

Меню-раскладка к примерному 10-дневному меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях

от 3-7 лет

День 1 - ый

Прием пищи	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
				Наименование блюд					
				брутто	нетто	белки жиры угл-ды			Ккал
Каша манная молочная с маслом	ЗАВТРАК	200/5			10.00	10.00	24.50	228.00	ТТК №4
	Крупа манная		20.00	20.00					
	Молоко		100.00	100.00					
	вода		76.00	76.00					
	сахар		3.00	3.00					
	Соль		1.50	1.50					
	Масло сливочное		5.00	5.00					
Чай с сахаром		180/5			0.06	0.02	4.99	20.38	№ 411 Дели2016
	Заварка		0.3	0.3					
	сахар		5	5					
	Вода		180	180					
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2.30	4.50	15.40	111.00	№1 Дели2010
	Батон нарезной		30.00	30.00					
	Масло сливочное		5.00	5.00					
Итого:		425			12.36	14.52	44.89	359.38	
Сок абрикосовый		125	125	125	0.60	0.06	22.00	90.90	№418Дели2016
Итого:		125			0.60	0.06	22.00	90.90	
		550			12.96	14.58	66.89	450.28	
Салат из свежей капусты	ОБЕД	50			0.70	2.50	4.50	43.50	№21 Дели2016
	капуста свежая		50.60	40.50					
	морковь		6.25	5.00					

	сахар		0.80	0.80						
	Масло растительное		2.50	2.50						
	соль		0.20	0.20						
Суп вермишелевый с картофелем и курицей		200/15			3.86	5.80	15.24	132.60	№88 Дели 2016	
	цыплята		33.85	22						
	Картофель		79.80	60.00						
	Морковь		10.00	8.00						
	Лук репчатый		9.52	8.00						
	Вермишель		8.00	8.00						
	Масло растительное		2.40	2.40						
	Соль		1.00	1.00						
	Вода		152.00	152.00						
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	
	фарш из говядины		48	48						
	Хлеб пшеничный 1с		6	6						
	Вода		6	6						
	Лук репчатый		14.28	12						
	Крупа манная		3	3						
	Соль		0.5	0.5						
	масса полуфабриката			74						
	Масло растительное		2	2						
	соус томатный			10.0						
	вода		9.0	9.0						
	Масло растительное		0.4	0.4						
	Мука пшеничная		0.4	0.4						
	морковь		0.8	0.6						
	Лук репчатый		0.3	0.2						
	Томат-паста		1.0	1.0						
	Масло растительное		0.2	0.2						
	соль		0.1	0.1						
	сахар		0.2	0.2						
Рис отварной с овощами		130			6.5	5	38.6	225	№334 Дели2016	
	Крупа рисовая		37.7	37.7						

	Вода		80.6	80.6					
	Масса каши			107					
	Масло сливочное		5	5					
	Морковь		16.25	13					
	Масса припущенной моркови			11.9					
	Лук репчатый		15.47	13					
	Масса припущенного лука			6.5					
	Соль		0.3	0.3					
Кисель		180					10.00	40.00	№284Партнер2014
	Кисель-концентрат		21.60	21.60					
	вода		172.00	172.00					
	Сахар		5.00	5.00					
Хлеб сельский		37.5	37.50	37.50	1.8	0.4	18	82.5	
Итого:		698.5			19.06	20.20	91.34	626.60	
	ПОЛДНИК								
Булочка Домашняя		50			4.90	5.00	28.00	177.00	№258 Партнер г. Уфа 2014
	Мука пшеничная		34.00	34.00					
	Сахар		7.00	7.00					
	вода		14.00	14.00					
	Масло растительное		7.00	7.00					
	Дрожжи сухие		0.20	0.20					
	Соль		0.30	0.30					
	Яйцо		1.00	1.00					
	Масса полуфабриката			60.50					
	Масло растительное		0.20	0.20					
Катык		120			3.77	3	5	62.1	№401Дели2010
	катык		123.60	120.00					
Рагу с курицей		40/120			6.00	9.00	26.00	209.00	ТТК №63
	цыплята		86.12	56.00					
	Картофель		117.04	88.00					
	Морковь		14.00	11.20					

	Соль		0.50	0.50					
	вода		32.00	32.00					
	Масло растительное		4.00	4.00					
	Мука пшеничная		2.00	2.00					
	сахар		0.38	0.38					
Напиток шиповника		180/5			0.6	0.3	6.5	31.1	ТТК № 59
	шиповник порошок		3	3					
	Сахар		5	5					
	Вода		180	180					
Хлеб пшеничный 1с		23	23.00	23.00	1.80	0.23	11.30	54.50	
Итого:		538			17.07	17.53	76.80	533.70	
ВСЕГО:		1786.5			49.09	52.31	235.03	1610.58	

