

"Согласовано"



Примерное 10-дневное меню

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

1 неделя

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	150/3	7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4
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:	347	9,45	11,91	35,82	288,10	
Сок персиковый	125	0,60	0,30	13,00	57,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,60	0,30	13,00	57,00	
	472	10,05	12,21	48,82	345,10	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	30	0,50	1,50	2,80	27,00	№ 21Дели 2016
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 сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	532,50	14,37	16,12	71,91	493,34	
ПОЛДНИК						
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
Рагу с курицей	20/100	4,50	7,60	13,00	138,00	ТТК №63
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	13,20	14,33	68,80	458,40	
ВСЕГО:	1434,50	37,62	42,66	189,53	1296,84	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/3	3,90	4,35	19,00	131,00	ТТК №7
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	346	9,55	12,33	43,99	315,76	
Фрукты свежие апельсин	85	0,40	0,34	10,50	47,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	85	0,40	0,34	10,50	47,00	
	431	9,95	12,67	54,49	362,76	

ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	30	0,21	0,03	0,57	3,39	стр563,сб1996
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5	4,70	3,90	23,00	146,00	№64 "Партнер"2014
Котлеты рубленые из птицы	50	4,40	8,30	2,00	100,00	№ 205,справ.М2003
Пюре Картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15	№137 Партнер 2014
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	
Итого:	535,00	14,04	16,39	63,10	488,64	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия 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:	1364,00	36,00	42,67	175,52	1250,90	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	2,30	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	
Сок персиковый	125	0,80	0,20	7,00	33,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,80	0,20	7,00	33,00	
	472	10,00	12,23	48,40	343,30	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	30	0,42	0,06	1,37	9,00	стр563,сб1996
Суп с рисовой крупой и картофелем с курицей	150/10	2,00	6,80	3,00	82,00	№86 Дели 2016
Соус мясной "Смак"	50	7,21	4,86	12,14	121,43	ТТК № 1523 от 28.07.2021
Макароны отварные	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						
Булочка Дорожная	40	2,84	4,73	24,08	150,40	№453 Дели 2016
Ряженка	100	2,90	2,50	4,20	55,60	№401Дели2010
Яйцо вареное	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	ТТК№53Д
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	13,09	14,46	63,63	441,40	
ВСЕГО:	1450	38,47	41,80	189,34	1293,53	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшённная 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 Дели 2010
Итого:	358	10,66	12,18	43,80	327,60	
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№ 386 Дели 2016
яблоко зеленое						
Итого:	85	0,34	0,34	10,20	45,00	
	443	11,00	12,52	54,00	372,60	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,80	0,72	20,00	№13 Дели 2016г
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	150/5	3,45	6,00	17,85	140,00	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	130	8,86	9,01	27,28	226	ТТК №29 Д
Кисель	150			8,34	33,34	№284 Партнер 2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	495	14,03	17,11	68,49	485,34	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	1,00	2,00	20,00	95,00	
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	№419 Дели 2016
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 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	425	12,15	13,03	60,46	400,00	
ВСЕГО:	1363	37,18	42,66	182,95	1257,94	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	150/3	6,15	5,92	14,4	135	ТТК №1
Какао 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 Дели 2010
Итого:	343	10,20	12,61	39,49	299,16	
Сок вишневый	125	0,30	0,00	10,00	40,00	№418 Дели 2016
Итого:	125	0,30	0,00	10,00	40,00	
	468	10,50	12,61	49,49	339,16	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	30	0,21	0,03	0,57	3,39	стр 563, сб 1996
Свекольник с курицей, со сметаной	150/10/5	2,90	4,53	14,21	109,00	№35, сб. Пермь 2001
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	
Итого:	505	14,71	16,46	71,28	492,49	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	1,00	0,50	7,50	25,00	
Кефир	100	3,36	2,5	4,6	61,8	№401 Дели 2010
Капуста тушеная с мясом	110	9,00	11,00	28,00	248,00	рецептур Москва
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393 Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	398	15,05	14,21	58,40	416,30	
ВСЕГО:	1371	40,26	43,28	179,17	1247,95	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/3	5,00	5,63	16,50	136,00	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	350	10,80	13,58	41,30	330,40	
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№386Дели2016
Итого:	85	0,34	0,34	10,20	45,00	
	435	11,14	12,30	51,50	365,00	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	30	0,50	1,50	2,80	27,00	№ 21Дели 2016
Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5	2,67	3,38	17,7	112	№82 Дели 2016
Биточки куриные "Солнышко"	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			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	535	15,17	16,68	73,34	504,74	
ПОЛДНИК						
Булочка слобная	40	3,04	3,84	17,84	118,4	№ 257 Партнер2014 г. Уфа
Риженка	100	3,00	2,50	4,20	55,60	№401Дели2010
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:	1305	39,95	44,67	193,18	1338,24	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 №270 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	
Итого:	355	10,22	12,31	39,55	310,00	
Сок яблочный	125	0,30	0,00	12,00	49,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,30	0,00	12,00	49,00	
	480	10,52	12,31	51,55	359,00	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	30	0,21	0,03	0,57	3,39	стр563,сб1996 ТТК№139 №291 Дели2010 № 390 Дели 2016
Суп картофельный с горохом с курицей и гречками	150/10/10	2,87	3,20	15,49	102,00	
Запеканка картофельная с мясом	130/15	10,20	11,90	30,70	270,00	
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	525	14,88	15,53	71,26	483,49	
ПОЛДНИК						

