Basey weller of State State of State of

\* Примерное 10-дневное меню

19.3 АНЬ АК 10.5018 У третжами: Заместитель і експатьного дійректора по дій выпацімі діталня АОЗ Предпламент Брідоворі стануві сонцального питання сентырь 20.5 г.

для организации питания детей в дошкольных образовательных учрежден от 1-3 лет с 7-12 часовым пребыванием

1 нелеля

День 1 - ый

Прием пиши Наимснование блюд	Выход блюда	Пишевые вещества (г)			Энергетическ яя ценность	№ рецептуры
	195	белки	жиры	угл-ды	Ккал	\$2.0 kiloso (100)
ЗАВТРАК Каша манная молочная с маслом						
Чай с сахаром	150/3	7,50	7,50	18,40	171,10	TTK Nº4
Бутерброд с мяслом сливочным	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Итого:	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Сок	347	9,45	11,91	35,82	288,10	
персиковый	125	0,60	0,30	13,00		№418Делы2016
Итого:	125	0,60	0,30	13,00	57,00	2019 (26 (Cara) 2473 (Cara)
A CONTRACTOR OF THE CONTRACTOR	472	10,05	12,21	48,82	345,10	
ОБЕД				30,00	343,10	
Салят из свежей капусты Суп вермишелевый с картофелем и	30	0,42	1,50	2,70	26,00	№21, Дели 2016
Kypuucii	150/10	3,00	4,32	11,34	99,00	№88 Дели 2016
Гефтели из говианны	50	3,87	5	3,13	The second second second	
Каша гречневая визкая	110/2,5	5,50	5,00	32,00		TTK № 1152 от 09.10.2020
Кисель	150			8,34		№182 Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	№284Партнер2014
Ήτοι ο:	532,50	14,29	16,12	71,81	492,34	
полдник		3.00		71,01	492,34	
<b>Булочка Домашнач</b>	40	3,60	4,00	***		
Сатық	100	3,00		29,00		№258 Партнер г. Уфа 2014
агу с куриней	20/100	4,50	2,50 7,60	4,50		№401Дели2010
Іапиток из урюка	150	0,50	WAST 400.00	13,00		TTK №63
Слеб пшеничный 1с		Uçou	0,03	12,50	52,10	FTK №68
froro:	20	1,6	0,2	9,8	47	
ВСЕГО:	430,00	13,20	14,33	68,80	458,40	
CEIO:	1434,50	37,54	42,66	189,43	1295,84	

Прием пици Наименование блюд	Выход блюла	Пиш	евые вещес	гва (г)	Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
2	1909	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК Каша "Дружба" молочная с маслом				E796		
Какао с молоком	150/3	3,90	4,35	19,00	131,00	TTK №7
	160	2,15	2,29	12,09		
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90		№272 Парнер г. Уфа 2014 №3Пели2010
Итого:	346	9,55	12,33	43,99	315,76	240He)W2010
Фруктовое пюре	125	13,00				
					55,00	
HTOLO:	85	13,00	0,00	0,00	55,00	
	471	22,55	12,33	43,99		
ОБЕД			10,00	40,77	370,76	
Салат из свеклы	30	0,36	1,50			
Суп из овошей с мисными	1969	0430.	1,50	2,52	25,00	№34, Дели2016
ррикалельками, со сметаной	150/10/5	4,70	3,90	23,00	146,00	NAC I UIT
Сотлеты рубленые из птипы	50	4,40	8,30	2,00		№64 "Партнер"2014
Іюре Картофельное	110	3,13	3,76	13,03		№ 205,cnpas.M2003
Сомпот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20		№137 Партнер 2014
Слеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	№ 390 Дели 2016
Ιτοι ο:	535,00	14,19	17,86	65,05	510,25	
полдник					310,25	
Сонантерские изделия	10	2,20	2,80	20.50		
сченье		*,***	2,80	20,50	114,00	
Іалоко кинячение	100	2,30	2,50	3,60	46,00	№419 Дели2016