День 2- ой

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды		
			брутто	нетто					
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	ЗАВТРАК								
Каша "Дружба" молочная с маслом		200/5			5.20	5.80	25.20	173.80	ТТК №7
	Крупа рисовая		15.00	15.00					
	Крупа пшенная		11.00	11.00					
	Молоко		86.00	86.00					
	Вода		86.00	86.00					
	Сахар		1.00	1.00					
	Соль		1.00	1.00					
	Масло сливочное		5.00	5.00					
Какао с молоком		180			2.42	2.58	13.61	87.30	№272 Парнер г. Уфа 2014
	Какао-порошок		1.50	1.50					
	Сахар		8.00	8.00					
	Молоко		90.00	90.00					
	Вода		100.00	100.00					

Бутерброд с сыром, маслом		30/7/3			4.80	7.20	15.40	146.00	№3 Дели2010
	Батон нарезной		30.00	30.00					
	Сыр		7.14	7.00					
	Масло сливочное		3.00	3.00					
Итого:		425			12.42	15.58	54.21	407.10	
Фрукты свежие апельсин		100	114	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	
Помидоры свежие порционно	ОБЕД								
		50			0.55	0.10	1.90	12.00	стр563,сб1996
Суп из овощей с курицей, со сметаной	Помидоры свежие		52.00	50.00					
		200/15/6			3.00	8.50	8.50	126.00	№64 "Партнер"2014
	цыплята		33.85	22					
	Капуста свежая		20.00	16.00					
	Картофель		53.20	40.00					
	Морковь		10.00	8.00					
	Лук репчатый		9.52	8.00					
	Масло растительное		4.00	4.00					
	Соль		1.00	1.00					
	Бульон или вода		152.00	152.00					
	Сметана		6.00	6.00					
Биточки рубленые из рыбы		70			8.75	6.80	8.15	129.00	ТТК №3Д
	рыба		69.08	52.50					
	Яйцо		10.50	10.50					
	крупа манная		1.75	1.75					
	Лук репчатый		15.50	13.00					
	вода		5.30	5.30					
	Соль		0.50	0.50					
	сухари панировочные		5.00	5.00					
	Масло растительное		1.50	1.50					
	Сахар		0.20	0.20					

	Масса полуфабриката			83.00						
Пюре Картофельное		130			3.70	4.44	25.00	155.00	№137 Партнер 2014	
	Картофель		186.37	111.60						
	Молоко		20.50	19.50						
	Масло сливочное		3.00	3.00						
	Соль		1.00	1.00						
Компот из свежих яблок		180			0.10	0.10	11.80	48.50	№ 390 Дели 2016	
	яблоки		40.8	36.0						
	вода		155.0	155.0						
	сахар		5.0	5.0						
Хлеб сельский		37.5	37.50	37.50	1.8	0.4	18	82.5		
Итого:		682.5			17.90	20.34	73.35	553.00		
	ПОЛДНИК									
Кондитерские изделия печенье КП		15	15.00	15.00	1.50	4.00	27.10	150.00		
Молоко кипяченое		120			3.40	3.00	5.70	63.40	№419 Дели2016	
	молоко		126.46	120.00						
Запеканка творожная с молоком сгущенным		150/20			9.80	10.00	28.30	241.00	№237 Дели2010	
	Творог		140.00	138.00						
	Крупа манная		9.00	9.00						
	Яйцо		6.00	6.00						
	Сахар		12.00	12.00						
	Сметана		6.00	6.00						
	Масло сливочное		6.00	6.00						
	Сухари панировочные		6.00	6.00						
	Соль		0.50	0.50						
	молоко сгущенное		20.00	20.00						
Чай с сахаром и лимоном		180/5/5			0.12	0.01	10.20	41.40	№393 Дели2010	
	Заварка		0.35	0.35						
	Сахар		5	5						
	лимон		5.1	5						
	Вода		180.0	180.0						

Хлеб пшеничный 1с		23	23.00	23.00	1.80	0.23	11.30	54.50	
Итого:		518			16.62	17.24	82.60	550.30	
ВСЕГО:		1725.5			47.94	53.16	218.26	1546.80	
День 3 - ий									
Прием пищи		Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Наименование блюд			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
Каша Геркулесовая молочная с маслом	ЗАВТРАК	200/5			6.70	7.50	22.00	182.30	ТТК №5
	Крупа Геркулесовая		25.00	25.00					
	Молоко		100.00	100.00					
	вода		76.00	76.00					
	Сахар		1.00	1.00					
	Соль		1.00	1.00					
	Масло сливочное		5.00	5.00					
Чай с молоком,сахаром		180/5			2.60	2.30	14.30	89.00	№ 394 Дели2010
	Заварка		0.3	0.3					
	Сахар		5	5					
	Молоко		48	48					
	Вода		130	130					
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2.30	4.50	15.40	111.00	№1 Дели2010
	Батон нарезной		30.00	30.00					
	Масло сливочное		5.00	5.00					
Итого:		425			11.60	14.30	51.70	382.30	
Сок яблочно-абрикосовый		125	125	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	
Огурцы свежие порционно	ОБЕД	50			0.35	0.05	0.95	6.00	стр563,сб1996
	огурцы свежие		51.00	50.00					

Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками		200/15			3.35	7.20	13.80	133.50	№86 Дели 2016		
	Фарш из говядины		17.1	17.1							
	Лук репчатый		1.79	1.5							
	Яйцо		1.5	1.5							
	Вода для фарша		1.7	1.7							
	Масса полуфабриката			20.1							
	Картофель		79.80	60.00							
	Морковь		10.00	8.00							
	Лук репчатый		9.52	8.00							
	Крупа гречневая		12.00	12.00							
	Масло растительное		2.00	2.00							
	соль		1.00	1.00							
	Вода		144.00	144.00							
Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатн.		150/20			12.30	14.60	38.20	333.40	№160,сб Пермь2001		
	Капуста свежая		120.0	96.0							
	Фарш из говядины		52.00	52.0							
	Крупа рисовая		7.0	7.0							
	Лук репчатый		16.0	13.0							
	Масло сливочное		4.0	4.0							
	Яйцо		7.0	7.0							
	масса п/ф			166.0							
	Соус :										
	Мука пшеничная		1.0	1.0							
	Соль		1.5	1.5							
	Вода		18.0	18.0							
	Масло сливочное		1.3	1.3							
	Сметана		15.5	15.5							
	Томат-паста		1.0	1.0							
	Морковь		1.3	1.0							
	Лук репчатый		0.5	0.4							
	Сахар		0.2	0.2							
Напиток из урюка		180			0.6	0.0	15.0	63	ТТК №68		
	урюк		15.30	15.00							

	вода		180.00	180.00					
	Сахар		5.00	5.00					
Хлеб сельский		37.5	37.50	37.50	1.8	0.4	18	82.5	
Итого:		652.5			18.40	22.28	85.95	617.90	
	ПОЛДНИК								
Ватрушка с повидлом		50			0.8	3.10	35.00	170	№441 Дели 2016
	Мука пшеничная		26.60	26.60					
	Сахар		1.40	1.40					
	Масло сливочное		1.40	1.40					
	Яйцо		1.40	1.40					
	Соль		0.40	0.40					
	Дрожжи сухие		0.20	0.20					
	Вода		10.70	10.70					
	Масса теста			41.00					
	Повидло фруктовое		23.50	23.50					
	Мука пшеничная		1.20	1.20					
	Яйцо		1.00	1.00					
	Масло растительное		0.10	0.10					
Ряженка		120			4.30	3.00	5.00	64.00	№401 Дели2010
	ряженка		123.6	120					
Яйцо вареное		48			5.10	4.60	0.30	63.00	№227 Дели 2016
	Яйцо		48.00	48.00					
Макаронны отварные		130			4.80	3.60	29.40	169.20	№218 Дели 2016
	макаронные изделия		45.50	45.50					
	Масло сливочное		2.60	2.60					
	Соль		0.70	0.70					
Чай с сахаром		180/5			0.06	0.02	4.99	20.38	№ 411 Дели2016
	Заварка		0.3	0.3					
	сахар		5	5					
	Вода		180	180					
Хлеб пшеничный 1с		23	23.00	23.00	1.80	0.23	11.30	54.50	
Итого:		560			16.86	14.55	85.99	541.08	
ВСЕГО:		1762.5			48.06	51.13	235.64	1590.88	
День 4 - ый									

Прием пищи		Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Наименование блюд					брутто	нетто	белки		
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом		200/5			8.00	6.60	26.00	195.40	ТТК №6
	Крупа пшеничная		30.00	30.00					
	Молоко		88.00	88.00					
	Вода		88.00	88.00					
	Сахар		1.00	1.00					
	Соль		1.00	1.00					
	Масло сливочное		5.00	5.00					
Кофейный напиток с молоком		180			1.22	1.34	11.94	65.00	№270 Партнер г. Уфа 2014
	Кофейный напиток		1.50	1.50					
	Сахар		8.00	8.00					
	Молоко		90.00	90.00					
	Вода		108.00	108.00					
Бутерброд с сыром, маслом		30/7/3			4.80	7.20	15.40	146.00	№3 Дели2010
	Батон нарезной		30.00	30.00					
	Сыр		7.14	7.00					
	Масло сливочное		3.00	3.00					
Итого:		425			14.02	15.14	53.34	406.40	
Фруктовое пюре яблоко		125	125	125	0.00	0.00	11.00	44.00	
Итого:		125			0.00	0.00	11.00	44.00	
		525			14.02	15.14	64.34	450.40	
ОБЕД									
Помидоры свежие порционно		50			0.55	0.10	1.90	12.00	стр563,сб1996
	Помидоры свежие		52.00	50.00					
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной		200/5			4.60	8.00	17.00	158.50	№73 Дели 2016
	Капуста свежая		50.00	40.00					
	Картофель		31.92	24.00					

