

"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<br>Наименование блюд         | Выход блюда    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>Ккал | № рецептуры              |
|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|--------------------------|
|   |                | белки                | жиры         | угл-ды        |                                    |                          |
| <b>ЗАВТРАК</b>                          |                |                      |              |               |                                    |                          |
| 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                              | №399Дели2010             |
| Итого:                                  | 125            | 0,60                 | 0,30         | 13,00         | 57,00                              |                          |
|   | 472            | 10,05                | 12,21        | 48,82         | 345,10                             |                          |
| <b>ОБЕД</b>                             |                |                      |              |               |                                    |                          |
| Салат из свежей капусты                 | 30             | 0,42                 | 1,50         | 2,70          | 26,00                              | №21, Дели 2016           |
| Суп вермишелевый с картофелем и курицей | 150/10         | 3,00                 | 4,30         | 11,30         | 96,00                              | №88 Дели 2016            |
| Тефтели из говядины                     | 50             | 4,4                  | 4,6          | 3,5           | 73                                 | ТТК № 1152 от 09.10.2020 |
| Рис отварной с овощами                  | 110            | 5,5                  | 4,55         | 32,67         | 193,6                              | №334 Дели2016            |
| Кисель                                  | 150            |                      |              | 8,34          | 33,34                              | №284Партнер2014          |
| Хлеб сельский                           | 30             | 1,5                  | 0,3          | 14,3          | 66                                 |                          |
| Итого:                                  | 530,00         | 14,82                | 15,25        | 72,81         | 487,94                             |                          |
| <b>ПОЛДНИК</b>                          |                |                      |              |               |                                    |                          |
| Булочка Домашняя                        | 40             | 3,50                 | 4,00         | 30,40         | 174,00                             | №258 Партнер г. Уфа 2014 |
| Катык                                   | 100            | 3,00                 | 2,50         | 4,50          | 54,30                              | №401Дели2010             |
| Рагу с курицей                          | 20/100         | 4,60                 | 7,00         | 13,00         | 133,40                             | ТТК №63                  |
| 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:                                  | 434,00         | 13,20                | 13,95        | 63,10         | 434,60                             |                          |
| <b>ВСЕГО:</b>                           | <b>1436,00</b> | <b>38,07</b>         | <b>41,41</b> | <b>184,73</b> | <b>1267,64</b>                     |                          |

День 2- ой

| Прием пищи<br>Наименование блюд      | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>Ккал | № рецептуры             |
|--------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------|-------------------------|
|                                      |             | белки                | жиры  | угл-ды |                                    |                         |
| <b>ЗАВТРАК</b>                       |             |                      |       |        |                                    |                         |
| Каша "Дружба" молочная с маслом      | 150/3       | 3,90                 | 4,38  | 19,00  | 131,60                             | ТТК №7                  |
| Какао с молоком                      | 160         | 2,00                 | 2,26  | 11,30  | 73,30                              | №272 Парнер г. Уфа 2014 |
| Бутерброд с сыром, маслом            | 25/5/3      | 3,50                 | 5,95  | 12,90  | 119,60                             | №3Дели2010              |
| Итого:                               | 346         | 9,40                 | 12,33 | 43,20  | 323,90                             |                         |
| Фрукты свежие апельсин               | 85          | 0,34                 | 0,34  | 10,50  | 46,00                              | № 368 Дели 2010         |
| Итого:                               | 85          | 0,34                 | 0,34  | 10,50  | 46,00                              |                         |
|                                      | 431         | 9,74                 | 12,67 | 53,70  | 369,90                             |                         |
| <b>ОБЕД</b>                          |             |                      |       |        |                                    |                         |
| Салат из свеклы                      | 30          | 0,36                 | 1,50  | 2,52   | 25,00                              | №34, Дели2016           |
| Суп из овощей с курицей, со сметаной | 150/10/5    | 3,00                 | 5,80  | 14,70  | 121,00                             | №64 "Партнер"2014       |
| Биточки рубленые из рыбы             | 50          | 6,50                 | 4,86  | 10,41  | 111,40                             | ТТК №3 Д                |
| Пюре Картофельное                    | 110         | 2,20                 | 3,30  | 15,40  | 100,10                             | №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      | 13,66                | 15,86 | 67,53  | 465,60                             |                         |
| <b>ПОЛДНИК</b>                       |             |                      |       |        |                                    |                         |
| Кондитерские изделия печенье         | 10          | 3,20                 | 3,38  | 26,00  | 151,00                             |                         |
| Молоко кипяченое                     | 100         | 2,30                 | 2,50  | 3,60   | 46,00                              | №419 Дели2016           |
| Суфле из творога с повидлом          | 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   | №393,Дели2010 |
| Хлеб пшеничный 1с       | 20      | 1,6   | 0,2   | 9,8    | 47      |               |
| Итого:                  | 398     | 13,01 | 14,19 | 63,43  | 436,50  |               |
| ВСЕГО:                  | 1364,00 | 36,41 | 42,72 | 184,66 | 1272,00 |               |

