

"Согласовано"

"Утверждаю"

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



Примерное 10-дневное меню

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

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
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>12,36</b>	<b>14,52</b>	<b>44,89</b>	<b>359,38</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>						
Сок абрикосовый	125	0,60	0,06	22,00	90,90	№418Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,60</b>	<b>0,06</b>	<b>22,00</b>	<b>90,90</b>	
<b>завтрак+2 завтрак</b>	<b>550</b>	<b>12,96</b>	<b>14,58</b>	<b>66,89</b>	<b>450,28</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы	50	0,60	1,60	3,00	29,00	№34, Дели2016
Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной	200/15/6	4,60	6,80	7,00	108,00	№73 Дели 2016
Котлеты рубленые из говядины	70	6,2	7,3	12	138,5	№299 Дели2016
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 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	
<b>Итого:</b>	<b>696,5</b>	<b>18,10</b>	<b>19,80</b>	<b>81,20</b>	<b>575,70</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Молоко кипяченое	150	3,20	3,75	5,00	66,55	№419 Дели2016
Шафран с яблоками	50	2,42	3,5	24,9	140	Сб.лиц блюдо 1996,акт20
Рагу из птицы с овощами	120/30	13,10	14,20	9,20	217,00	ТТК №4 Д
Чай фруктовый	120/5	0,12	0,06	11,5	47	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
<b>Итого:</b>	<b>558</b>	<b>20,64</b>	<b>21,74</b>	<b>61,90</b>	<b>525,05</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1804,5</b>	<b>51,70</b>	<b>56,12</b>	<b>209,99</b>	<b>1551,03</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
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>427</b>	<b>12,42</b>	<b>15,58</b>	<b>54,21</b>	<b>407,10</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>						
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,10</b>	<b>36,40</b>	

завтрак+2 завтрак	527	13,42	15,58	62,31	443,50	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежей капусты	50	0,66	2,50	4,50	43,10	№21 Дели2016
Свекольник на м/б, со сметаной	200/6	3,16	5,40	8,14	94,00	№35,сб Пермь2001
Гуляш из отварной говядины	45/45	9,00	9,00	24,00	213,00	№141,сб.диет2002
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10	№182,Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	696,5	19,52	20,80	85,64	607,70	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия (печенье)	40	1,20	9,00	13,60	140,00	
Ряженка	130	3,72	3,20	3,50	57,50	№401 Дели2010
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016г
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	8,00	5,50	38,57	235,00	№365сбшк2004
Чай с сахаром и лимоном	120/3/3	0,08	0,01	6,80	27,30	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	539	15,55	18,00	82,27	551,30	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1762,5</b>	<b>48,49</b>	<b>54,38</b>	<b>230,22</b>	<b>1602,50</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 пшеничная молочная с маслом	200/5	8,80	8,60	26,00	216,00	ТТК №6
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	13,70	15,40	55,70	416,00	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>						
Сок яблочно-абрикосовый	125	0,40	0,00	12,00	49,60	№418Дели2016
Итого:	125	0,40	0,00	12,00	49,60	
завтрак+2 завтрак	550	14,10	15,40	67,70	465,60	
<b>ОБЕД</b>						
Салат "Пестрый"	50	0,50	2,25	4,80	42,00	№31 Справочник Москва2003
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	200/15	4,86	5,80	15,24	132,60	№88 Дели 2016
Тефтели рыбные	70	7,00	8,00	12,00	148,00	ТТК №1Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Напиток апельсиновый	180	0,27	0,1	15,0	62	ТТК №55
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	695,5	18,13	20,99	90,04	622,10	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Катык	130	3,77	3,25	5,46	66,2	№401Дели2010
Вак-беляш	90	3,10	6,00	35,00	206,00	№179 "Партнер"г. Уфа2010
Фрукты свежие	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
Отвар шиповника	120/3	0,4	0,2	4,3	21	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	466	10,07	9,68	64,16	384,10	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1711,5</b>	<b>42,30</b>	<b>46,07</b>	<b>221,90</b>	<b>1471,80</b>	