	Морковь		10.00	8.00						
	Лук репчатый		9.52	8.00						
	Масло растительное		3.00	3.00						
	Сметана		5.00	5.00						
	Соль		1.20	1.20						
	Вода		160.00	160.00						
Жаркое по-домашнему из отварной говядины		180			11	9.5	38	281.5	ТТК №29 Д	
	говядина		47	47						
	Масса тушеного мяса			29						
	Картофель		160.4	120.6						
	Лук репчатый		18.2	15.3						
	Масло растительное		6	6						
	соль		1.5	1.5						
	масса готовых овощей			151						
Кисель		180					10.00	40.00	№284Партнер2014	
	Кисель-концентрат		21.60	21.60						
	вода		172.00	172.00						
	Сахар		5.00	5.00						
Хлеб сельский		37.5	37.50	37.50	1.8	0.4	18	82.5		
Итого:		652.5			17.95	18.00	84.90	574.50		
	ПОЛДНИК									
Кондитерские изделия		21			1.20	2.00	34.00	160.60		
вафли			21	21						
Катык		120			3.77	3	5	62.1	№401Дели2010	
	катык		123.60	120.00						
Суфле из творога с молоком сгущенным		150/20			9.00	12.50	24.00	244.50	ТТК №567	
	Творог		109.28	107.14						
	крупа манная		11.40	11.40						
	Яйцо		7.14	7.14						
	Сахар		11.40	11.40						
	Молоко		21.40	21.40						
	Сметана		14.28	14.28						
	соль		0.30	0.30						

	Масло растительное		0.60	0.60					
	молоко сгущенное		20.00	20.00					
Напиток шиповника		180/5			0.6	0.3	6.5	31.1	ТТК № 59
	шиповник порошок		3	3					
	Сахар		5	5					
	Вода		180	180					
Хлеб пшеничный 1с		23	23.00	23.00	1.80	0.23	11.30	54.50	
Итого:		519			16.37	18.03	80.80	552.80	
ВСЕГО:		1721.5			48.34	51.17	230.04	1577.70	

День 5 - ый

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды		
			брутто	нетто				Ккал	
	ЗАВТРАК								
Каша полбяная молочная с маслом		200/5			7.30	7.42	22.80	187.20	ТТК №1
	Полба		25.00	25.00					
	Молоко		88.00	88.00					
	Вода		88.00	88.00					
	Сахар		1.00	1.00					
	соль		1.00	1.00					
	Масло сливочное		5.00	5.00					
Какао с молоком		180			2.42	2.58	13.61	87.30	№272 Парнер г. Уфа 2014
	Какао-порошок		1.50	1.50					
	Сахар		8.00	8.00					
	Молоко		90.00	90.00					
	Вода		100.00	100.00					
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2.30	4.50	15.40	111.00	№1 Дели2010
	Батон нарезной		30.00	30.00					

	Масло сливочное		5.00	5.00					
Итого:		420			12.02	14.50	51.81	385.50	
Сок вишневый		125	125	125	0.87	0.25	20.00	85.00	№418 Дели 2016
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
	Огурцы свежие		23.97	23.50					
	помидоры свежие		24.48	24.00					
	Масло растительное		3.00	3.00					
	Соль		0.20	0.20					
Свекольник с курицей, со сметаной		200/10/6			3.80	5.40	15.20	124.60	№35,сб Пермь2001
	цыплята		22.57	14.67					
	Свекла		67.83	51.00					
	Картофель		45.89	34.50					
	Морковь		11.00	8.80					
	Лук репчатый		10.59	8.90					
	Масло растительное		4.00	4.00					
	Томат-паста		1.00	1.00					
	Сахар		1.30	1.30					
	Сметана		6.00	6.00					
	Соль		1.00	1.00					
	Вода		160.00	160.00					
Плов из курицы		160			11.8	13.5	38.9	324	№321 Дели 2016
	Цыплята		104.58	68					
	Масло растительное		3	3					
	масса готового мяса			50					
	Масло растительное		3	3					
	Морковь		17.88	14.3					
	Лук репчатый		7.7	7					
	крупа рисовая		38.50	38.50					

	соль		0.80	0.80					
	масса гарнира			110.00					
Компот из свежих яблок		180			0.10	0.10	11.80	48.50	№ 390 Дели 2016
	яблоки		40.8	36.0					
	вода		155.0	155.0					
	сахар		5.0	5.0					
Хлеб сельский		37.5	37.50	37.50	1.8	0.4	18	82.5	
Итого:		643.5			18.00	22.40	85.90	616.60	
	ПОЛДНИК								
Плюшка новомосковская		50			2.50	4.00	24.00	142.00	№184 "Партнер" г. Уфа 2010
	мука пшеничная		35	35					
	дрожжи сухие		0.25	0.25					
	соль		0.5	0.5					
	Сахар		3	3					
	Масло сливочное		3	3					
	яйцо		1.08	1.08					
	Молоко		3	3					
	Вода		14.00	14.00					
	масса полуфабриката			58.00					
	Масло растительное		0.16	0.16					
Кефир		120			3.50	3.00	4.80	60.20	№401 Дели 2010
	кефир		123.60	120.00					
Капуста тушеная с мясом		150			9.00	11.60	35.00	280.00	№54-10М Сборник рецептур Москва
	Капуста свежая		143.25	114.60					
	Фарш из говядины		53.00	53.00					
	Лук репчатый		11.50	9.70					
	Морковь		6.00	4.80					
	Масло сливочное		5.00	5.00					
	Сахар		3.00	3.00					
	Мука пшеничная		1.40	1.40					
	Масло растительное		0.40	0.40					
	соль		0.60	0.60					
Чай с сахаром		180/5			0.06	0.02	4.99	20.38	№ 411 Дели 2016