День 3 - ий

| Прием пищи<br>Наименование блюд                           | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>Ккал | № рецептуры              |
|---|-------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------|--------------------------|
|   |             | белки                | жиры  | угл-ды |                                    |                          |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |             |                      |       |        |                                    |                          |
| Каша геркулесовая молочная с маслом                       | 150/3       | 5,00                 | 5,50  | 14,00  | 126,00                             | 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:  | 347         | 9,20                 | 11,90 | 38,90  | 299,80                             |                          |
| Сок персиковый  | 125         | 0,80                 | 0,20  | 12,00  | 53,00                              | 399,Дели2010             |
| Итого:  | 125         | 0,80                 | 0,20  | 12,00  | 53,00                              |                          |
|   | 472         | 10,00                | 12,10 | 50,90  | 352,80                             |                          |
| <b>ОБЕД</b>   |             |                      |       |        |                                    |                          |
| Салат из моркови  | 30          | 0,60                 | 0,05  | 3,00   | 14,00                              | №42 Дели2016г            |
| Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками | 150/10      | 4,90                 | 4,60  | 15,20  | 124,00                             | №86 Дели 2016            |
| Котлеты рубленые из птицы                                 | 50          | 5,50                 | 7,71  | 7,86   | 123,00                             | № 205,справ.М2003        |
| Картофель тушёный   | 110         | 2,20                 | 4,40  | 12,20  | 97,00                              | №138 Партнер г. Уфа 2014 |
| Компог из сухофруктов                                     | 150         | 0,15                 | 0,1   | 21,5   | 87,00                              | №394, Дели 2016          |
| Хлеб сельский   | 30          | 1,5                  | 0,3   | 14,3   | 66                                 |                          |
| Итого:  | 530         | 14,85                | 17,15 | 74,06  | 511,00                             |                          |
| <b>ПОЛДНИК</b>  |             |                      |       |        |                                    |                          |
| Булочка Дорожная  | 40          | 2,84                 | 4,73  | 23,80  | 150,40                             | №453 Дели 2016           |
| Ряженка   | 100         | 3,00                 | 2,50  | 4,20   | 55,60                              | №401,Дели2010            |
| Яйцо вареное  | 1/2штг      | 2,50                 | 2,30  | 0,15   | 31,50                              | №227 Дели 2016           |
| Капуста тушеная (в сметанном соусе)                       | 110         | 2,75                 | 4,48  | 21,41  | 137                                | ТТК№53Д                  |
| 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:  | 434         | 12,74                | 14,22 | 63,78  | 439,50                             |                          |
| ВСЕГО:  | 1436        | 37,59                | 43,47 | 188,74 | 1303,30                            |                          |

