 | |
| ВСЕГО: | 1705,5 | 48,81 | 54,98 | 228,94 | 1604,58 | |

День 6 - ой

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | № рецептуры |
|---------------------------------------------------------------|---------------|----------------------|--------------|---------------|------------------|--------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | ценность Ккал | |
| 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 | | | | | | |
| Огурцы соленые | 50 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 5,50 | стр563,с61996 |
| Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками | 200/15/10 | 3,25 | 3,00 | 18,00 | 112,00 | ТТК№139 |
| Биточки куриные "Солнышко" | 70 | 8,00 | 10,50 | 6,20 | 152,00 | ТТК №97Д |
| Макаронны отварные | 130 | 4,80 | 3,60 | 29,40 | 169,20 | №218 Дели 2016 |
| Напиток из урюка | 180 | 0,6 | 0,0 | 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: | 715,5 | 20,65 | 17,81 | 98,75 | 638,20 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Фрукты свежие яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,00 | 45,20 | №386Дели2016 |
| Ряженка | 120 | 4,30 | 3,00 | 5,00 | 64,00 | №401 Дели2010 |
| Булочка сдобная | 50 | 2,2 | 4,8 | 19,3 | 130 | Партнер2014 г. Уфа |
| Чай фруктовый | 180/7 | 0,18 | 0,09 | 17,00 | 69,50 | ТТК №56 |
| Итого: | 457 | 7,08 | 8,29 | 51,30 | 308,70 | |
| ВСЕГО: | 1702,5 | 42,23 | 43,50 | 213,75 | 1417,40 | |

День 7 - ой

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | № рецептуры |
|-------------------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|------------------|--------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | ценность Ккал | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом | 200/5 | 8,00 | 6,60 | 26,00 | 194,00 | ТТК №6 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 1,22 | 1,34 | 11,94 | 65,00 | №270 Партнер г. Уфа 2014 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,30 | 4,50 | 15,40 | 111,00 | №1 Дели2010 |
| Итого: | 420 | 11,52 | 12,44 | 53,34 | 370,00 | |
| Сок персик-банан | 125 | 1,30 | 2,00 | 15,00 | 83,00 | №418Дели2016 |
| Итого: | 125 | 1,30 | 2,00 | 15,00 | 83,00 | |
| | 545 | 12,82 | 14,44 | 68,34 | 453,00 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Икра кабачковая | 50 | 0,95 | 3,45 | 7,50 | 65,00 | № 57 Дели 2016 |
| Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной | 200/15/5 | 4,56 | 7,50 | 12,64 | 136,30 | №82 Дели 2016 |
| Биточки рубленые из рыбы | 70 | 8,75 | 6,80 | 8,15 | 129,00 | ТТК №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: | 710,5 | 21,56 | 22,82 | 92,59 | 662,30 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Кондитерские изделия | 10 | 0,30 | 1,90 | 15,00 | 78,00 | |
| крекер | | | | | | |
| 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 и лимоном | 180/5/5 | 0,12 | 0,01 | 10,20 | 41,40 | №393Дели2010 |
| Итого: | 540 | 13,62 | 14,91 | 59,20 | 423,80 | |
| ВСЕГО: | 1795,5 | 47,996667 | 52,171667 | 220,131667 | 1539,1 | |

День 8 - ой

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | № рецептуры |
|---------------------------------------------------------|---------------|----------------------|--------------|---------------|------------------|---------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | ценность Ккал | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша манная молочная с маслом | 200/5 | 10,00 | 10,00 | 24,50 | 228,00 | ТТК №4 |
| Какао с молоком | 180 | 2,42 | 2,58 | 13,61 | 87,30 | №272 Парнер г. Уфа 2014 |
| Бутерброд с сыром, маслом | 30/7/3 | 4,80 | 7,20 | 15,40 | 146,00 | №3 Дели2010 |
| Итого: | 425 | 13,00 | 15,00 | 53,51 | 401,00 | |
| Фрукты свежие яблоко | 100 | 0,06 | 0,36 | 12,00 | 49,00 | № 386 Дели 2016 |
| Итого: | 100 | 0,06 | 0,36 | 12,00 | 49,00 | |
| | 525 | 13,06 | 15,36 | 65,51 | 450,00 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Огурцы свежие порционно | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,00 | стр563,сб1996 |
| Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной | 200/5 | 3,00 | 7,90 | 18,80 | 158,30 | №63 Дели 2016 |
| Плов из отварной говядины | 160 | 13,50 | 12,20 | 40,00 | 323,00 | №108"Партнер"2014 |
| 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: | 670,5 | 21,15 | 20,82 | 107,05 | 699,50 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Фрукты свежие яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,00 | 45,20 | №386Дели2016 |
| Катык | 120 | 3,77 | 3 | 5 | 62,1 | №401Дели2010 |
| Плюшка новомосковская | 50 | 2,50 | 4,00 | 24,00 | 142,00 | №184 "Партнер" г. Уфа2010 |
| Чай с сахаром | 180/5 | 0,06 | 0,02 | 4,99 | 20,38 | № 411 Дели2016 |
| Итого: | 455 | 6,73 | 7,42 | 43,99 | 269,68 | |
| ВСЕГО: | 1650,5 | 40,94 | 43,60 | 216,55 | 1419,18 | |

