



Примерное 10-дневное меню  
питания детей в дошкольных образовательных учреждениях  
от 1-3 лет с 7-12 часовым пребыванием

1 неделя

День 1 - ый

| Прием пищи                                |  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергет. Ценность | № рецептуры              |
|-------------------------------------------|--|-------------|----------------------|-------|--------|-------------------|--------------------------|
| Наименование блюд                         |  |             | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал              |                          |
| ЗАВТРАК                                   |  |             |                      |       |        |                   |                          |
| Каша "Дружба" молочная с маслом           |  | 150/3       | 3,92                 | 4,37  | 18,99  | 131,00            | ТТК №7                   |
| 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         | 5,87                 | 8,78  | 36,41  | 248,00            |                          |
| Сок                                       |  | 125         | 0,60                 | 0,30  | 13,00  | 57,00             | №418/Дели2016            |
| Итого:                                    |  | 125         | 0,60                 | 0,30  | 13,00  | 57,00             |                          |
|                                           |  | 474         | 6,47                 | 9,08  | 49,41  | 305,00            |                          |
| ОБЕД                                      |  |             |                      |       |        |                   |                          |
| Морковь отварная                          |  | 30          | 0,24                 | 0,03  | 0,60   | 3,60              | стр.562,1996             |
| 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 сальский                             |  | 30          | 1,5                  | 0,3   | 14,3   | 66                |                          |
| Итого:                                    |  | 552,50      | 14,11                | 14,65 | 69,71  | 469,94            |                          |
| Булочка Домашняя                          |  | 40          | 3,60                 | 4,00  | 29,00  | 167,00            | №258 Партнер г. Уфа 2014 |
| Катык                                     |  | 100         | 3,00                 | 2,50  | 4,50   | 54,30             | №401Дели2010             |
| Голубцы ленивые в сметанно-томатном соусе |  | 140/15      | 5,47                 | 8,66  | 7,29   | 129,00            | № 160 Пермь 2001 г       |
| Напиток из урюка                          |  | 150         | 0,50                 | 0,03  | 12,50  | 52,10             | ТТК №68                  |
| Хлеб пшеничный 1с                         |  | 20          | 1,6                  | 0,2   | 9,8    | 47                |                          |
| Итого:                                    |  | 430,00      | 14,17                | 15,39 | 63,09  | 449,40            |                          |
| ВСЕГО:                                    |  | 934,00      | 22,14                | 24,77 | 126,80 | 820,40            |                          |

День 2-ой

| День 2- ой                              |          |             |                      |        |        |                          |             |  |  |
|-----------------------------------------|----------|-------------|----------------------|--------|--------|--------------------------|-------------|--|--|
| Прием пищи                              |          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергет. Ценность        | № рецептуры |  |  |
| Наименование блюда                      |          |             | белки                | жиры   | угл-ды | Ккал                     |             |  |  |
| ЗАВТРАК                                 |          |             |                      |        |        |                          |             |  |  |
| Каша манная молочная с маслом           | 150/3    | 7,50        | 7,50                 | 18,40  | 171,10 | ТТК №4                   |             |  |  |
| Какао с молоком                         | 160      | 2,15        | 2,29                 | 12,09  | 65,16  | №272 Партнер г. Уфа 2014 |             |  |  |
| Бутерброд с сыром, маслом               | 25/5/3   | 3,50        | 5,95                 | 12,90  | 119,60 | №3Дели2010               |             |  |  |
| Итого:                                  | 348      | 13,15       | 12,33                | 43,39  | 355,86 |                          |             |  |  |
| Фруктовое пюре                          | 1/125    | -           | -                    | 10,20  | 55,00  |                          |             |  |  |
| Итого:                                  | 85       | 0,00        | 0,00                 | 10,20  | 55,00  |                          |             |  |  |
|                                         | 433      | 13,15       | 12,33                | 53,59  | 410,86 |                          |             |  |  |
| ОБЕД                                    |          |             |                      |        |        |                          |             |  |  |
| Салат из свежей капусты                 | 30       | 0,42        | 1,50                 | 2,70   | 26,10  | №21, Дели 2016           |             |  |  |
| Суп крестьянский с курицей, со сметаной | 150/10/5 | 3,00        | 5,80                 | 14,70  | 121,00 | №62 "Партнер"2014        |             |  |  |
| Ёжики мясные паровые                    | 50       | 5,14        | 6,64                 | 4,28   | 97,50  | ТТК №1Д                  |             |  |  |
| Пюре Картофельное                       | 110      | 3,13        | 3,76                 | 13,03  | 131,15 | №137 Партнер 2014        |             |  |  |
| Напиток из апельсинов                   | 150      | 0,22        | 0,08                 | 12,50  | 51,60  | ТТК №55                  |             |  |  |
| Хлеб сельский                           | 30       | 1,5         | 0,3                  | 14,3   | 66     |                          |             |  |  |
| Итого:                                  | 555,00   | 13,41       | 18,08                | 61,51  | 493,35 |                          |             |  |  |
| ПОЛДНИК                                 |          |             |                      |        |        |                          |             |  |  |
| Кондитерские изделия<br>печенье         | 10       | 2,20        | 2,80                 | 20,50  | 114,00 |                          |             |  |  |
| Молоко кипяченое                        | 100      | 2,30        | 2,50                 | 3,60   | 46,00  | №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             |             |  |  |
| Хлеб пшеничный 1с                       | 20       | 1,6         | 0,2                  | 9,8    | 47     |                          |             |  |  |
| Итого:                                  | 398      | 12,01       | 13,61                | 57,93  | 399,50 |                          |             |  |  |
| ВСЕГО:                                  | 861,00   | 26,66       | 26,24                | 125,82 | 876,36 |                          |             |  |  |