День 4 - ий

| Прием пищи<br>Наименование блюд                      | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>Ккал | № рецептуры              |
|--|-------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------|--------------------------|
|  |             | белки                | жиры  | угл-ды |                                    |                          |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                       |             |                      |       |        |                                    |                          |
| Каша пшённая молочная с маслом                       | 150/3       | 5,80                 | 4,50  | 16,20  | 128,00                             | ТТК №6                   |
| Кофейный напиток с молоком                           | 165/7       | 1                    | 1,2   | 10     | 55                                 | №270 Партнер г. Уфа 2014 |
| Бутерброд с сыром, маслом                            | 25/5/3      | 3,50                 | 5,95  | 12,90  | 119,60                             | №3,Дели2010              |
| Итого:   | 358         | 10,30                | 11,65 | 39,10  | 302,60                             |                          |
| Фрукты свежие  | 85          | 0,34                 | 0,34  | 11,27  | 49,00                              | №386,Дели2016            |
| яблоко   |             |                      |       |        |                                    |                          |
| Итого:   | 85          | 0,34                 | 0,34  | 11,27  | 49,00                              |                          |
|  | 443         | 10,64                | 11,99 | 50,37  | 351,60                             |                          |
| <b>ОБЕД</b>  |             |                      |       |        |                                    |                          |
| Салат из свеклы и моркови                            | 30          | 0,80                 | 2,00  | 3,60   | 35,60                              | ТТК №60                  |
| Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной | 150/5       | 3,48                 | 5,80  | 17,99  | 140,00                             | №73 Дели 2016            |
| Жаркое по-домашнему из отварной говядины             | 130         | 8,86                 | 9,02  | 27,28  | 226                                | ТТК №29 Д                |
| Кисель   | 150         |                      |       | 8,34   | 33,34                              | №284Партнер2014          |
| Хлеб сельский  | 30          | 1,5                  | 0,3   | 14,3   | 66                                 |                          |
| Итого:   | 495         | 14,64                | 17,12 | 71,51  | 500,94                             |                          |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                       |             |                      |       |        |                                    |                          |
| Кондитерские изделия вафли                           | 21          | 1,10                 | 5,20  | 16,00  | 115,00                             |                          |
| Кефир  | 100         | 3,1                  | 2,5   | 4,4    | 54,8                               | №401,Дели2010            |
| Суфле рыбное   | 60          | 3,36                 | 3,24  | 3,00   | 54,00                              | №208, сб.линет2002       |
| Макароны отварные                                    | 110         | 4,10                 | 3,00  | 25,00  | 143,40                             | №218 Дели 2016           |

|                   |       |       |       |        |         |                |
|-------------------|-------|-------|-------|--------|---------|----------------|
| 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:            | 475   | 13,31 | 14,15 | 62,62  | 432,20  |                |
| ВСЕГО:            | 1413  | 38,59 | 43,26 | 184,50 | 1284,74 |                |

День 5 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюда        | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>Ккал | № рецептуры                |
|---|-------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------|----------------------------|
|   |             | белки                | жиры  | угл-ды |                                    |                            |
| <b>ЗАВТРАК</b>                          |             |                      |       |        |                                    |                            |
| Каша полбяная молочная с маслом         | 150/3       | 6,03                 | 5,95  | 14,47  | 136                                | ТТК №1                     |
| Какао с молоком                         | 160         | 2,00                 | 2,20  | 11,30  | 73,30                              | №272 Парнер г. Уфа<br>2014 |
| Бутерброд с маслом сливочным            | 25/5        | 1,9                  | 4,4   | 13     | 99                                 | №1 Дели2010                |
| Итого:                                  | 350         | 9,93                 | 12,55 | 38,77  | 308,30                             |                            |
| Сок<br>вишневый                         | 125         | 0,30                 | 0,00  | 10,00  | 40,00                              | №399/Дели2010              |
| Итого:                                  | 125         | 0,30                 | 0,00  | 10,00  | 40,00                              |                            |
|   | 470         | 10,23                | 12,55 | 48,77  | 348,30                             |                            |
| <b>ОБЕД</b>                             |             |                      |       |        |                                    |                            |
| Салат витаминный                        | 30          | 0,45                 | 0,20  | 2,00   | 11,60                              | №15 Партнер 2009           |
| Свекольник с курицей, со сметаной       | 150/10/5    | 2,90                 | 4,53  | 14,21  | 109,00                             | №35,сб.Пермь2001           |
| Плов из курицы                          | 130         | 9                    | 10,7  | 30,6   | 253                                | №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         | 13,95                | 15,83 | 71,31  | 481,70                             |                            |
| <b>ПОЛДНИК</b>                          |             |                      |       |        |                                    |                            |
| Кондитерские изделия<br>крекер          | 10          | 3,80                 | 3,00  | 22,00  | 130,00                             |                            |
| Молоко кипяченое                        | 100         | 2,30                 | 2,50  | 3,60   | 46,00                              | №419 Дели2016              |
| Запеканка картофельная с овощами,соусом | 110/10      | 5,20                 | 8,40  | 19,44  | 174,00                             | №293, справ.М.2003         |
| 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:                                  | 414         | 12,95                | 14,11 | 59,26  | 415,00                             |                            |
| ВСЕГО:                                  | 1394        | 37,13                | 42,49 | 179,34 | 1245,00                            |                            |