Кондитерские изделия	10	0,80	2,60	13,40	78,00	
печенье						
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	13,63	57,94	399,50	
ВСЕГО:	1413	37,39	41,47	180,75	1241,99	

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	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
яблоко зеленое						
Итого:	85	0,34	0,34	10,20	45,00	
	462	9,90	11,30	50,20	340,00	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	30	0,42	0,06	1,37	9,00	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	15,42	16,19	65,87	473,10	
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	39,92	43,37	176,87	1253,30	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	150/3	6,15	5,92	14,4	135	ТТК №1
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	№272 Парнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	
Итого:	343	10,20	12,61	39,49	299,16	
Сок яблоко-вишня	125	0,60	0,00	13,70	57,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,60	0,00	13,70	57,00	

	468	10,80	12,30	53,19	356,16	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты с огурцами	30	0,42	1,02	1,10	15,30	ТТК №125
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	150/10	2,90	6,40	10,27	110,30	№86 Дели 2016
Биточки рубленые из рыбы	50	6,30	5,90	22,00	166,00	ТТК №3Д
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	
Итого:	530	14,25	17,38	69,04	522,09	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	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 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	36,98	43,80	180,18	1283,05	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
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	№3Дели2010
Итого:	358,00	10,66	12,18	43,80	327,60	
Фрукты свежие яблоко зеленое	85	0,34	0,34	10,50	47,00	№386Дели2016
Итого:	85	0,34	0,34	10,50	47,00	
	443	11,00	12,52	54,30	374,60	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,80	0,72	20,00	№13 Дели2016г
Суп из овощей, со сметаной	150/5	3,00	5,80	14,70	121,00	№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
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:	555	15,07	16,99	71,62	497,00	
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	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	448	15,08	15,17	69,53	474,50	

ВСЕГО:	1446,00	41,15	44,68	195,45	1346,10	
ИТОГО за 10 дней	13939,5	384,92	431,05	1842,94	12809,84	

Примечание:

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

2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №11)

При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрен усиленный полдник с включением блюд ужина.

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

3.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.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.

детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.

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

3.8. Техничко-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина I 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 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%

"Согласовано"

Утверждено
Заместитель генерального директора по
организации питания АО "Департамент
продовольствия и социального питания
г. Казани"



Примерное 10-дневное меню

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

1 неделя

День 1 - ый

день 1 - би

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/3	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,90	4,40	13,00	99,00	№1 Дели2010
Итого:	418	11,96	14,42	42,49	347,00	
Сок фруктовый	125	0,90	0,08	22,00	91,00	№399 Сб.Дели2010
Итого:	125	0,90	0,08	22,00	91,00	
	543	12,86	14,50	64,49	438,00	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,80	2,50	4,60	45,00	№ 21Дели 2016
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	200/10	3,86	5,80	15,24	133,00	№88 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
Каша гречневая вязкая	130/3	6,20	5,80	38,00	229,00	№182,Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	690,5	18,86	21,00	90,84	632,50	
ПОЛДНИК						
Булочка Домашняя	50	4,90	5,00	38,00	217,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Катык	110	3,77	2,75	5	62,1	№401Дели2010
Рагу с курицей	120/25	6,00	9,50	16,90	177,00	ТТК №63
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	505	16,79	17,47	84,74	565,60	
ВСЕГО:	1738,5	48,51	52,97	240,07	1636,10	