The state of the s	20	1,6	0,2	9,8	47	and productive to the beautiful control of the second
Алео ишеничный те	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб пиеничный 1с	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393Дели2010
Суфле из творога с молоком сгушенным Чай с сахаром и лимоном	100/10	5,82	8,10	15,53	158,00	TTK №567

Прием пиши Наименование блюд	Выход блюда	Пишевые вещества (г)			Энергетическ ая пенность	№ рецентуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	A
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с		State Service				and the second second
маслом	150/3	5,00	5,63	16,50	136,50	TTK №5
Чай с молоком, сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	347	9,20	12,03	41,40	310,30	12 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
Сок	125	0,80	0,20	7,00	33,00	№418Лели2016
персиковый			10.00			
MTora:	125	0,80	0,20	7,00	33,00	
	472	10,00	12,23	48,40	343,30	
ОБЕД			1000	100		
Помидоры свежие порционно	30	0,42	0,06	1,37	9,00	стр563,сб1996
Суп с рисовой крупой и картофелем				1,10	7	Cips.astar.
с курицей	150/10	2,00	6,80	3,00	82,00	№86 Дели 2016
Соус мясной "Смак"	50	7.31	400			
Макароны отварные		7,21	4,86	12,14	121,43	ТТК № 1523 от 28.07.202
Компот из сухофруктов	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
компот из сухофруктов	150	0,15	0,1	21,5	87	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	530	15,38	15,11	77,31	508,83	
полдник	The state of the s		1000		100000	
Булочка Дорожная	40	2,84	4,73	24,08	150,40	№453 Дели 2016
Риженка	100	2,90	2,50	4,20	55,60	№401Дели2010
Яйио вареное						College and a series of the series
	1/2шт	2,50	2,30	0,15	31,50	№227 Дели 2016
Капуста тушеная (в сметанном соусе)	110	2,75	4,48	20	131	тткля53Д
Напиток шиповника	1					
	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	TTK № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	448	13,09	14,46	63,63	441,40	
всего:						
	1450	38,47	41,80	189,34	1293,53	

Прием пиши Наименование блюд	Выход блюда	Пишевые вешества (г)			Энергетическ ая ценность	№ рецентуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
завтрак за						
Каша пшённая молочная с маслом	150/3	6,00	4,95	19,50	146,00	TTK №6
Софейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	№270 Партнер г. Уфа 201
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Trare:	358	10,66	12,18	43,80	327,60	
<b>Фрукты свежне</b>			1000			- 0.00
	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№ 386 Дели 2016
яблоко зеленое			-,-,	10,20	43,00	342 3500 Дели 2010
	315					
Ιτοτο:	85	0,34	0,34	10,20	45,00	
	443	11,00	12,52	54,00	372,60	
ОБЕД						
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	Ne42 Дели2016г
Ци со свежей капустой,	30		1,50			
сартофелем, на м/б и сметаной	150/5	3,45	6,00	17,85	140,00	№73 Дели 2016
Каркое по-домашнему из отварной				10 mm m m		
овядины	130	8,86	9,01	27,28	226	ТТК №29 Д
Сисель	150		0.89	8,34	33,34	№284Партнер2014
Слеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Itoro:	495	14,41	15,36	70,77	479,34	
полдник						
Сондитерские изделия	21	1,00	2,00	20,00	95,00	
,			1 22	*	1	
Малико кипяченое	2887		2.50	10.000		
	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	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный Іс	20	1,6	0,2	9,8	47	Section and the section of the secti
Итого:	425	12,15	13,03	60,46	400,00	
BCETO:	1363	37,56	40,91	185,23	1251,94	<b>安</b> 丁斯 (4) (2)