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

| Прием пищи<br>Наименование блюда                | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>Ккал | № рецептуры                 |
|---|-------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------|-----------------------------|
|   |             | белки                | жиры  | угл-ды |                                    |                             |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                  |             |                      |       |        |                                    |                             |
| Каша геркулесовая молочная с маслом             | 150/3       | 4,80                 | 5,00  | 14,00  | 120,00                             | ТТК №5                      |
| Чай с молоком,сахаром                           | 160/4       | 2,30                 | 2,00  | 11,90  | 74,80                              | №394/Дели2010               |
| Бутерброд с сыром, маслом                       | 25/5/3      | 3,50                 | 5,95  | 12,90  | 119,60                             | №3/Дели2010                 |
| Итого:  | 352         | 10,60                | 12,95 | 38,80  | 314,40                             |                             |
| Фрукты свежие<br>яблоко                         | 85          | 0,34                 | 0,34  | 11,27  | 49,00                              | №386/Дели2016               |
| Итого:  | 85          | 0,34                 | 0,34  | 11,27  | 49,00                              |                             |
|   | 452         | 10,94                | 12,30 | 50,07  | 363,40                             |                             |
| <b>ОБЕД</b>                                     |             |                      |       |        |                                    |                             |
| Салат из свежей капусты                         | 30          | 0,42                 | 1,50  | 2,70   | 26,00                              | №21, Дели 2016              |
| Рассольник ленинградский с курицей, 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                    |
| 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:  | 535         | 15,09                | 16,68 | 73,24  | 503,74                             |                             |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                  |             |                      |       |        |                                    |                             |
| Булочка слобная                                 | 40          | 3,04                 | 3,84  | 17,84  | 118,4                              | № 257 Партнер2014 г.<br>Уфа |
| Ряженка   | 100         | 3,00                 | 2,50  | 4,20   | 55,60                              | №401/Дели2010               |
| Гречка с фаршем и овощами                       | 110         | 6,00                 | 7,50  | 28,00  | 203,00                             | ТТК №1630 от<br>10.11.2021  |
| 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:  | 434         | 13,69                | 14,05 | 64,26  | 442,00                             |                             |

|        |      |       |       |        |         |
|--------|------|-------|-------|--------|---------|
| 7 - ой | 1321 | 39,72 | 44,02 | 187,57 | 1309,14 |
|--------|------|-------|-------|--------|---------|