	Заварка		0.3	0.3					
	сахар		5	5					
	Вода		180	180					
	Хлеб пшеничный 1с	23	23.00	23.00	1.80	0.23	11.30	54.50	
	Итого:	528			16.86	18.85	80.09	557.08	
	ВСЕГО:	1716.5			47.75	56.00	234.30	1630.18	
			2						
			неделя						
	День 6 - ой								
Прием пищи		Выход	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	№ рецептуры
Наименование блюд		блюда	(в гр)	(в гр)			ская	ценность	
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды		Ккал
Каша Геркулесовая молочная с маслом	ЗАВТРАК	200/5			6.70	7.50	22.00	182.30	ТТК №5
	Крупа Геркулесовая		25.00	25.00					
	Молоко		100.00	100.00					
	вода		76.00	76.00					
	Сахар		1.00	1.00					
	Соль		1.00	1.00					
	Масло сливочное		5.00	5.00					
Чай с молоком,сахаром		180/5			2.60	2.30	14.30	89.00	№ 394 Дели2010
	Заварка		0.3	0.3					
	Сахар		5	5					
	Молоко		48	48					
	Вода		130	130					
Бутерброд с сыром, маслом		30/7/3			4.80	7.20	15.40	146.00	№3 Дели2010
	Батон нарезной		30.00	30.00					
	Сыр		7.14	7.00					
	Масло сливочное		3.00	3.00					
Итого:		430			14.10	17.00	51.70	417.30	
Фрукты свежие		100	114	100	0.40	0.40	12.00	53.20	№ 386 Дели 2016
яблоко									
Итого:		100			0.40	0.40	12.00	53.20	
		530			14.50	15.40	63.70	470.50	

	ОБЕД									
Салат из свежей капусты		50			0.70	2.50	4.50	43.50	№21 Дели2016	
	капуста свежая		50.60	40.50						
	морковь		6.25	5.00						
	сахар		0.80	0.80						
	Масло растительное		2.50	2.50						
	соль		0.20	0.20						
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной		200/15/5			3.56	4.50	17.60	125.00	№82 Дели 2016	
	цыплята		33.85	22						
	Картофель		79.80	60.00						
	Крупа перловая		8.00	8.00						
	Морковь		10.00	8.00						
	Лук репчатый		4.76	4.00						
	Масло растительное		3.00	3.00						
	Огурцы соленые		21.84	12.00						
	Сметана		5.00	5.00						
	Соль		1.00	1.00						
	Вода		152.00	152.00						
Биточки куриные "Солнышко"		70			8.00	10.50	6.20	152.00	ТТК №97Д	
	цыплята		84.60	55.00						
	Морковь		21.88	17.50						
	Лук репчатый		11.90	10.00						
	Яйцо		2.10	2.10						
	соль		0.60	0.60						
	сухари панировочные		6.00	6.00						
	Масса полуфабриката			81.00						
	Масло растительное		2.00	2.00						
Макаронны отварные		130			4.80	3.60	29.40	169.20	№218 Дели 2016	
	макаронные изделия		45.50	45.50						
	Масло сливочное		2.60	2.60						
	Соль		0.70	0.70						
Кисель		180					10.00	40.00	№284Партнер2014	

	Кисель-концентрат		21.60	21.60					
	вода		172.00	172.00					
	Сахар		5.00	5.00					
Хлеб сельский		37.5	37.50	37.50	1.8	0.4	18	82.5	
Итого:		687.5			18.16	19.00	81.20	568.70	
	ПОЛДНИК								
Булочка сдобная		50			2.2	4.8	19.3	130	№257 Партнер2014 г. Уфа
	Мука пшеничная		30	30					
	Сахар		8	8					
	Яйцо		4	4					
	соль		0.3	0.3					
	дрожжи сухие		0.38	0.38					
	Молоко		4.5	4.5					
	Масло сливочное		4.5	4.5					
	Вода		9	9					
	Яйцо		0.9	0.9					
	масса полуфабриката			61					
	Масло растительное		1	1					
Ряженка		120			4.30	3.00	5.00	64.00	№401 Дели2010
	ряженка		123.6	120					
Гречка с фаршем и овощами		130			7.30	10.00	33.20	252.00	ТТК №1630 от 10.11.2021
	фарш из говядины		43	43					
	вода		52.8	52.8					
	Крупа гречневая		25	25					
	Морковь		14.73	11.78					
	Лук репчатый		7.06	5.93					
	Масло растительное		5.8	5.8					
	соль		0.8	0.8					
Напиток шиповника		180/5			0.6	0.3	6.5	31.1	ТТК № 59
	шиповник порошок		3	3					
	Сахар		5	5					
	Вода		180	180					
Хлеб пшеничный 1с		23	23.00	23.00	1.80	0.23	11.30	54.50	