День 5 - ый

Прием онши Наименование блюд	Выход блюда	Пиш	евые вешест	ва (г)	Энергетическ ая ценность	№ ренентуры
		белки		era (fi)	Ккал	10 processed a
ЗАВТРАК		ОСЛКИ	жиры	угл-ды	Ккал	
Каша полбяная молочная с маслом	150/3	6,15	5,92	14,4	135	TTK NºI
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	№272 Парвер 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	330 1 3 3 kg/ke 12 c 2 8 a 20 8
Сок	125	0,30	0,00	10,00	40,00	№418Дели2016
вишневый						
Итого;	125	0,30	0,00	10,00	40,00	(Self Agencia M
	468	10,50	12,61	49,49	339,16	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	30	0,42	0,06	1,37	9,00	стр563.e61996
Свекольник с курицей, со сметаной	150/10/5	2,90	4,53	14,21	109,00	№35,сб.Пермь2001
Плов из курицы	130	10	11,5	32	272	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
HTOFO:	505	14,92	16,49	72,08	498,10	
ПОЛДНИК Кондитерские изделия крекер	10	1,00	0,50	7,50	25,00	is 3/2 hoist that
Кефир	100	3,36	2,5	4,6	61,8	№401Дели2010
Капуста Тушеная с мясом	110	9,00	11,00	28,00	248,00	луза-том Соорник рецепту Москва
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	Properties 10
Итого:	398	15,05	14,21	58,40	416,30	Bris A Benichts
всего:	1371	40,47	43,31	179,97	1253,56	No. of Concession, Name of Street, Name of Str

## 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пишевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность	№ рецентуры
		белки	жиры	угл-аы	Ккал	
ЗАВТРАК		1909	SINGLE STORY		17 2.50	STEEL STEEL STEEL
Каша геркулесовая молочная с .	The second second					
маслем	150/3	5,00	5,63	16,50	136,00	TTK Nº5
Чай с молоком,сихаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
Бутерброд с сыром, мяслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	350	10,80	13,58	41,30	330,40	
Фрукты свежне	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№386Дели2016
аблоко						
Итого:	85	0,34	0,34	10,20	45,00	
	435	11,14	12,30	51,50	365,00	
ОБЕД			1			
Салат из свежей капусты	30	0,42	1,50	2,70	26,00	№21, Дели 2016
Рассольник ленинградский с						
иясными фрикалельками, со						
сметаной	150/10/5	2,67	3,38	17,7	112	№82 Дели 2016
Биточки куриные "Солиышко"						
Symposium and the symposium of	50	6,40	8,50	5,20	123,00	ТТК №97Д
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Кисель	150	41.8	2,00	8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский				5,34	33,34	этгочиартнергога
	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	535	15,09	16,68	73,24	503,74	
полдник						

День 7 - ой	1305	39,87	44,67	193,08	1337,24	and the second second second
BCEFO:	420	13,64	14,07	68,34	458,10	
Хлеб пиеничный 1c Итого:	150 20	0,50 1,6	0,03 0,2	12,50 9,8	52,10 47	TTK N968
Гречка с фаршем и овошами Напиток из урюка	110	5,50	7,50	24,00	55,60 185,00	№401Дели2010 ТТК №1630 от 10.11.2021
Риженка	100 *	3,04	3,84 2,50	17,84	118,4	№ 257 Партнер2014 г. Уфа