День 4 - ый

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

Наименование блюд		ценность				
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	5,50	18,00	148,00	ТТК №5
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	402	12,72	14,04	45,34	359,00	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>						
Фрукты свежие груша	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,60	0,43	14,00	62,30	
завтрак+2 завтрак	502	13,32	14,47	59,34	421,30	
<b>ОБЕД</b>						
Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,50	№ 57 Дели 2016
Щи со свежей капустой, картофелем, сметаной на м/б	200/6	1,40	4,50	6,80	73,30	№73 Дели 2016
Рагу с курицей	40/120	9,10	12,80	23,60	246,00	ТТК
Компот из урюка	180	0,7	0,0	20,0	83	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	633,5	13,95	22,15	72,25	544,30	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кефир	130	3,70	3,25	5,20	65,00	№401 Дели2010
Кондитерские изделия печенье	30	1,50	3,30	33,40	169,00	
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41Дели2016
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00	№ 322 Сб Самара 2013г
Чай без сахара	120					ТТК №17
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	493	17,37	18,78	89,40	596,50	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1628,5</b>	<b>44,64</b>	<b>55,40</b>	<b>220,99</b>	<b>1562,10</b>	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	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
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
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	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>						
Сок вишневый	125	0,87	0,25	20,00	85,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,87	0,25	16,50	71,00	
завтрак+2 завтрак	545	12,89	14,75	68,31	456,50	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016г
Суп картофельный с горохом с курицей и гречками	200/15/10	5,25	4,40	26,00	164,00	ТТК№139
Рыбная "Неженка"	70	8,6	6,6	18,3	168	ТТК №30Д
Картофель тушёный	130	2,40	7,30	13,00	128,00	№138 "Партнер"2014
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:	692,5	18,90	18,86	95,60	627,50	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Ряженка	130	3,72	3,20	4,46	61,50	№401 Дели2010
Кондитерские изделия (крекер)	20	0,80	3,10	36,20	174,00	

Котлеты рубленые из птицы	70	8,20	6,70	5,50	115,20	№322 Дели2016
Каша перловая с овощами	130/4	4,90	7,50	25,00	186,00	№180, Дели 2016
Чай с сахаром	120/3	0,05	0,01	6,5	26	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	496	19,47	20,74	88,96	617,20	
ВСЕГО:	1733,5	51,26	54,35	252,87	1701,20	

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	5,80	5,40	25,80	175,00	ТТК №2
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	432	13,20	14,90	55,50	410,00	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>						
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,40	0,40	10,00	45,20	
завтрак+2 завтрак	532	13,60	15,30	65,50	455,20	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из капусты с яблоками	50	1,00	2,30	5,00	45,00	№7 Партнер 2014
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,30	№82 Дели 2016
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	6,50	17,50	155,00	ТТК №7Д акт к.п.2014
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	697,5	18,57	20,30	92,54	628,00	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Молоко кипяченое	150	3,20	3,75	5,00	66,55	№419 Дели2016
Булочка Дорожная	60	4,00	5,00	36,50	207,00	№453 Дели 2016
Гречка с фаршем и овощами	160	6,00	9,20	33,20	238,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Чай с сахаром и лимоном	120/3/3	0,08	0,01	6,80	27,30	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	509	15,08	18,19	92,80	593,35	
ВСЕГО:	1738,5	47,25	53,79	250,84	1676,55	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,80	8,60	26,00	216,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	12,32	14,44	53,34	392,00	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>						
Сок персик-банан	125	0,60	0,19	15,00	64,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,60	0,19	15,00	64,00	
завтрак+2 завтрак	545	12,92	14,63	68,34	456,00	
<b>ОБЕД</b>						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	200/6	3,00	5,90	18,80	140,30	№63 Дели 2016