Итого:		508			16.20	18.33	75.30	531.60	
ВСЕГО:		1725.5			48.86	54.73	220.20	1570.80	
День 7 - ой									
Прием пищи		Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Наименование блюд			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
Каша рисовая молочная с маслом	ЗАВТРАК	200/5			8.00	6.35	16.00	153.00	ТТК №8
	крупа рисовая		25.00	25.00					
	Молоко		88.00	88.00					
	Вода		88.00	88.00					
	Сахар		1.00	1.00					
	Соль		1.00	1.00					
	Масло сливочное		5.00	5.00					
Кофейный напиток с молоком		180			1.22	1.34	11.94	65.00	№270 Партнер г. Уфа 2014
	Кофейный напиток		1.50	1.50					
	Сахар		8.00	8.00					
	Молоко		90.00	90.00					
	Вода		108.00	108.00					
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2.30	4.50	15.40	111.00	№1 Дели2010
	Батон нарезной		30.00	30.00					
	Масло сливочное		5.00	5.00					
Итого:		420			11.52	12.19	43.34	329.00	
Сок персик-банан		125	125	125	1.30	2.00	28.00	135.00	№418Дели2016
Итого:		125			1.30	2.00	28.00	135.00	
		545			12.82	14.19	71.34	464.00	
Помидоры свежие порционно	ОБЕД	50			0.55	0.10	1.90	12.00	стр563,сб1996
	Помидоры свежие		52.00	50.00					

Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гренками		200/15/10			3.25	3.00	18.00	112.00	ТТК№139		
	Фарш из говядины		17.1	17.1							
	Лук репчатый		1.79	1.5							
	Яйцо		1.5	1.5							
	Вода для фарша		1.7	1.7							
	Масса полуфабриката			20.1							
	Картофель		53.20	40.00							
	Горох		20.25	20.00							
	Морковь		10.00	8.00							
	Лук репчатый		9.52	8.00							
	Масло растительное		3.00	3.00							
	Соль		1.20	1.20							
	Вода		144.00	144.00							
	гренки										
	Хлеб пшеничный 1с		14.40	12.00							
	Масло сливочное		2.00	2.00							
Тефтели рыбные с маслом		70/3			8.40	9.60	12.00	169.00	ТТК №1Д		
	рыба		73.70	56.00							
	хлеб пшеничный 1с		7.00	7.00							
	Лук репчатый		5.95	5.00							
	вода		7.84	7.84							
	Мука пшеничная		5.95	5.95							
	соль		0.14	0.14							
	Масса полуфабриката			81.20							
	Масло растительное		0.50	0.50							
	Масло сливочное		3.00	3.00							
Пюре Картофельное		130			3.70	4.44	25.00	155.00	№137 Партнер 2014		
	Картофель		148.43	111.60							
	Молоко		20.50	19.50							
	Масло сливочное		3.00	3.00							
	Соль		1.00	1.00							

Суп молочный с вермишелью		180			6.20	5.00	21.00	153.00	№100 Дели 2016
	Вермишель		14.00	14.00					
	Сахар		1.00	1.00					
	Молоко		136.00	136.00					
	Вода		30.00	30.00					
	Масло сливочное		1.00	1.00					
	Соль		1.00	1.00					
Какао с молоком		180			2.42	2.58	13.61	87.30	№272 Парнер г. Уфа 2014
	Какао-порошок		1.50	1.50					
	Сахар		8.00	8.00					
	Молоко		90.00	90.00					
	Вода		100.00	100.00					
Бутерброд с сыром, маслом		30/7/3			4.80	7.20	15.40	146.00	№3 Дели2010
	Батон нарезной		30.00	30.00					
	Сыр		7.14	7.00					
	Масло сливочное		3.00	3.00					
Итого:		400			13.42	14.78	50.01	386.30	
Фруктовое пюре яблоко		125	125	125	0.00	0.00	11.00	44.00	
Итого:		125			0.00	0.00	11.00	44.00	
		500			13.42	14.78	61.01	430.30	
Огурцы свежие порционно	ОБЕД	50			0.35	0.05	0.95	6.00	стр563,сб1996
	огурцы свежие		51.00	50.00					
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной		200/5			3.00	7.90	18.80	158.30	№63 Дели 2016
	Капуста свежая		20.00	16.00					
	Картофель		21.28	16.00					
	Морковь		10.00	8.00					
	Лук репчатый		9.52	8.00					
	Свекла		42.56	32.00					
	Сахар		1.00	1.00					