День 3 - ий

| Прием пищи                                            |        | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергет. Ценность        | № рецептуры |
|-------------------------------------------------------|--------|-------------|----------------------|--------|--------|--------------------------|-------------|
| Наименование блюда                                    |        |             | белки                | жиры   | угл-ды | Ккал                     |             |
| ЗАВТРАК                                               |        |             |                      |        |        |                          |             |
| Каша геркулесовая молочная с маслом                   | 150/3  | 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                                                   | 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                                                  |        |             |                      |        |        |                          |             |
| Огурцы свежие                                         | 30     | 0,21        | 0,03                 | 0,57   | 3,39   | стр563,с61996            |             |
| Суп с крупой (рис), картофелем, мясными фрикадельками | 150/10 | 2,00        | 6,80                 | 3,00   | 82,00  | №86 Дели 2016            |             |
| Котлеты рубленные из птицы                            | 50     | 4,40        | 8,30                 | 2,00   | 100,00 | № 322 Дели 2016 г        |             |
| Макароны отварные                                     | 110    | 4,06        | 3,05                 | 25,00  | 143,40 | №218 Дели 2016           |             |
| Напиток из урюка                                      | 150    | 0,50        | 0,03                 | 12,50  | 52,10  | ТТК №68                  |             |
| Хлеб сельский                                         | 30     | 1,5         | 0,3                  | 14,3   | 66     |                          |             |
| Итого:                                                | 550    | 12,67       | 18,51                | 57,37  | 446,89 |                          |             |
| ПОЛДНИК                                               |        |             |                      |        |        |                          |             |
| Плюшка новомосковская                                 | 40     | 2,64        | 3,36                 | 24,08  | 137,00 | № 184 Партнёр Уфа 2010г  |             |
| Ряженка                                               | 100    | 2,90        | 2,50                 | 4,20   | 55,60  | №401/Дели2010            |             |
| Яйцо вареное                                          | 1/2шт  | 2,50        | 2,30                 | 0,15   | 31,50  | №227 Дели 2016           |             |
| Картофель тушёный                                     | 110    | 2,75        | 4,48                 | 21     | 137    | №138 Партнёр г. Уфа 2014 |             |
| Напиток шиповника                                     | 150/4  | 0,5         | 0,25                 | 5,4    | 25,9   | ТТК № 59                 |             |
| Хлеб пшеничный 1с                                     | 20     | 1,6         | 0,2                  | 9,8    | 47     |                          |             |
| Итого:                                                | 448    | 12,89       | 13,09                | 64,63  | 434,00 |                          |             |
| ВСЕГО:                                                | 952    | 24,39       | 25,62                | 127,33 | 843,30 |                          |             |