| Прием пищи                           | Наименование блюд  | Выход блюда                  | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность<br>Ккал | № рецептуры   |
|--------------------------------------|--|------------------------------|----------------------|-------|--------|---------------------------------|---|
|                                      |  |                              | белки                | жиры  | угл-ды |                                 |   |
| ЗАВТРАК                              | Каша ячневая молочная с маслом                               | 150/3                        | 7,16                 | 6,63  | 15,15  | 149,00                          | ТТК №8<br>№270 Партнер г. Уфа 2014<br>№1 Дели2010                           |
|                                      | Кофейный напиток с молоком                                   | 165/7                        | 1                    | 1,2   | 10     | 55                              |   |
|                                      | Бутерброд с маслом сливочным                                 |                              | 1,9                  | 4,4   | 13     | 99                              |   |
|                                      | Итого:   | 25/5                         | 10,06                | 12,23 | 38,15  | 303,00                          |   |
|                                      | Сок яблочный   | 357                          | 1,90                 | 1,00  | 12,00  | 62,00                           |   |
| ОБЕД                                 | Итого:   | 125                          | 1,90                 | 1,00  | 12,00  | 62,00                           | №34, Дели2016<br>ТТК№139<br>ТТК №1Д<br>№137 Партнер 2014<br>№ 390 Дели 2016 |
|                                      | Салат из свеклы  | 482                          | 11,96                | 11,70 | 50,15  | 365,00                          |   |
|                                      | Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и грибами | 30                           | 0,36                 | 1,50  | 2,52   | 25,00                           |   |
|                                      | Тефтели рыбные с маслом                                      | 150/10/10                    | 2,87                 | 3,20  | 15,49  | 102,00                          |   |
|                                      | Пюре Картофельное  | 50/2                         | 7,50                 | 7,40  | 10,60  | 139,00                          |   |
|                                      | Компот из свежих яблок                                       | 110                          | 2,20                 | 3,30  | 15,40  | 100,10                          |   |
|                                      | Хлеб сельский  | 150                          | 0,10                 | 0,10  | 10,20  | 42,10                           |   |
|                                      | Итого:   | 30                           | 1,5                  | 0,3   | 14,3   | 66                              |   |
|                                      | Итого:   | 542                          | 14,53                | 15,80 | 68,51  | 474,20                          |   |
|                                      | ПОЛДНИК  | Кондитерские изделия печенье | 10                   | 1,50  | 3,38   | 18,00                           |   |
| Молоко кипяченое                     |  | 100                          | 2,30                 | 2,50  | 3,60   | 46,00                           |   |
| Пудинг из творога с рисом с повидлом |  | 110/10                       | 7,20                 | 8,30  | 22,60  | 194,00                          |   |
| Чай с сахаром и лимоном              |  | 150/4/4                      | 0,09                 | 0,01  | 8,50   | 34,50                           |   |
| Хлеб пшеничный 1с                    |  | 20                           | 1,6                  | 0,2   | 9,8    | 47                              |   |
| Итого:                               |  | 408                          | 12,69                | 14,39 | 62,50  | 429,50                          |   |
| ВСЕГО:                               |  | 1432                         | 39,18                | 43,42 | 181,16 | 1268,70                         |   |

| Прием пищи              | Наименование блюд  | Выход блюда      | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность<br>Ккал | № рецептуры  |               |  |
|-------------------------|--|------------------|----------------------|-------|--------|---------------------------------|--|---------------|--|
|                         |  |                  | белки                | жиры  | угл-ды |                                 |  |               |  |
| ЗАВТРАК                 | Суп молочный с вермишелью                                | 180              | 8,01                 | 7,56  | 29,61  | 219,00                          | №100 Дели 2016<br>№ 411 Дели2016<br>№3 Дели2010                  |               |  |
|                         | Чай с сахаром  | 160/4            | 0,05                 | 0,01  | 4,42   | 18,00                           |  |               |  |
|                         | Бутерброд с сыром, маслом                                | 25/5/3           | 3,50                 | 5,95  | 12,90  | 119,60                          |  |               |  |
|                         | Итого:   | 377              | 11,56                | 13,52 | 46,93  | 356,60                          |  |               |  |
|                         | Фрукты свежие яблоко                                     | 85               | 0,34                 | 0,34  | 11,27  | 49,00                           |  | №386 Дели2016 |  |
| ОБЕД                    | Итого:   | 85               | 0,34                 | 0,34  | 11,27  | 49,00                           | №42 Дели2016г<br>№63 Дели 2016<br>№108 "Партнер" 2014<br>ТТК №68 |               |  |
|                         | Салат из моркови   | 462              | 11,90                | 13,86 | 58,20  | 405,60                          |  |               |  |
|                         | Борщ со свежей капустой, картофелем, на м/б, со сметаной | 30               | 0,60                 | 0,05  | 3,00   | 14,00                           |  |               |  |
|                         | Плов из отварной говядины                                | 150/5            | 2,10                 | 4,30  | 9,70   | 86,00                           |  |               |  |
|                         | Напиток из урюка   | 130              | 10,00                | 11,00 | 30,00  | 259,00                          |  |               |  |
|                         | Хлеб сельский  | 150              | 0,50                 | 0,03  | 12,50  | 52,10                           |  |               |  |
|                         | Итого:   | 30               | 1,5                  | 0,3   | 14,3   | 66                              |  |               |  |
|                         | Итого:   | 495              | 14,70                | 15,68 | 69,50  | 477,10                          |  |               |  |
|                         | ПОЛДНИК  | Булочка молочная | 40                   | 0,72  | 1,44   | 34,88                           |  | 155,00        | №779, сбшк2004<br>№401 Дели2010<br>ТТК №4Д<br>ТТК № 59 |
|                         |  | Катык            | 100                  | 3,00  | 2,50   | 4,50                            |  | 54,30         |  |
| Рагу из птицы с овощами |  | 100/20           | 7,3                  | 10,34 | 9      | 158                             |  |               |  |
| Напиток шиповника       |  | 150/4            | 0,5                  | 0,25  | 5,4    | 25,9                            |  |               |  |
| Хлеб пшеничный 1с       |  | 20               | 1,6                  | 0,2   | 9,8    | 47                              |  |               |  |
| Итого:                  |  | 414              | 13,12                | 14,73 | 63,58  | 440,20                          |  |               |  |