День 2- ой

день 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/3	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7 №272 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели2010
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	
Итого:	418	11,62	14,38	51,64	383,10	
Фрукты свежие апельсин	100	1,20	0,34	10,50	49,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	1,20	0,34	10,50	49,00	
	518	12,82	14,72	62,14	432,10	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996

Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/6	6,20	5,25	29,00	188,00	№64 "Партнер"2014
Котлеты рубленные из птицы	70	6,20	10,80	3,00	134,00	№ 205,справ.М2003
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	683,5	18,35	21,04	87,75	614,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	3,86	3,38	34,10	180,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	9,00	12,50	24,00	245,00	ТТК №567
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,00	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	500	17,00	18,80	82,14	564,00	
ВСЕГО:	1701,5	48,17	54,56	232,03	1610,60	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/3	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	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	№1 Дели2010
Итого:	418	11,21	14,15	49,19	370,30	
Сок яблочно-абрикосовый	125	1,63	0,10	15,00	67,00	№418Дели2016
Итого:	125	1,63	0,10	15,00	67,00	
	543	12,84	14,25	64,19	437,30	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,сб1996
Суп с рисовой крупой и картофелем с курицей	200/10	2,40	9,00	3,40	104,00	№86 Дели 2016
Соус мясной "Смак"	70	10,10	6,80	17,00	170,00	ТТК № 1523 от 28.07.2021
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,00	№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов	180	0,18	0,1	25,9	89	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	682,5	19,83	19,99	95,56	626,50	
ПОЛДНИК						
Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59,00	№401 Дели2010
Булочка Дорожная	50	3,55	5,91	30,10	188,00	№453 Дели 2016
Яйцо вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
Капуста тушеная (в сметанном соусе)	130	3,25	5,3	25,3	162	ТТК№53Д
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	543	17,21	19,02	76,66	550,00	
ВСЕГО:	1768,5	49,88	53,26	236,41	1613,80	

День 4 - ый

д.с.в. 4-ого

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/3	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели2010
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	
Итого:	418	13,22	13,94	50,77	382,40	
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	
	518	13,62	14,34	62,77	435,60	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	50	0,37	3,00	1,20	33,50	№13 Дели 2016
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	200/5	4,60	8,00	23,80	186,00	№124 сб.шк.2004
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	160	10,9	11,1	33,58	278	ТТК №29 Д
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	632,5	17,67	22,50	86,58	620,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	2,50	5,50	35,00	190,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Пудинг из творога с рисом с повидлом	130/20	9,00	10,40	28,30	242,00	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	486	15,58	18,83	82,13	550,00	
ВСЕГО:	1636,5	46,87	55,67	231,48	1605,60	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/3	8	7,8	19	194	ТТК №1
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	№1 Дели2010
Итого:	413	12,33	14,73	45,50	380,30	
Сок вишневый	125	1,20	0,06	17,50	75,00	№418Дели2016
Итого:	125	1,20	0,06	17,50	75,00	
	538	13,53	14,79	63,00	455,30	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Свекольник с курицей , со сметаной	200/10/6	3,80	5,40	18,60	138,00	№35,сб Пермь2001
Плов из курицы	160	12	14	38,9	330	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	633,5	18,05	19,95	88,25	605,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	2,00	3,00	25,00	129,00	
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68,00	№401 Дели2010
Капуста тушеная с мясом	130	10,6	12,65	33	288	№54-10М Сборник рецептур Москва
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,00	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	460	17,92	18,57	83,11	573,00	
ВСЕГО:	1631,5	49,50	53,31	234,36	1633,80	