День 4 - ый

| День 4 - ый                              |             |                      |       |        |                   |                                                                   |
|------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|-------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Прием пищи<br><br>Наименование блюд      | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергет. Ценность | № рецептуры                                                       |
|                                          |             | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал              |                                                                   |
| ЗАВТРАК                                  |             |                      |       |        |                   |                                                                   |
| Каша рисовая молочная с маслом           | 150/3       | 6,00                 | 4,95  | 19,50  | 146,00            | ТТК №8<br>№270 Партнер г. Уфа 2014<br>№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         | 10,66                | 12,18 | 43,80  | 327,60            |                                                                   |
| Фрукты свежие                            | 85          | 0,34                 | 0,34  | 10,20  | 45,00             |                                                                   |
| Итого:                                   | 125         | 0,34                 | 0,34  | 10,20  | 45,00             |                                                                   |
|                                          | 485         | 11,00                | 12,52 | 54,00  | 372,60            |                                                                   |
| ОБЕД                                     |             |                      |       |        |                   |                                                                   |
| Помидоры свежие                          | 30          | 0,33                 | 0,06  | 1,14   | 7,20              | стр563,с61996<br>№35,с6 Пермь2001<br>ТТК №29 Д<br>№284Партнер2014 |
| Свекольник с курицей и сметаной          | 150/10/5    | 3,71                 | 6,42  | 18,63  | 147,43            |                                                                   |
| Жаркое по-домашнему из отварной говядины | 130         | 8,86                 | 9,01  | 27,28  | 226               |                                                                   |
| Кисель                                   | 150         |                      |       | 8,34   | 33,34             |                                                                   |
| Хлеб сельский                            | 30          | 1,5                  | 0,3   | 14,3   | 66                |                                                                   |
| Итого:                                   | 515         | 14,40                | 15,79 | 69,69  | 479,97            |                                                                   |
| ПОЛДНИК                                  |             |                      |       |        |                   |                                                                   |
| Кондитерские изделия<br>вафли            | 21          | 1,00                 | 2,00  | 20,00  | 95,00             | №419 Дели2016<br>№322 Самара 2013<br>№ 411 Дели2016               |
| Молоко кипяченое                         | 100         | 2,30                 | 2,50  | 3,60   | 46,00             |                                                                   |
| Запеканка из творога с крошкой           | 100         | 7,30                 | 7,54  | 20,77  | 180,00            |                                                                   |
| 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:                                   | 425         | 12,25                | 12,25 | 58,59  | 386,00            |                                                                   |
| ВСЕГО:                                   | 940         | 24,75                | 25,07 | 126,89 | 824,60            |                                                                   |

День 5 - ый

| День 5 -ый                      |             | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергети. Ценность | № рецептуры                                       |
|---------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------|---------------------------------------------------|
| Прием пищи                      | Выход блюда | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал               |                                                   |
| Наименование блюд               |             |                      |       |        |                    |                                                   |
| ЗАВТРАК                         |             |                      |       |        |                    | ТТК №1<br>№272 Партнер г. Уфа 2014<br>№1 Дели2010 |
| Каша полбяная молочная с маслом | 150/3       | 5,4                  | 5,5   | 14,4   | 130                |                                                   |
| 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         | 9,45                 | 12,19 | 39,49  | 294,16             |                                                   |
| Сок                             | 125         | 0,30                 | 0,00  | 10,00  | 40,00              | №418/Дели2016                                     |
| Итого:                          | 125         | 0,30                 | 0,00  | 10,00  | 40,00              |                                                   |
|                                 | 470         | 9,75                 | 12,19 | 49,49  | 334,16             |                                                   |