Плов из отварной говядины	180	13,50	13,70	33,00	309,00	№108"Партнер"2014
Напиток апельсиновый	180	0,27	0,1	15,0	62	ТТК №55
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
<b>Итого:</b>	<b>683,5</b>	<b>18,97</b>	<b>20,15</b>	<b>85,65</b>	<b>599,30</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия (печенье)	40	0,30	4,00	14,30	94,00	
Кефир	130	3,70	3,25	5,20	65,00	№401 Дели2010
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41Дели2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00	№237 Дели2010
Отвар шиповника	120/3	0,4	0,2	4,3	21	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
<b>Итого:</b>	<b>463</b>	<b>16,37</b>	<b>19,68</b>	<b>67,70</b>	<b>512,50</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1691,5</b>	<b>48,26</b>	<b>54,46</b>	<b>221,69</b>	<b>1567,80</b>	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	5,70	4,35	14,00	118,00	ТТК №8
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	145,00	№3 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>427</b>	<b>12,92</b>	<b>14,13</b>	<b>43,01</b>	<b>350,30</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>						
Фрукты свежие банан	100	0,72	0,36	25,00	106,12	№ 386 Дели 2016
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,72</b>	<b>0,36</b>	<b>25,00</b>	<b>106,12</b>	
завтрак+2 завтрак	527	13,64	14,49	68,01	456,42	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы	50	0,60	1,60	3,00	29,00	№34, Дели2016
Суп крестьянский с курицей, сметаной	200/15/5	5,7	6,00	13,40	130	№62"Партнер"2014
Запеканка картофельная с мясом	150/20	9,20	12,00	34,00	281,00	№291 Дели2010
Компот из урюка	180	0,7	0,0	20,0	83	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
<b>Итого:</b>	<b>647,5</b>	<b>18,00</b>	<b>20,00</b>	<b>88,40</b>	<b>605,90</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Ряженка	130	3,72	3,20	5,46	65,50	№401 Дели2010
Плюшка новомосковская	60	4,40	3,10	27,90	157,00	№184 "Партнер"г. Уфа2010
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016
Чай с сахаром	120/3	0,05	0,01	6,5	26	№411Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
<b>Итого:</b>	<b>509</b>	<b>18,47</b>	<b>15,22</b>	<b>64,76</b>	<b>470,40</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1683,5</b>	<b>50,11</b>	<b>49,71</b>	<b>221,17</b>	<b>1532,72</b>	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с вермишелью	180	7,20	7,00	15,00	152,00	№100 Дели 2016
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
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>12,10</b>	<b>13,80</b>	<b>44,70</b>	<b>352,00</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>						

Сок яблоко-груша	125	0,75	0,38	23,00	98,42	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,75	0,38	23,00	98,42	
завтрак+2 завтрак	525	12,85	14,18	67,70	450,42	
<b>ОБЕД</b>						
Салат "Витаминный"	50	0,80	3,00	8,00	62,00	№15 "Партнер" Уфа 2009
Суп картофельный с горохом с курицей и гречками	200/15/10	5,25	4,40	26,00	164,00	ТТК№139
Фрикадельки из говядины (паровые)	70	7,30	7,40	3,80	111,00	№413 Самара 2013
Рагу из овощей	130	2,00	5,00	13,65	107,00	№362 Дели2016
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:	677,5	17,25	20,30	81,25	575,00	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия печенье	30	0,10	3,50	21,00	115,00	
Катык	130	3,77	3,25	5,46	66,2	№401 Дели2010
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,50	№42 Дели2016г
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	150	9,00	12,50	24,00	244,50	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	120/3/3	0,08	0,01	6,80	27,30	№393 Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	509	15,50	19,55	77,06	545,00	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1711,5</b>	<b>45,60</b>	<b>54,03</b>	<b>226,01</b>	<b>1570,42</b>	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	5,50	18,00	148,00	ТТК №5
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	427	12,72	14,04	45,34	359,00	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>						
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	
завтрак+2 завтрак	527	13,08	14,40	67,34	451,68	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41 Дели2016
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	4,96	3,60	14,44	110,00	№86 Дели2010
Биточки рубленые из рыбы	70	8,20	9,80	14,00	177,00	ТТК №3Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Напиток апельсиновый	180	0,27	0,1	15,0	62	ТТК №55
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	692,5	19,30	20,34	90,74	623,50	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кефир	130	3,70	3,20	5,20	65,00	№401 Дели2010
Кондитерские изделия (крекер)	20	1,80	0,80	24,00	106,00	
Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатн.	150/20	8,00	13,60	25,00	254,00	№160,сб Пермь2001
Чай с сахаром	120/3	0,05	0,01	6,5	26	№411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	463	15,35	17,84	72,00	505,50	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1682,5</b>	<b>47,73</b>	<b>52,58</b>	<b>230,08</b>	<b>1580,68</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней:</b>	<b>17148,00</b>	<b>477,32</b>	<b>530,91</b>	<b>2285,76</b>	<b>15816,80</b>	