	Томат-паста		1.00	1.00					
	Масло растительное		3.00	3.00					
	Сметана		5.00	5.00					
	Соль		1.60	1.60					
	Вода		160.00	160.00					
Плов из отварной говядины		160			13.50	12.20	40.00	323.00	№108"Партнер"2014
	Говядина		52.00	52.0					
	масса вареного мяса			32.0					
	Масло растительное		6.0	6.0					
	Лук репчатый		9.5	8.0					
	Морковь		13.0	10.4					
	Крупа рисовая		45.6	45.6					
	вода		69.0	69.0					
	Соль		1.0	1.0					
	масса гарнира			134.0					
Напиток из урюка		180			0.6	0.0	15.0	63	ТТК №68
	урюк		15.30	15.00					
	вода		180.00	180.00					
	Сахар		5.00	5.00					
Хлеб сельский		37.5	37.50	37.50	1.8	0.4	18	82.5	
Итого:		632.5			19.25	20.58	92.75	632.30	
	ПОЛДНИК								
Пирожок печёный с повидлом		50			4.60	5.12	26.40	170.00	№437 Дели2016
	Мука пшеничная		24.10	24.10					
	Масло сливочное		2.50	2.50					
	сахар		1.60	1.60					
	Яйцо		2.50	2.50					
	соль		0.30	0.30					
	вода		6.00	6.00					
	дрожжи сухие		0.20	0.20					
	тесто дрожжевое			36.00					
	Масло растительное		0.20	0.20					
	повидло фруктовое		20.00	20.00					
Катык		120			3.77	3	5	62.1	№401Дели2010

	Сахар		1.00	1.00					
	соль		1.00	1.00					
	Масло сливочное		5.00	5.00					
Чай с молоком,сахаром		180/5			2.60	2.30	14.30	89.00	№ 394 Дели2010
	Заварка		0.3	0.3					
	Сахар		5	5					
	Молоко		48	48					
	Вода		130	130					
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2.30	4.50	15.40	111.00	№1 Дели2010
	Батон нарезной		30.00	30.00					
	Масло сливочное		5.00	5.00					
Итого:		425			12.90	13.40	55.70	394.00	
Сок		125	125	125	0.60	0.38	13.00	62.00	№ 368 Дели 2010
яблоко-груша									
Итого:		125			0.60	0.38	13.00	62.00	
		550			13.50	13.78	68.70	456.00	
	ОБЕД								
Помидоры свежие порционно		50			0.55	0.10	1.90	12.00	стр563,сб1996
	Помидоры свежие		52.00	50.00					
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками		200/15			5.50	5.20	16.20	134.00	№86 Дели 2016
	Фарш из говядины		17.1	17.1					
	Лук репчатый		1.79	1.5					
	Яйцо		1.5	1.5					
	Вода для фарша		1.7	1.7					
	Масса полуфабриката			20.1					
	Картофель		79.80	60.00					
	Морковь		10.00	8.00					
	Лук репчатый		9.52	8.00					
	крупa рисовая		12.00	12.00					
	Масло растительное		2.00	2.00					
	соль		1.00	1.00					
	Вода		144.00	144.00					

Котлеты "Аппетитные"		70			6.41	8.40	17.50	171.20	ТТК №7Д акт к.п.2014		
	Фарш из говядины		41.70	41.70							
	Цыплята		47.73	31.03							
	Лук репчатый		10.41	8.75							
	Яйцо		3.50	3.50							
	Хлеб пшеничный 1с		9.00	9.00							
	Сухари панировочные		5.80	5.80							
	Вода		9.00	9.00							
	Соль		0.50	0.50							
	Масло растительное		2.00	2.00							
Пюре Картофельное		130			3.70	4.44	25.00	155.00	№137 Партнер 2014		
	Картофель		148.43	111.60							
	Молоко		20.50	19.50							
	Масло сливочное		3.00	3.00							
	Соль		1.00	1.00							
Кисель		180					10.00	40.00	№284Партнер201 4		
	Кисель-концентрат		21.60	21.60							
	вода		172.00	172.00							
	Сахар		5.00	5.00							
Хлеб сельский		37.5	37.50	37.50	1.8	0.4	18	82.5			
Итого:		682.5			17.96	18.54	88.60	594.70			
	ПОЛДНИК										
Кондитерские изделия		10			0.10	5.00	19.80	125.00			
	крекер		10	10							
Ряженка		120			4.30	3.00	5.00	64.00	№401 Дели2010		
	ряженка		123.6	120							
Запеканка из творога с крошкой		150			10.00	10.00	35.20	271.00	№ 322 Сб Самара 2013г		
	Мука пшеничная		40.5	40.5							
	Сахар		15	15							
	соль		0.5	0.5							
	масло сливочное		18	18							