| ОБЕД                                                                |          |       |       |        |        |                 |
|---------------------------------------------------------------------|----------|-------|-------|--------|--------|-----------------|
| Салат из свежих помидоров и огурцов                                 | 30       | 0,30  | 2,00  | 1,20   | 24,00  | № 15 Дели 2016  |
| Щи со свежей капустой, картофелем, мясными фрикадельками и сметаной | 150/10/5 | 3,45  | 3,15  | 16,50  | 108,00 | №124 сб.шк.2004 |
| Плов из курицы                                                      | 130      | 10    | 11,5  | 32     | 272    | №321 Дели 2016  |
| Напиток из апельсинов                                               | 150      | 0,22  | 0,08  | 12,50  | 51,60  | ТТК №55         |
| Хлеб сельский                                                       | 30       | 1,5   | 0,3   | 14,3   | 66     |                 |
| Итого:                                                              | 525      | 15,47 | 17,03 | 76,50  | 521,60 |                 |
| ПОЛДНИК                                                             |          |       |       |        |        |                 |
| Кондитерские изделия<br>крекер                                      | 10       | 1,00  | 0,50  | 7,50   | 25,00  |                 |
| Кефир                                                               | 100      | 3,36  | 2,5   | 4,6    | 61,8   | №401/Дели2010   |
| Рагу с курицей                                                      | 20/100   | 4,97  | 7,86  | 19,99  | 147,00 | ТТК №63         |
| Чай с сахаром и лимоном                                             | 150/4/4  | 0,09  | 0,01  | 8,50   | 34,50  | №393/Дели2010   |
| Хлеб пшеничный 1с                                                   | 20       | 1,6   | 0,2   | 9,8    | 47     |                 |
| Итого:                                                              | 398      | 11,02 | 11,07 | 50,39  | 315,30 |                 |
| ВСЕГО:                                                              | 898      | 22,27 | 23,56 | 114,18 | 715,46 |                 |

2 неделя

День 6 - ой

| Прием пищи<br><br>Наименование блюдо         | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергет. Ценность | № рецептуры              |
|----------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|-------------------|--------------------------|
|                                              |             | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал              |                          |
| ЗАВТРАК                                      |             |                      |       |        |                   |                          |
| Каша геркулесовая молочная с маслом          | 150/3       | 5,00                 | 5,63  | 16,50  | 136,50            | ТТК №5                   |
| Чай с молоком,сахаром                        | 160/4       | 2,3                  | 2     | 11,9   | 74,8              | №394/Дели2010            |
| Бутерброд с сыром, маслом                    | 25/5/3      | 3,5                  | 5,95  | 12,9   | 119,6             | №3 Дели2010              |
| Итого:                                       | 357         | 10,80                | 13,58 | 41,30  | 330,90            |                          |
| Фрукты свежие                                | 85          | 0,34                 | 0,34  | 10,20  | 45,00             | №418/Дели2016            |
| Итого:                                       | 125         | 0,34                 | 0,34  | 10,20  | 45,00             |                          |
|                                              | 482         | 11,14                | 11,70 | 51,50  | 375,90            |                          |
| ОБЕД                                         |             |                      |       |        |                   |                          |
| Морковь отварная                             | 30          | 0,24                 | 0,03  | 0,60   | 3,60              | стр.562,1996             |
| Рассольник ленинградский с курицей, сметаной | 150/10/5    | 2,67                 | 3,38  | 17,70  | 112,00            | №82 Дели 2016            |
| Биточки куриные "Солнышко"                   | 50          | 6,40                 | 8,50  | 5,20   | 123,00            | ТТК №97Д                 |
| Макаронны отварные                           | 110         | 4,10                 | 3,00  | 25,00  | 143,40            | №218 Дели 2016           |
| Кисель                                       | 150         |                      |       | 8,34   | 33,34             | №284Партнер2014          |
| Хлеб сельский                                | 30          | 1,5                  | 0,3   | 14,3   | 66                |                          |
| Итого:                                       | 545         | 14,91                | 15,21 | 71,14  | 481,34            |                          |
| ПОЛДНИК                                      |             |                      |       |        |                   |                          |
| Булочка сдобная                              | 40          | 3,04                 | 3,84  | 17,84  | 118,4             | № 257 Партнер2014 г. Уфа |
| Рижика                                       | 100         | 3,00                 | 2,50  | 4,20   | 55,60             | №401/Дели2010            |
| Гречка с фаршем и овощами                    | 110         | 5,50                 | 7,50  | 24,00  | 185,00            | ТТК №1630 от 10.11.2021  |
| Напиток из урюка                             | 150         | 0,50                 | 0,03  | 12,50  | 52,10             | ТТК №68                  |
| Хлеб пшеничный 1с                            | 20          | 1,6                  | 0,2   | 9,8    | 47                |                          |
| Итого:                                       | 420         | 13,64                | 14,07 | 68,34  | 458,10            |                          |
| ВСЕГО:                                       | 1390        | 26,28                | 28,29 | 134,14 | 900,00            |                          |