День 9 - ый

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | № рецептуры |
|---------------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|------------------|----------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | ценность Ккал | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша полбяная молочная с маслом | 200/5 | 7,30 | 7,42 | 22,80 | 187,20 | ТТК №1 |
| Чай с молоком, сахаром | 180/5 | 2,60 | 2,30 | 14,30 | 89,00 | № 394 Дели2010 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,30 | 4,50 | 15,40 | 111,00 | №1 Дели2010 |
| Итого: | 425 | 12,20 | 14,22 | 52,50 | 387,20 | |

| | | | | | | |
|---------------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------------------|
| Сок | 125 | 0,75 | 0,38 | 23,00 | 98,42 | № 368 Дели 2010 |
| яблоко-груша | | | | | | |
| Итого: | 125 | 0,75 | 0,38 | 23,00 | 98,42 | |
| | 550 | 12,95 | 14,60 | 75,50 | 485,62 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Помидоры свежие порционно | 50 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 12,00 | стр563,сб1996 |
| Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной | 200/15/5 | 4,60 | 8,00 | 17,00 | 158,50 | №73 Дели 2016 |
| Запеканка картофельная с мясом | 150/20 | 12,60 | 10,30 | 36,00 | 280,00 | №291 Дели2010 |
| 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: | 680,5 | 21,45 | 19,13 | 96,00 | 636,00 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Кондитерские изделия печенье | 20 | 0,10 | 4,00 | 7,90 | 65,00 | |
| Ряженка | 120 | 4,30 | 3,00 | 5,00 | 64,00 | №401 Дели2010 |
| Салат из моркови | 50 | 0,70 | 0,06 | 8,50 | 37,50 | №42 Дели2016г |
| 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: | 525 | 15,70 | 17,36 | 63,10 | 468,60 | |
| ВСЕГО: | 1755,5 | 50,10 | 51,09 | 234,60 | 1590,22 | |

День 10 - ый

| Прием пищи Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | № рецептуры |
|-------------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|--------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | ценность Ккал | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша рисовая молочная с маслом | 200/5 | 7,00 | 6,35 | 16,00 | 148,00 | ТТК №8 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 1,22 | 1,34 | 11,94 | 65,00 | №270 Партнер г. Уфа 2014 |
| 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 свежих помидоров и огурцов | 50 | 0,50 | 3,00 | 2,00 | 37,00 | № 15 Дели 2016 |
| Суп-лапша домашняя с курицей | 200/15 | 4,96 | 3,60 | 14,44 | 110,00 | №86Дели2010 |
| Котлеты "Аппетитные" | 70 | 6,41 | 8,40 | 17,50 | 171,20 | ТТК №7Д акт |
| Каша перловая с овощами | 130/4 | 4,90 | 7,50 | 23,00 | 180,00 | №180,Дели 2016 |
| Напиток из урюка | 180 | 0,6 | 0,0 | 15,0 | 63 | ТТК №68 |
| Хлеб сельский | 37,5 | 1,8 | 0,4 | 18 | 82,5 | |
| Итого: | 686,5 | 19,17 | 22,93 | 89,94 | 643,20 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Пирожок печёный с картофелем | 50 | 3,30 | 6,70 | 39,80 | 232,00 | №437 Дели2016 |
| Кефир | 120 | 3,50 | 3,00 | 4,80 | 60,20 | №401 Дели2010 |
| Яйно вареное | 48 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | №227 Дели 2016 |
| Чай с сахаром | 180/5 | 0,06 | 0,02 | 4,99 | 20,38 | № 411 Дели2016 |
| Хлеб пшеничный 1с | 23 | 1,80 | 0,23 | 11,30 | 54,50 | |
| Итого: | 498 | 13,76 | 14,55 | 61,19 | 430,08 | |
| ВСЕГО: | 1709,5 | 46,31 | 52,73 | 216,47 | 1524,96 | |
| ИТОГО за 10 дней: | 17247,00 | 455,71 | 489,01 | 2262,30 | 15260,38 | |

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

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

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

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

3.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания

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

3.4 Справочник 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 -

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 рассчитан по закладке продуктов с 1.01(40% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.01 (25%

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%