	Творог		85	83.75					
	Яйцо		10.5	10.5					
	Масло растительное		1	1					
	масса полуфабриката			170					
Напиток шиповника		180/5			0.6	0.3	6.5	31.1	ТТК № 59
	шиповник порошок		3	3					
	Сахар		5	5					
	Вода		180	180					
Хлеб пшеничный 1с		23	23.00	23.00	1.80	0.23	11.30	54.50	
Итого:		488			16.80	18.53	77.80	545.60	
ВСЕГО:		1720.5			48.26	50.85	235.10	1596.30	
День 10 - ый									
Прием пищи		Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Наименование блюд			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
	ЗАВТРАК								
Каша пшеничная молочная с маслом		200/5			8.00	6.60	26.00	194.00	ТТК №6
	Крупа пшеничная		30.00	30.00					
	Молоко		88.00	88.00					
	Вода		88.00	88.00					
	Сахар		1.00	1.00					
	Соль		1.00	1.00					
	Масло сливочное		5.00	5.00					
Кофейный напиток с молоком		180			1.22	1.34	11.94	65.00	№270 Партнер г. Уфа 2014
	Кофейный напиток		1.50	1.50					
	Сахар		8.00	8.00					
	Молоко		90.00	90.00					
	Вода		108.00	108.00					
Бутерброд с сыром, маслом		30/7/3			4.80	7.20	15.40	146.00	№3 Дели2010
	Батон нарезной		30.00	30.00					
	Сыр		7.14	7.00					
	Масло сливочное		3.00	3.00					
Итого:		425			14.02	15.14	53.34	405.00	

Фрукты свежие		100	114	100	0.06	0.36	12.00	49.00	№ 386 Дели 2016
яблоко									
Итого:		100			0.06	0.36	12.00	49.00	
		525			14.08	15.50	65.34	454.00	
	ОБЕД								
Салат из свежих помидоров и огурцов		50			0.50	3.00	2.00	37.00	№ 15 Дели 2016
	Огурцы свежие		23.97	23.50					
	помидоры свежие		24.48	24.00					
	Масло растительное		3.00	3.00					
	Соль		0.20	0.20					
Суп из овощей с курицей, со сметаной		200/15/6			3.00	8.50	8.50	126.00	№64 "Партнер"2014
	цыплята		33.85	22					
	Капуста свежая		20.00	16.00					
	Картофель		53.20	40.00					
	Морковь		10.00	8.00					
	Лук репчатый		9.52	8.00					
	Масло растительное		4.00	4.00					
	Соль		1.00	1.00					
	Бульон или вода		152.00	152.00					
	Сметана		6.00	6.00					
Гуляш из куриной грудки		45/45			7.56	8.70	24.60	207.00	ТТК №91
	куриная грудка		85.33	64.00					
	Масло растительное		6.00	6.00					
	Томат-паста		3.00	3.00					
	Морковь		5.00	4.00					
	Лук репчатый		1.20	1.00					
	Мука пшеничная		2.00	2.00					
	Сахар		0.45	0.45					
	Соль		1.00	1.00					
Каша гречневая вязкая		130/3			4.90	3.50	21.00	135.10	№182,Дели 2016
	Крупа гречневая		32.50	32.50					
	Вода		108.00	108.00					
	Масло сливочное		3.00	3.00					

	Соль		0.50	0.50					
Напиток из урюка		180			0.6	0.0	15.0	63	ТТК №68
	урюк		15.30	15.00					
	вода		180.00	180.00					
	Сахар		5.00	5.00					
Хлеб сельский		37.5	37.50	37.50	1.8	0.4	18	82.5	
Итого:		711.5			18.36	24.13	89.10	650.10	
	ПОЛДНИК								
Ватрушка с сыром		50			3.00	5.50	40.00	221.00	ТТК №1585 от 08.09.2021
	Мука пшеничная		22.10	22.10					
	сахар		1.38	1.38					
	соль		0.10	0.10					
	дрожжи сухие		0.20	0.20					
	Масло растительное		1.38	1.38					
	Вода		11.20	11.20					
	Начинка								
	Сыр		18.00	17.70					
	Сметана		10.38	10.29					
	Масло сливочное		1.20	1.20					
	Яйцо		1.40	1.40					
	Мука пшеничная		0.60	0.60					
Кефир		120			3.50	3.00	4.80	60.20	№401 Дели2010
	кефир		123.60	120.00					
Омлет натуральный		140			8.50	8.68	13.60	167.40	№229 Дели2016
	Яйцо		105.00	105.00					
	Молоко		40.00	40.00					
	масса омлетной смеси			145.30					
	Масло сливочное		4.00	4.00					
	Соль		1.10	1.10					
Чай с сахаром		180/5			0.06	0.02	4.99	20.38	№ 411 Дели2016
	Заварка		0.3	0.3					
	сахар		5	5					
	Вода		180	180					
Хлеб пшеничный 1с		23	23.00	23.00	1.80	0.23	11.30	54.50	

Итого:		518			16.86	17.43	74.69	523.48		
ВСЕГО:		1754.5			49.30	57.06	229.13	1627.58		
ИТОГО за 10 дней:		17308.00			489.32	533.53	2286.79	15926.50		
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 рецептур 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 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 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%										