День 7 - ой

День 7 - би

| Прием пищи<br><br>Наименование блюд             | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергет.<br>Ценность | № рецептуры              |
|-------------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|----------------------|--------------------------|
|                                                 |             | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                 |                          |
| ЗАВТРАК                                         |             |                      |       |        |                      |                          |
| Каша ячневая молочная с маслом                  | 150/3       | 7,16                 | 6,63  | 15,15  | 149,00               | ТТК №8                   |
| Кофейный напиток с молоком                      | 165/7       | 1,16                 | 1,28  | 11,40  | 62,00                | №270 Партнер г. Уфа 2014 |
| Бутерброд с маслом сливочным                    | 25/5        | 1,90                 | 4,40  | 13,00  | 99,00                | №1Дели2010               |
| Итого:                                          | 377         | 10,22                | 12,31 | 39,55  | 310,00               |                          |
| Сок                                             | 125         | 0,90                 | 0,80  | 22,00  | 91,00                |                          |
| Итого:                                          | 125         | 0,90                 | 0,80  | 22,00  | 91,00                |                          |
|                                                 | 502         | 11,12                | 13,11 | 61,55  | 401,00               |                          |
| ОБЕД                                            |             |                      |       |        |                      |                          |
| Салат из свежей капусты                         | 30          | 0,42                 | 1,50  | 2,70   | 26,10                | №21, Дели 2016           |
| Суп картофельный с горохом с курицей и гречками | 150/10/10   | 2,87                 | 3,20  | 15,49  | 102,00               | ТТК №139                 |
| Биточки рубленные из говядины паровые           | 50          | 6,14                 | 7,86  | 8,57   | 130,00               | ТТК №7Д                  |
| Пюре картофельное                               | 110         | 3,13                 | 3,76  | 13,03  | 131,15               | №137 Партнер 2014        |
| Напиток из апельсинов                           | 150         | 0,22                 | 0,08  | 12,50  | 51,60                | ТТК №55                  |
| Хлеб сельский                                   | 30          | 1,5                  | 0,3   | 14,3   | 66                   |                          |
| Итого:                                          | 515         | 14,28                | 16,70 | 66,59  | 506,85               |                          |
| ПОЛДНИК                                         |             |                      |       |        |                      |                          |
| Кондитерские изделия<br>печенье                 | 10          | 0,80                 | 2,50  | 13,40  | 78,00                |                          |
| Молоко кипяченое                                | 100         | 2,30                 | 2,50  | 3,60   | 46,00                | №419 Дели2016            |

|                                      |         |       |       |        |        |                 |
|--------------------------------------|---------|-------|-------|--------|--------|-----------------|
| Пудинг из творога с рисом с повидлом | 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  | №393Дели2010    |
| Хлеб пшеничный 1с                    | 20      | 1,6   | 0,2   | 9,8    | 47     |                 |
| Итого:                               | 408     | 11,99 | 13,53 | 57,94  | 399,50 |                 |
| ВСЕГО:                               | 940     | 24,61 | 26,94 | 133,79 | 866,50 |                 |