2 неделя

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/3	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	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели2010
Итого:	423	13,30	15,80	49,13	393,30	
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
яблоко						
Итого:	85	0,40	0,40	12,00	53,20	
	523	13,70	15,40	61,13	446,50	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,80	2,50	4,60	45,00	№ 21Дели 2016
Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/5	3,56	4,50	23,60	149,00	№82 Дели 2016
Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00	ТТК №97Д
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,00	№218 Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	687,5	18,96	21,50	91,80	637,50	
ПОЛДНИК						
Булочка сдобная	50	3,8	4,8	22,3	148	№257 Партнер2014 г. Уфа
Риженка	110	3,19	2,75	4,62	59,00	№401 Дели2010
Гречка с фаршем и овощами	130	7,30	10,00	33,20	252,00	11.11.2021
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	490	16,41	17,77	84,96	568,50	
ВСЕГО:	1685,5	49,07	55,47	237,89	1652,50	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом	200/3	9,50	8,80	20,10	198,00	ТТК №8 №270 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	
Итого:	413	12,63	14,49	44,93	362,00	№418Дели2016
Сок персик-банан	125	0,60	0,06	22,00	91,00	
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	91,00	
	538	13,23	14,55	66,93	453,00	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996 №291 Дели2010 № 390 Дели 2016
Суп картофельный с горохом с курицей и гречками	200/10/10	3,80	3,50	20,50	129,00	
Запеканка картофельная с мясом	150/20	12,60	14,00	36,00	320,00	
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	657,5	18,65	18,05	87,25	586,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	3,85	5,40	29,85	185,00	№419 Дели2016 № 250 Дели 2016 №393Дели2010
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	
Пудинг из творога с рисом с повидлом	130/20	9,00	10,40	28,30	242,00	
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	480	16,99	18,72	82,19	566,40	
ВСЕГО:	1675,5	48,87	51,32	236,37	1605,90	

День 8 - ой

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
------------	-------------	----------------------	--	--	----------------	-------------

Наименование блюд					ценность	
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	200	8,90	8,40	32,90	243,00	№100 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели2010
Итого:	420	12,96	14,42	50,72	385,00	
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
яблоко						
Итого:	85	0,40	0,40	12,00	53,20	
	520	13,36	14,82	62,72	438,20	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	200/5	3,00	7,90	18,80	158,00	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	160	13,50	12,20	35,00	303,00	№108"Партнер"2014
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	632,5	19,45	20,66	88,70	618,00	
ПОЛДНИК						
Пирожок печёный с повидлом	50	1,00	2,00	43,50	196,00	№437 Дели2016
Катык	110	3,77	2,75	5	62,1	№401Дели2010
Рагу из птицы с овощами	120/25	10,7	13,7	11	210	ТТК №4Д
Напиток шиповника	180/5	0,011	0,001	5,168	21	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	510	17,00	18,61	74,51	536,10	
ВСЕГО:	1647,5	49,81	54,09	225,93	1592,30	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/3	8	7,8	19	194	ТТК №1 №272 Парнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	
Итого:	413	12,33	14,73	45,50	380,30	№418Дели2016
Сок	125	0,50	0,80	21,00	95,00	
яблоко-груша						
Итого:	125	0,50	0,80	21,00	95,00	
	538	12,83	15,53	66,50	475,30	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты с огурцами	50	0,70	1,70	1,80	25,50	ТТК №125
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	200/10	3,35	7,20	13,80	134,00	№86 Дели 2016
Биточки рубленые из рыбы	70	8,75	8,20	27,00	217,00	ТТК №3Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	677,5	18,30	21,94	95,60	654,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	2,50	3,40	38,00	180,00	
крекер						
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68,00	№401 Дели2010
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	9,00	12,50	24,00	245,00	ТТК №567
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	

Итого:	495	16,76	18,83	81,90	560,00	
ВСЕГО:	1710,5	47,89	56,30	244,00	1689,30	
День 10 - ый						
Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/3	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели2010
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	
Итого:	418	13,22	13,94	50,77	382,40	№ 386 Дели 2016
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
Итого:	85	0,40	0,40	12,00	53,20	
	518	13,62	14,34	62,77	435,60	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	50	0,37	3,00	1,20	33,50	№13 Дели 2016
Суп из овощей, со сметаной	200/6	3,50	7,80	19,70	163,00	№64 "Партнер" 2014
Гуляш из куриной грудки	45/45	7,56	5,70	3,00	130,00	ТТК №91
Рис отварной с овощами	130	5,5	5	23	159	№334 Дели2016
Компот из сухофруктов	180	0,18	0,1	25,8	89	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	693,5	18,91	22,00	90,70	657,00	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с сыром	50	4,00	6,60	44,60	254,00	ТТК №1585 от 08.09.2021
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,00	№229 Дели2016
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393 Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	510	16,64	18,20	82,24	560,40	
ВСЕГО:	1706,5	49,17	54,54	235,71	1653,00	
ИТОГО за 10 дней:	16902,00	487,72	541,50	2354,25	16292,90	

Примечание:

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 включением блюд ужина.

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

3.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.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. интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.

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

3.8. Техничко-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории упитанности (лопатка, фарш, гуляш 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, овощи (морковь, свекла, капуста, лук ...) рассчитаны с учетом сезонности

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%