Прием фици Наименование блюд	Выход блюда	Пиц	іевые вещес	тва (г)	Энергетическ ая ценность	№ речентуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК Каша ячневвя молочная с мяслом Кофейный напиток с молоком Бутерброл с маслом сливочным	150/3 165/7 25/5	7,16 1,16	6,63 1,28	15,15 11,4	149,00	ТТК №8 №270 Партнер г. Уфа 2014
Итого:	355	1,9	4,4	13	99	№1 Делы2010
Сок		10,22	12,31	39,55	310,00	FT E LOSS
яблочный	125	0,30	0,00	12,00	49,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,30	0,00	12,00	49,00	COL 100-100-12
	480	10,52	12,31	51,55	359,00	EU SE SELECTION
ОБЕД Салат из свеклы Суп картофельный с горохом с	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№34, Дели2016
курнией и гренками Запеканка картофельная с мясом	150/10/10	2,87	3,20	15,49	102,00	TTK№139
Компот из свежих яблок	130/15	10,20	11,90	30,70	270,00	№291 Дели2010
Хлеб сельский	30	0,10	0,10	10,20	42,10 66	№ 390 Дели 2016
Итого:	525	15,03	17,00	73,21	505,10	POST PROPERTY.
полдник сопритерские изделия полдник полдник	10	0,80	2,60	13,40	78,00	21 21 21 22 22 23 24 24 24 24 24 24 24 24 24 24 24 24 24
Иолоко киняченое Пулинг из творога е рисом е повидлом	100	2,30	2,50	3,60	46,00	№419 Дели2016
Іай с сахаром и лимоном	110/10	7,20	8,32	22,64	194,00	№ 250 Дели 2016
леб пшеничный 1c Ітого:	150/4/4 20	0,09 1,6	0,01	8,50 9,8	34,50 J	№393Дели2010
СЕГО:	408	11,99	13,63	57,94	399,50	A SURVINION SHOW
ень 8 - ой	1413	37,54	42,94	182,70	1263,60	

Прием пиши Наименование блюд	Выход блюда	Пиш	евые Вешес	гва (г)	Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК Суп молочный с вермишелью Чай с сахаром Бутерброд с сыром, маслом Итого:	180 160/4 25/5/3	8,01 0,05 3,50	7,56 0,01 5,95	29,61 4,42 12,90	219,00 18,00	№100 Дели 2016 № 411 Дели2016 №3Дели2010
Фрукты свежие	377	11,56	13,52	46,93	356,60	240/JE/M2010
яблоко зеленое	85	0,34	0,34	10,20		№ 386 Дели 2016
Итого:	85	0,34	0.34			
	462	9,90	0,34	10,20	45,00	
		2420	11,30	50,20	340,00	
ОБЕД Помидоры свежие поршионно	41					
Борці со свежей кипустой, съптофолом на міб со смятаной Плов из отварной говядины Напиток из урюка Клеб сельский	30 150/5 130 150 30	0,42 2,10 10,90 0,50 1,5	0,06 5,90 9,90 0,03 0,3	1,37 9,70 28,00 12,50 14,3	100,00 246,00	стр563,¢б1996 №63 Дели 2016 №108"Партнер"2014 ГТК №68
	495	15,42	16,19	65,87	473,10	

полдник						
Пирожок печёный с повидлом Катык	40 *	0,70	1,60	32,00	140,00	№437 Дели2016
Рагу из птоцы с овощами	100	3,00	2,50	4,50	54,30	№401Делы2010
Налиток ципокника	100/20	8,8	11,33	9,1	173	ТТК №4Д
Хлеб пценичный 1с	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	TTK № 59
Итого;	434	1,6	0,2 15,88	9,8	47	Letter Street Links are a
BCEFO:					440,20	TOTAL SECTION
	1391	39,92	43,37	176,87	1253,30	