День 8 - ой

| Прием пищи                                               | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергет. Ценность | № рецептуры       |
|----------------------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|-------------------|-------------------|
| Наименование блюд                                        |             | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал              |                   |
| ЗАВТРАК                                                  |             |                      |       |        |                   |                   |
| Суп молочный с вермишелью                                | 180         | 8,01                 | 7,56  | 29,61  | 219,00            | №100 Дели 2016    |
| 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:                                                   | 377         | 11,56                | 13,52 | 46,93  | 356,60            |                   |
| Фрукты свежие                                            | 85          | 0,34                 | 0,34  | 10,20  | 45,00             | № 386 Дели 2016   |
| Итого:                                                   | 85          | 0,34                 | 0,34  | 10,20  | 45,00             |                   |
|                                                          | 462         | 9,90                 | 11,30 | 50,20  | 340,00            |                   |
| ОБЕД                                                     |             |                      |       |        |                   |                   |
| Огурцы свежие                                            | 30          | 0,21                 | 0,03  | 0,57   | 3,39              | стр563,сб1996     |
| Борщ со свежей капустой, картофелем, на м/б, со сметаной | 150/5       | 2,10                 | 5,90  | 9,70   | 100,00            | №63 Дели 2016     |
| Плов из отварной говядины                                | 130         | 10,90                | 9,90  | 28,00  | 246,00            | №108"Партнер"2014 |
| Напиток из урюка                                         | 150         | 0,50                 | 0,03  | 12,50  | 52,10             | ТТК №68           |
| Хлеб сельский                                            | 30          | 1,5                  | 0,3   | 14,3   | 66                |                   |
| Итого:                                                   | 495         | 15,21                | 16,16 | 65,07  | 467,49            |                   |
| ПОЛДНИК                                                  |             |                      |       |        |                   |                   |
| Пирожок печёный с повидлом                               | 40          | 0,70                 | 1,60  | 32,00  | 140,00            | №437 Дели2016     |
| Катык                                                    | 100         | 3,00                 | 2,50  | 4,50   | 54,30             | №401Дели2010      |
| Рагу из птицы с овощами                                  | 100/20      | 8,8                  | 11,33 | 9,1    | 173               | ТТК №4Д           |
| Напиток шиповника                                        | 150/4       | 0,5                  | 0,25  | 5,4    | 25,9              | ТТК № 59          |
| Хлеб пшеничный 1с                                        | 20          | 1,6                  | 0,2   | 9,8    | 47                |                   |
| Итого:                                                   | 434         | 14,60                | 15,88 | 60,80  | 440,20            |                   |
| ВСЕГО:                                                   | 1391        | 39,71                | 43,34 | 176,07 | 1247,69           |                   |

День 9 - ый

День 9 - ый

| Прием пищи<br><br>Наименование блюд           | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергет. Ценность | № рецептуры              |
|-----------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|-------------------|--------------------------|
|                                               |             | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал              |                          |
| ЗАВТРАК                                       |             |                      |       |        |                   |                          |
| Каша полбяная молочная с маслом               | 150/3       | 6,15                 | 5,92  | 14,4   | 135               | ТТК №1                   |
| Кавказ с молоком                              | 160         | 2,15                 | 2,29  | 12,09  | 65,16             | №272 Партнер г. Уфа 2014 |
| Бутерброд с маслом сливочным                  | 25/5        | 1,9                  | 4,4   | 13     | 99                | №1 Дели2010              |
| Итого:                                        | 343         | 10,20                | 12,61 | 39,49  | 299,16            |                          |
| Сок                                           | 125         | 0,60                 | 0,00  | 13,70  | 57,00             | №418/Дели2016            |
| Итого:                                        | 125         | 0,60                 | 0,00  | 13,70  | 57,00             |                          |
|                                               | 468         | 10,80                | 12,30 | 53,19  | 356,16            |                          |
| ОБЕД                                          |             |                      |       |        |                   |                          |
| Помидоры свежие                               | 30          | 0,33                 | 0,06  | 1,14   | 7,20              | стр563,сб1996            |
| Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей | 150/10      | 2,90                 | 6,40  | 10,27  | 110,30            | №86 Дели 2016            |
| Биточки рубленные из рыбы                     | 50          | 6,30                 | 5,90  | 22,00  | 166,00            | ТТК №3Д                  |
| Пюре картофельные                             | 110         | 3,13                 | 3,76  | 13,03  | 131,15            | №137 Партнер 2014        |
| Кисель                                        | 150         |                      |       | 8,34   | 33,34             | №284Партнер2014          |
| Хлеб сельский                                 | 30          | 1,5                  | 0,3   | 14,3   | 66                |                          |
| Итого:                                        | 530         | 14,16                | 16,42 | 69,08  | 513,99            |                          |
| ПОЛДНИК                                       |             |                      |       |        |                   |                          |
| Кондитерские изделия<br>крекер                | 10          | 1,10                 | 3,00  | 23,60  | 120,00            |                          |
| Кефир                                         | 100         | 3,36                 | 2,5   | 4,6    | 61,8              | №401Дели2010             |
| Суфле из творога с молоком сгущенным          | 100/10      | 5,82                 | 8,10  | 15,53  | 158,00            | ТТК №567                 |
| Чай с сахаром                                 | 160/4       | 0,05                 | 0,01  | 4,42   | 18,00             | № 411 Дели2016           |
| Хлеб пшеничный 1с                             | 20          | 1,6                  | 0,2   | 9,8    | 47                |                          |
| Итого:                                        | 404         | 11,93                | 13,81 | 57,95  | 404,80            |                          |
| ВСЕГО:                                        | 1402        | 36,89                | 42,84 | 180,22 | 1274,95           |                          |