ВСЕГО:

|   |  | 1371        | 39,72                | 44,27 | 191,28 | 1322,90                 |   |
|---|--|-------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|---|
| День 9 - ый   |  |             |                      |       |        |                         |   |
| Прием пищи  |  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | № рецептуры   |
| Наименование блюд   |  |             | белки                | жиры  | угл-ды |                         |   |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |  |             |                      |       |        |                         |   |
| Каша полбяная молочная с маслом                             |  | 150/3       | 6,18                 | 5,95  | 14,47  | 136                     | ТТК №1<br>№272 Парнер г. Уфа<br>2014<br>№1 Дели2010 |
| Какао с молоком   |  | 160         | 2,00                 | 2,20  | 11,30  | 73,30                   |   |
| Бутерброд с маслом сливочным                                |  | 25/5        | 1,9                  | 4,4   | 13     | 99                      |   |
| Итого:  |  | 343         | 10,08                | 12,55 | 38,77  | 308,30                  |   |
| Сок   |  | 125         | 0,60                 | 0,00  | 10,00  | 42,00                   | № 368 Дели 2010                                     |
| яблоко-вишня  |  |             |                      |       |        |                         |   |
| Итого:  |  | 125         | 0,60                 | 0,00  | 10,00  | 42,00                   |   |
|   |  | 468         | 10,68                | 12,30 | 48,77  | 350,30                  |   |
| <b>ОБЕД</b>   |  |             |                      |       |        |                         |   |
| Салат витаминный  |  | 30          | 0,45                 | 0,20  | 2,00   | 11,60                   | №15 Партер 2009<br>№86 Дели 2016                    |
| Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками |  | 150/10      | 2,90                 | 6,40  | 10,27  | 110,30                  |   |
| биточки говядина  |  | 50          | 7,00                 | 6,00  | 17,36  | 151,00                  | ТТК №7Д<br>№137 Партер 2014<br>№284Партнер2014      |
| Пюре Картофельное   |  | 110         | 2,20                 | 3,30  | 15,40  | 100,10                  |   |
| Кисель  |  | 150         |                      |       | 8,34   | 33,34                   |   |
| Хлеб сельский   |  | 30          | 1,5                  | 0,3   | 14,3   | 66                      |   |
| Итого:  |  | 530         | 14,05                | 16,20 | 67,67  | 472,34                  |   |
| <b>ПОЛДНИК</b>  |  |             |                      |       |        |                         |   |
| Кондитерские изделия  |  | 10          | 0,10                 | 0,90  | 15,00  | 69,00                   |   |
| крекер  |  |             |                      |       |        |                         |   |
| Ряженка   |  | 100         | 3,00                 | 2,50  | 4,20   | 55,60                   | №401Дели2010  |
| Запеканка рыбная с рисом и овощами                          |  | 130         | 8,84                 | 11,18 | 26,00  | 239,00                  |   |
| Чай с сахаром   |  | 160/4       | 0,05                 | 0,01  | 4,42   | 18,00                   | ТТК №3<br>№ 411 Дели2016                            |
| Хлеб пшеничный 1с   |  | 20          | 1,6                  | 0,2   | 9,8    | 47                      |   |
| Итого:  |  | 424         | 13,59                | 14,79 | 59,42  | 428,60                  |   |
| <b>ВСЕГО:</b>   |  | 1422        | 38,32                | 43,54 | 175,86 | 1251,24                 |   |