Лень 9 - ый

Прием чищи Наименование блюд	Выход блюда	Пишевые вешества (г)			Энергетическ ая ценность	№ рецентуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбиная молочная с маслом	150/3	6,15	5,92	14,4	135	TTK №1
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	№272 Парнер г. Уфа 201-
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итога:	343	10,20	12,61	39,49	299,16	THE ACTION
Cox	125	0,60	0,00	13,70	57,00	№418Лели2016
яблоко-вишия		",""	4,00	1 15,70	37,00	мя16Дели2016
Итого:	125	0,60	0,00	13,70	57,00	
	468	10,80	12,30	53,19	356,16	•
ОБЕД						
Салат из моркови	30	0,60	0.05	2.00		
Суп с гречневой крупой и	1 30	0,00	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г
varrodeges e venuad	150/10	2,90	6,40	10,27	110,30	Ne86 Дели 2016
Ежики рыбные с рисом	60	6,30	5,90	22,00	166,00	ТТК №32Д
Пюре Картофельное	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	
HToro:	530	14,43	16,41	70,94	520,79	
полдник						
Кондитерские извелия						
	10	1,10	3,00	23,60	120,00	
крекер						
Кефир						
	100	3,36	2,5	4,6	61,8	№401Дели2010
Суфле из творога с молоком						
стушенным Чай с сахаром	100/10	5,82	8,10	15,53	158,00	TTK №567
чан с сахаром Хлеб пшеничный Ic	160/4	0,05	0,01	4,42	17	№ 411 Дели2016
Итого:	20	1,6	0,2	9,8	47	
11 O. C.	404	11,93	13,81	57,95	404,80	
BCEFO:						
	1402	37,16	42,83	182,08	1281,75	

Прием пиши Энергетическ Пишевые вешества (г) ая № рецептуры Наименование блюд Выход блюда ценность белки жиры угл-ды Ккал ЗАВТРАК Каша пшённая молочная с маслом 150/3 6,00 4,95 19,50 146,00 TTK Nº6 Кифейный напиток с молоком 165/7 1,16 1,28 №270 Партнер г. Уфа 2014 11,4 62 Бутерброд с сыром, маслом 25/5/3 3,50 5,95 12,90 119,60 №3Дели2010 358,00 10,66 12,18 43,80 327,60 Орукты свежие 85 0,34 0,34 10,50 47,00 №386Дели2016 85 0,34 0,34 10,50 47,00 443 11,00 12,52 54,30 374,60 ОБЕД Поторы свежне порционно 30 0,42 0,06 1,37 9,00 стр563,сб1996 Сущ из овошей, со сметаной 150/5 3,00 5,80 14,70 121,00 №64 "Партнер"2014 Тумы из куриной грудки 40/40 5,80 5,00 2,60 TTK №91 78,00

Рис отварной с овощами						
r	110 -	4,4	4	17,8	125	№334 Дели2016
Компот из сухофруктов	150	0,15	0,1	21,5	87	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Htoro:	555	15,27	15,25	72,27	486,00	
полдник						
Ватрушка с сыром	40	3,20	4,40	35,00	192,00	TTK №1585 or 08.09.2021
Молоко киняченое	100	2.70				
Омлет натуральный	100	2,30	2,50	3,60	46,00	№419 Дели2016
очет патуралиний	120		THE REAL PROPERTY.		*	
Чай с сахаром и лимоном	130	7,89	8,06	12,63	155,00	№229 Дели2016
	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393Дели2010
Хлеб пшеничный Іс	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	448	15,08	15,17	69,53	474,50	
BCEFO:	1446,00	41,35	42,94	196,10	1335,10	
НТОГО за 10 дней	13939,5	398,63	429,22	1841,76	12846,37	-

1. Прелусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ

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 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 метолических 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 рецентур блюд для питания детей г. Москвы,выпуск 4,2003
- 3.5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг. интернатов, детских домов и детскиз оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.
- 3.7. Сборник рецептур блюд и кульнарных издельй для предприятий общественного питания 1996г
- 3.8. Технико-технологические карты
- 4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории упитанности (допатка, фарш, гудящ п/ф);

сельскозозміственняя итица бройлеры потрошенные

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

яйна куриные 1 категории, рассчитаны условно массой нетто 48г

картофель, овоши (морковь, свекла, капуста, лук ...) рассчитаны с учетом сезонности

огурны 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%

В данном документе прошнуровано, пронумеровано и скреплено печатью в листов.

Заведующий МБДОУ №34 «Гульчечек» Г.Ф. Аглиуллина 2025 г.