День 10 - ый

| Прием пищи                                         | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергет. Ценность | № рецептуры              |
|----------------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|-------------------|--------------------------|
| Наименование блюда                                 |             | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал              |                          |
| ЗАВТРАК                                            |             |                      |       |        |                   |                          |
| Каша пшеничная молочная с маслом                   | 150/3       | 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            | №3/Дели2010              |
| Итого:                                             | 358,00      | 10,66                | 12,18 | 43,80  | 327,60            |                          |
| Фрукты свежие                                      | 85          | 0,34                 | 0,34  | 10,50  | 47,00             | №386/Дели2016            |
| Итого:                                             | 85          | 0,34                 | 0,34  | 10,50  | 47,00             |                          |
|                                                    | 443         | 11,00                | 12,52 | 54,30  | 374,60            |                          |
| ОБЕД                                               |             |                      |       |        |                   |                          |
| Салат из свежих помидоров и огурцов                | 30          | 0,30                 | 2,00  | 1,20   | 24,00             | № 15 Дели 2016           |
| Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной | 150/10/5    | 4,63                 | 3,17  | 21,65  | 133,68            | №64 "Партнер"2014        |
| Гуляш из куриной грудки                            | 40/40       | 5,80                 | 5,00  | 2,60   | 78,00             | ТТК №91                  |
| Рис отварной с овощами                             | 110         | 4,4                  | 4     | 17,8   | 125               | №334 Дели2016            |
| Напиток из урюка                                   | 150         | 0,50                 | 0,03  | 12,50  | 52,10             | ТТК №68                  |
| Хлеб сельский                                      | 30          | 1,5                  | 0,3   | 14,3   | 66                |                          |
| Итого:                                             | 555         | 17,13                | 14,50 | 70,05  | 478,78            |                          |
| ПОЛДНИК                                            |             |                      |       |        |                   |                          |
| Ватрушка с сыром                                   | 40          | 3,20                 | 4,40  | 35,00  | 192,00            | ТТК №1585 от 08.09.2021  |
| Молоко кипяченое                                   | 100         | 2,30                 | 2,50  | 3,60   | 46,00             | №419 Дели2016            |
| Омлет натуральный                                  | 130         | 7,89                 | 8,06  | 12,63  | 155,00            | №229 Дели2016            |
| Чай с сахаром и лимоном                            | 150/4/4     | 0,09                 | 0,01  | 8,50   | 34,50             | №393/Дели2010            |
| Хлеб пшеничный 1с                                  | 20          | 1,6                  | 0,2   | 9,8    | 47                |                          |
| Итого:                                             | 448         | 15,08                | 15,17 | 69,53  | 474,50            |                          |
| ВСЕГО:                                             | 1446,00     | 43,21                | 42,19 | 193,88 | 1327,88           |                          |

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 исключением блюд ужина.

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

3.1 Сборник рецептур 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 рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4,2003

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

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

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

3.8. Техничко-технологические карты

4. 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 (и/ф фарш рыбный)

и/или 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 соленные в банках без уксуса с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

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