распределение Б,Ж,У от калорийности,% 12,06 30,18 57,76 100,00

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 блюда 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 рассчитан по закладке продуктов с 1.11(35% отходы) морковь, свекла рассчитаны до 1.01 (25% отходы)

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%

"Согласовано"

"Утверждаю"

Заместитель генерального директора по организации питания АО "Департамент продовольствия и социального питания в Казани"



А.К. Агапова

2021г

Примерное 10-дневное меню  
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях  
от 1-3 лет с 7-12 часовым пребыванием

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная с маслом	150/5	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
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>9,45</b>	<b>11,91</b>	<b>35,82</b>	<b>288,10</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>						
Сок персиковый	125	0,30	0,30	13,00	51,90	№399Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>13,00</b>	<b>51,90</b>	
<b>завтрак+2 завтрак</b>	<b>474</b>	<b>9,75</b>	<b>12,21</b>	<b>48,82</b>	<b>340,00</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы	30	0,36	0,96	1,80	17,30	№34, Дели2016
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной с курицей	150/10/5	4,08	5,33	5,40	86,00	№73 Дели 2016
Котлеты рубленые из говядины	60	4,4	5,2	7	92,4	№299 Дели2016
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 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	
<b>Итого:</b>	<b>568,00</b>	<b>14,54</b>	<b>14,89</b>	<b>63,70</b>	<b>447,20</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Молоко кипяченое	130	2,77	3,25	4,33	57,65	№419 Дели2016 Сб.нац блюд 1996,акт20
Шафран с яблоками	40	2,05	3	22	123	
Рагу из птицы с овощами	100/20	10,48	11,36	8,96	180,00	ТТК №4Д
Чай фруктовый	100/4	0,1	0,05	9	36	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
<b>Итого:</b>	<b>444,00</b>	<b>17,00</b>	<b>17,86</b>	<b>54,09</b>	<b>443,65</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1487,00</b>	<b>41,29</b>	<b>44,96</b>	<b>166,61</b>	<b>1230,85</b>	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/5	3,90	4,38	19,00	131,00	ТТК №7
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№397Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>9,40</b>	<b>12,53</b>	<b>43,20</b>	<b>323,90</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>						



Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,00	
завтрак+2 завтрак	450	10,40	12,53	51,30	359,90	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежей капусты	30	0,39	1,50	2,70	25,86	№21 Дели2016
Свекольник на м/б со сметаной	150/5	3,12	4,80	6,10	80,00	№35,сб.Пермь2001
Гуляш из отварной говядины	40/40	7,00	7,00	20,00	171,00	№141,сб.диет2002
Каша гречневая вязкая	110/2,5	4,00	2,90	17,70	112,90	№182,Дели 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	537,50	16,01	16,50	69,14	489,10	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401Дели2010
Кондитерские изделия (печенье)	25	2,00	6,00	5,80	84,00	
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г
Суфле из творога с молоком сгущенным	130/10	4,60	4,80	33,40	195,20	№365 сбшк 2004
Чай с сахаром и лимоном	100/2,5/2,5	0,07	0,01	5,60	22,75	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	430	11,99	13,81	62,19	418,55	
ВСЕГО:	1417,50	38,40	42,84	182,63	1267,55	

