

"Согласовано"  
 Заведующий  
 МБОУ "Зеленовский д/с"  
 Селезнева Г.З.  
 Подпись: 19 от 03.04.2022

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

А.К. Агяпова  
 2023г

Примерное 12-дневное меню  
 для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях  
 от 3-7 лет с 7-10,5 часовым пребыванием

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	425	12,36	14,52	44,89	359,38	
Сок абрикосовый	125	0,60	0,06	22,00	90,90	№518Дели2016
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	90,90	
<b>ОБЕД</b>						
Икра кабачковая	50	0,95	3,45	7,50	65,00	№ 57 Дели 2016
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,30	№82 Дели 2016
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103	ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №365 С Петербург 2008
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№395, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	720,5	20,81	21,72	101,84	685,70	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№386Дели2016
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№501Дели2010
Булочка Домашняя	50	4,90	5,00	28,00	177,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50	ТТК №56
Итого:	457	9,25	8,49	60,00	353,80	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1727,5</b>	<b>43,02</b>	<b>44,79</b>	<b>228,73</b>	<b>1489,78</b>	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7
Каша с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	12,42	15,58	54,21	407,10	
Фрукты свежие апельсин	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	
<b>ОБЕД</b>						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,сб1996
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	200/15	3,60	7,80	25,60	187,00	№38 Пермь2001
Биточки рубленые из рыбы	70	8,75	6,80	8,15	129,00	ТТК №3Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	705,5	20,05	19,72	98,90	653,50	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия крекер	10	2,50	3,00	30,00	158,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	150	7,50	12,00	26,00	242,00	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393Дели2010
Итого:	470	13,52	18,01	71,90	504,80	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1700,50</b>	<b>46,99</b>	<b>53,31</b>	<b>233,11</b>	<b>1601,80</b>	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	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	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	425	11,60	14,30	51,70	382,30	
Сок яблочно-абрикосовый	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	
<b>ОБЕД</b>						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Свекольник с мясными фрикадельками со сметаной	200/15/6	3,16	5,40	8,14	94,00	№35,сб Пермь2001
Гуляш из куриной грудки	45/45	7,56	8,70	24,60	207,00	ТТК №91
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10	№182 Дели 2016
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	734,5	20,17	18,31	98,99	641,60	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,36	22,00	92,68	№386Дели2016
Булочка Дорожная	50	3,70	5,50	37,30	213,00	№453 Дели 2016
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Итого:	455	8,42	8,88	69,29	390,06	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1739,5</b>	<b>41,39</b>	<b>41,49</b>	<b>231,98</b>	<b>1463,56</b>	

День 4 - ый

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

Наименование блюда		ценность				
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	406,40	
Фрукты свежие	100	0,30	0,43	14,00	61,00	№ 386 Дели 2016
груша						
Итого:	100	0,30	0,43	14,00	61,00	
	525	14,32	15,57	67,34	467,40	
<b>ОБЕД</b>						
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,сб1996
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	200/5	4,60	8,00	17,00	158,50	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	180	10	9,5	35	266	ТТК №29 Д
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	690,5	19,45	18,27	101,20	648,70	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия вафли	20	0,80	1,70	34,00	156,00	
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401Дели2010
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	9,00	12,50	24,00	244,50	ТТК №567
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Итого:	545	14,17	17,50	69,50	493,70	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1760,5</b>	<b>47,94</b>	<b>51,34</b>	<b>238,04</b>	<b>1609,80</b>	

День 5 - мй

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1
Каша с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	12,02	14,50	51,81	385,50	
Сок вишневый	125	0,87	0,25	20,00	85,00	№418/Дели2016
Итого:	125	0,87	0,25	16,50	71,00	
	545	12,89	14,75	68,31	456,50	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,50	3,00	2,00	37,00	№ 15 Дели 2016
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	200/15	4,86	5,80	15,24	132,60	№88 Дели 2016
Плов из курицы	160	11,8	13,5	38,9	324	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	642,5	19,06	22,80	85,94	624,60	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пицца с сыром	50	3,00	5,50	40,00	221,00	ТТК №1585 от 08.09.2021

Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели2010
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
<b>Итого:</b>	<b>518</b>	<b>16,86</b>	<b>17,43</b>	<b>74,69</b>	<b>523,48</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1705,5</b>	<b>48,81</b>	<b>54,98</b>	<b>228,94</b>	<b>1604,58</b>	

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	5,99	20,38	№ 511 Дели2016
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>10,06</b>	<b>13,02</b>	<b>46,59</b>	<b>340,18</b>	
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
яблоко						
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>12,00</b>	<b>53,20</b>	
	<b>530</b>	<b>10,46</b>	<b>13,42</b>	<b>58,59</b>	<b>393,38</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,с61996
Свекольник с мясными фрикадельками со сметаной	200/15/6	3,16	5,40	8,14	94,00	№35,с6 Пермь2001
Рагу с курицей	40/120	6,00	10,00	16,00	178,00	ТТК №63
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
<b>Итого:</b>	<b>671,5</b>	<b>13,31</b>	<b>16,13</b>	<b>65,34</b>	<b>461,00</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия	40	12,00	13,80	50,00	369,00	
печенье						
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№501Дели2010
Фрукты свежие	100	0,50	0,50	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
яблоко						
Сок	125	0,60	0,01	30,00	79,00	№518Дели2016
персик-банан						
<b>Итого:</b>	<b>385</b>	<b>16,87</b>	<b>17,31</b>	<b>97,00</b>	<b>563,30</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1586,50</b>	<b>40,64</b>	<b>46,86</b>	<b>220,93</b>	<b>1417,68</b>	

2 недели

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	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	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>14,10</b>	<b>17,00</b>	<b>51,70</b>	<b>417,30</b>	
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
яблоко						

Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
ОБЕД	530	14,50	15,40	63,70	470,50	
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,сб1996 ТТК№139
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	200/15/10	3,25	3,00	18,00	112,00	
Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00	ТТК №97Д
Макаронны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	715,5	20,25	17,76	97,90	632,70	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№386Дели2016
яблоко						
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Булочка сдобная	50	2,2	4,8	19,3	130	Партнер2014 г. Уфа
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50	ТТК №56
Итого:	457	7,08	8,29	51,30	308,70	
ВСЕГО:	1702,5	41,83	43,45	212,90	1411,90	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	194,00	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	
Итого:	420	11,52	12,44	53,34	370,00	
Сок персик-банан	125	1,30	2,00	15,00	83,00	№418Дели2016
Итого:	125	1,30	2,00	15,00	83,00	
ОБЕД						
Икра кабачковая	50	0,95	3,45	7,50	65,00	№ 57 Дели 2016
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,30	№82 Дели 2016
Биточки рубленые из рыбы	70	8,75	6,80	8,15	129,00	ТТК №3Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	710,5	21,56	22,82	92,59	662,30	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	0,50	2,90	22,00	116,00	
крексер						
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00	№237 Дели2010
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393Дели2010

Итого:	540	13,82	15,91	66,20	461,80	
ВСЕГО:	1795,5	48,196667	53,171667	227,131667	1577,1	

День -9 ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Кефир с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	13,00	15,00	53,51	401,00	
Фрукты свежие	100	0,06	0,36	12,00	49,00	№ 386 Дели 2016
яблоко						
Итого:	100	0,06	0,36	12,00	49,00	
	525	13,06	15,36	65,51	450,00	
<b>ОБЕД</b>						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	200/5	3,00	7,90	18,80	158,30	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	160	13,50	12,20	40,00	323,00	№108"Партнер"2014
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	670,5	21,15	20,82	107,05	699,50	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№386Дели2016
яблоко						
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401Дели2010
Плэвонка новомосковская	50	2,50	4,00	24,00	142,00	№184 "Партнер"г. Уфа2010
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Итого:	455	6,73	7,42	43,99	269,68	
ВСЕГО:	1650,5	40,94	43,60	216,55	1419,18	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	448	12,20	14,22	52,50	387,20	
Сок	125	0,75	0,38	23,00	98,42	№ 368 Дели 2010
яблоко-груша						
Итого:	125	0,75	0,38	23,00	98,42	
	573	12,95	14,60	75,50	485,62	
<b>ОБЕД</b>						
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,сб1996
Щи со свежей капустой, картофелем, с курдюком и сметаной	200/15/5	4,60	8,00	17,00	158,50	№73 Дели 2016
Запеканка картофельная с мясом	150/20	12,60	10,30	36,00	280,00	№291 Дели2010

Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	680,5	21,45	19,13	96,00	636,00	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия печенье	20	0,10	4,00	7,90	65,00	
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Салат из моркови	50	0,70	0,06	8,50	37,50	№42 Дели2016г
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00	№ 322 С6 Самара 2013г
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Итого:	525	15,70	17,36	63,10	468,60	
ВСЕГО:	1778,5	50,10	51,09	234,60	1590,22	

День 11 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	7,00	6,35	16,00	148,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	13,02	14,89	43,34	359,00	
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,36	22,00	92,68	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,36	0,36	22,00	92,68	
	525	13,38	15,25	65,34	451,68	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,50	3,00	2,00	37,00	№ 15 Дели 2016
Суп-ляшша домашняя с курицей	200/15	4,96	3,60	14,44	110,00	№86 Дели2010
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	8,40	17,50	171,20	ТТК №7Д акт к.п.2014
Каша перловая с овощами	130/4	4,90	7,50	23,00	180,00	№180 Дели 2016
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	686,5	19,17	22,93	89,94	643,20	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пирожок печёный с картофелем	50	3,30	6,70	39,80	232,00	№437 Дели2016
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели2010
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	498	17,16	18,63	74,49	534,48	
ВСЕГО:	1709,5	49,71	56,81	229,77	1629,36	

День 12 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6
Кавказ с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010

Итого:	420	12,72	13,68	55,01	393,70	
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	22,00	92,68	№ 386 Дели 2016
яблоко						
Итого:	100	0,36	0,36	22,00	92,68	
	520	13,08	14,04	77,01	486,38	
<b>ОБЕД</b>						
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,с61996
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	200/15/10	3,25	3,00	18,00	112,00	ТТК№139
Гречка с фаршем и овощами	130	7,50	10,50	29,60	243,00	ТТК №1630 от 10.11.2021 №284Партнер2014
Кисель	180			10,00	40,00	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	55,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,5	18	82,5	
Итого:	655,5	14,90	14,33	88,80	545,00	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия	50	0,80	5,10	55,00	229,00	
печенье						
Ряженка	120	5,30	3,00	5,00	65,00	№501 Дели2010
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	22,00	92,68	№ 386 Дели 2016
яблоко						
Сок	125	0,60	0,01	15,00	65,00	№518Дели2016
персик-банан						
Итого:	385	7,06	8,47	97,00	451,68	
ВСЕГО:	1560,50	35,04	36,84	262,81	1483,06	
ИТОГО за 12 дней:	20417,00	534,59	577,75	2765,49	18298,02	

Примечания:

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

учреждений, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010-2016гг.

3.2 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей в учреждениях образования 2013г

3.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания

Тутельян В.А., Скурихин И.М. Москва 2007 г.

3.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 5,2003

3.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2015гг.

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. Технито-технологические карты

5. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина I категории унитавности (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 58г

картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.01(40% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.01 (25% отходы)

огурцы и помидоры свежие парниковые

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соевые в банках без уксуса с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

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