День 10 - ый

| Прием пищи                           |  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | № рецептуры                          |
|--------------------------------------|--|-------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|--------------------------------------|
| Наименование блюд                    |  |             | белки                | жиры  | угл-ды |                         |                                      |
| <b>ЗАВТРАК</b>                       |  |             |                      |       |        |                         |                                      |
| Каша пшеничная молочная с маслом     |  | 150/3       | 5,80                 | 4,50  | 16,20  | 128,00                  | ТТК №6<br>№394Дели2010<br>№3Дели2010 |
| Чай с молоком, сахаром               |  | 160/4       | 2,30                 | 2,00  | 11,90  | 74,80                   |                                      |
| Бутерброд с сыром, маслом            |  | 25/5/3      | 3,50                 | 5,95  | 12,90  | 119,60                  |                                      |
| Итого:                               |  | 350,00      | 11,60                | 12,45 | 41,00  | 322,40                  |                                      |
| Фрукты свежие                        |  | 85          | 0,34                 | 0,34  | 11,27  | 49,00                   | № 386 Дели 2016                      |
| яблоко зеленое                       |  |             |                      |       |        |                         |                                      |
| Итого:                               |  | 85          | 0,34                 | 0,34  | 11,27  | 49,00                   |                                      |
|                                      |  | 435         | 11,94                | 12,79 | 52,27  | 371,40                  |                                      |
| <b>ОБЕД</b>                          |  |             |                      |       |        |                         |                                      |
| Салат из свеклы и моркови            |  | 30          | 0,80                 | 2,00  | 3,60   | 35,60                   | ТТК №60<br>№64 "Партнер"2014         |
| Суп из овощей с курицей, со сметаной |  | 150/10/5    | 3,00                 | 5,80  | 14,70  | 121,00                  |                                      |
| Гуляш из куриной грудки              |  | 40/40       | 5,90                 | 6,00  | 7,20   | 106,00                  | ТТК №91<br>№218 Дели 2016            |
| Макаронны отварные                   |  | 110         | 4,10                 | 3,00  | 25,00  | 143,40                  |                                      |
| 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:                               |  | 565         | 15,45                | 17,19 | 86,30  | 559,00                  |                                      |
| <b>ПОЛДНИК</b>                       |  |             |                      |       |        |                         |                                      |
| Кондитерские изделия                 |  | 21          | 1,30                 | 3,20  | 29,00  | 150,00                  |                                      |
| вафли                                |  |             |                      |       |        |                         |                                      |
| Молоко кипяченое                     |  | 100         | 2,30                 | 2,59  | 3,60   | 46,00                   | №419 Дели2016<br>№229 Дели2016       |
| Омлет натуральный                    |  | 130         | 7,89                 | 8,06  | 12,63  | 155,00                  |                                      |
| 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:           | 435     | 13,14  | 13,97  | 59,45   | 416,00   |
| ВСЕГО:           | 1435,00 | 40,53  | 43,95  | 198,02  | 1346,40  |
| ИТОГО за 10 дней | 14024   | 385,26 | 432,55 | 1855,86 | 12871,06 |

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №11)
- При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрен усиленный полдник с включением блюд ужина.
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
  - 3.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных 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.
  - 3.6. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ -
  - 3.7. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г
  - 3.8. Техничко-технологические карты
4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
  - говядина 1 категории упитанности (лопатка, фарш, гуляш п/ф);
  - сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные
  - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы (п/ф фарш рыбный)
  - яйца куриные 1 категории, рассчитаны условно массой нетто 48г
  - картофель, 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%