День 3 - пн

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	7,00	6,50	19,60	164,90	ТТК №6
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	350	11,20	12,90	44,50	338,70	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>						
Сок яблочный	125	0,01	0,00	9,00	36,00	399Дели2010
Итого:	125	0,01	0,00	9,00	36,00	
завтрак+2 завтрак	475	11,21	12,90	53,50	374,70	
<b>ОБЕД</b>						
Салат "Пестрый"	30	0,30	1,35	2,88	24,87	№31 Справочник Москва2003
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10	4,00	4,45	11,70	103,00	№88 Дели 2016
Тефтели рыбные	50	5,00	5,30	5,70	90,50	ТТК №1Д
Пюре Картофельное	120	2,40	3,60	16,80	109,20	№137 Партнер 2014
Напиток апельсиновый	150	0,22	0,1	12,5	52	ТТК №55
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	542	13,42	15,08	63,88	445,17	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Катык	110	3,12	2,75	2,50	47,20	№401Дели2010 №179 "Партнер"г.
Вак-беляш	75	2,20	4,80	29,00	168,00	Уфа2010
Фрукты свежие	100	1,00	0,00	8,10	36,00	№ 368 Дели 2010
Отвар шиповника	100/2,5	0,3	0,17	3,6	17	ТТК № 59

Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	427,5	8,22	7,92	53,00	315,20	
ВСЕГО:	1444,5	32,85	35,90	170,38	1135,07	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	5,00	4,15	14,00	114,00	ТТК №5
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№395Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	357	9,50	11,30	36,90	288,60	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>						
Фрукты свежие груша	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	0,60	0,43	14,00	62,30	
завтрак+2 завтрак	457	10,10	11,73	50,90	350,90	
<b>ОБЕД</b>						
Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,30	стр563,сб1996
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной на м/б	150/5	1,10	3,30	5,00	54,00	№73 Дели 2016
Рагу с курицей	30/100	7,10	10,40	19,00	197,00	ТТК
Компот из урюка	150	0,60	0,00	16,60	69,00	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	545	10,54	14,03	55,41	389,30	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	№401Дели2010
Кондитерские изделия (крекер)	10	0,25	0,30	11,20	47,00	
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41Дели2016
Запеканка из творога с крошкой	130	6,80	8,60	30,00	225,00	№ 322 Сб Самара 2013г
Чай без сахара	100					ТТК №17
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	400	11,95	12,85	57,90	393,60	
ВСЕГО:	1402	32,59	38,61	164,21	1133,80	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша полбяная молочная с маслом	150/5	6	5	17,23	138	ТТК №1
Какао с молоком	160/8,3	2,00	2,20	11,30	73,30	№397Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	353	9,90	11,60	41,53	310,30	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>						
Сок вишневый	125	0,30	0,00	10,00	43,00	№399Дели2010
Итого:	125	0,30	0,00	10,00	43,00	
завтрак+2 завтрак	478	10,20	11,60	51,53	353,30	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г

Суп картофельный с горохом с курицей и гречками	150/10/10	4,00	3,50	18,10	119,90	ТТК№139
Рыбная "Неженка"	50	6,1	4,8	13,0	119	ТТК №30Д
Картофель тушёный	110	2	5	11	106	№138 "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	
<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>14,34</b>	<b>13,75</b>	<b>69,60</b>	<b>467,00</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Ряженка	110	3,12	2,70	3,70	51,60	№401Дели2010
Кондитерские изделия печенье	20	0,40	3,00	30,50	145,00	
Котлеты рубленые из птицы	50	5,80	4,80	3,93	82,00	№322 Дели2016
Каша перловая с овощами	110/3	4,13	6,30	21,10	157,60	№180,Дели 2016
Чай с сахаром	100/2,5	0,04	0,01	5,4	22	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
<b>Итого:</b>	<b>412,5</b>	<b>15,09</b>	<b>17,01</b>	<b>74,43</b>	<b>505,20</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1450,5</b>	<b>39,63</b>	<b>42,36</b>	<b>195,56</b>	<b>1325,50</b>	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша кукурузная молочная с маслом	150/5	4,00	4,00	18,40	127,00	ТТК №2
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>354</b>	<b>9,80</b>	<b>11,95</b>	<b>43,20</b>	<b>321,40</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>						
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№386Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>10,00</b>	<b>45,20</b>	
<b>завтрак+2 завтрак</b>	<b>454</b>	<b>10,20</b>	<b>12,35</b>	<b>53,20</b>	<b>366,60</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из капусты с яблоками	30	0,60	1,38	3,00	26,80	№7 Партнер 2014
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/5	4	6	6,3	93	№82 Дели 2016
Котлеты "Аппетитные"	60	5,00	5,50	15,00	130,00	ТТК №7Д
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>15,20</b>	<b>16,18</b>	<b>71,94</b>	<b>492,54</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Молоко кипяченое	130	2,77	3,25	4,33	57,65	№419 Дели2016
Булочка Дорожная	50	3,00	4,00	30,00	168,00	№453 Дели 2016
Гречка с фаршем и овощами	130	4,00	7,00	25,00	179,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Чай с сахаром и лимоном	100/2,5/2,5	0,07	0,01	5,60	22,75	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
<b>Итого:</b>	<b>475</b>	<b>11,44</b>	<b>14,46</b>	<b>74,73</b>	<b>474,40</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1374</b>	<b>36,84</b>	<b>42,99</b>	<b>199,87</b>	<b>1333,54</b>	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	

ЗАВТРАК						
Каша пшённая молочная с маслом	150/5	7,00	6,50	19,60	164,90	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№395 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели 2010
Итого:	357	9,90	12,10	42,60	318,90	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок персик-банан	125	0,40	0,19	8,00	35,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,40	0,19	8,00	35,00	
завтрак+2 завтрак	482	10,30	12,29	50,60	353,90	
ОБЕД						
Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,30	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б,со сметаной	150/5	2,10	4,30	9,70	86,00	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	150	11,25	11,40	27,50	257,00	№108"Партнер"2014
Напиток апельсиновый	150	0,22	0,1	12,5	52	ТТК №55
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	525	15,31	16,11	64,51	463,90	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия (печенье)	25	0,20	1,30	14,00	69,00	
Кефир	110	3,74	3,2	5,16	64	№401 Дели 2010
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41 Дели 2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/10	6,00	8,00	22,50	186,00	№237 Дели 2010
Отвар шиповника	100/2,5	0,3	0,17	3,6	17	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	427,5	12,04	13,87	57,56	402,80	
ВСЕГО:	1434,5	37,65	42,27	172,67	1220,60	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	150/5	4,28	3,30	11,00	91,00	ТТК №8
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№397 Дели 2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели 2010
Итого:	350	9,78	11,45	35,20	283,90	
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие банан	100	0,72	0,36	13,00	58,00	№399 Дели 2010
Итого:	100	0,72	0,36	13,00	58,00	
завтрак+2 завтрак	450	10,50	11,81	48,20	341,90	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	0,96	1,80	17,30	№34, Дели 2016
Суп крестьянский с курицей, сметаной	150/10/5	4	5,00	12,30	110	№62"Партнер"2014
Запеканка картофельная с мясом	130/15	8,00	10,20	25,00	223,00	№291 Дели 2010
Компот из урюка	150	0,60	0,00	16,60	69,00	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	520	14,46	16,46	70,00	485,30	
ПОЛДНИК						
Ряженка	110	3,12	2,75	4,50	55,00	№401 Дели 2010
Плюшка новомосковская	50	3,40	2,58	25,00	136,00	№184 "Партнер"г. Уфа 2010

Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Дели2016
Чай с сахаром	100/2,5	0,04	0,01	5,4	21,9	№411Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	424,5	14,16	12,04	59,70	402,40	
ВСЕГО:	1394,5	39,12	40,31	177,90	1229,60	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с вермишелью	150	6,00	5,80	13,20	128,00	№100 Дели2016
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	350	10,20	12,20	38,10	301,80	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>						
Сок яблоко-вишня	125	0,75	0,20	15,00	64,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,75	0,20	15,00	64,00	
завтрак+2 завтрак	469	10,95	12,40	53,10	365,80	
<b>ОБЕД</b>						
Салат "Витаминный"	30	0,40	1,70	3,90	32,00	№15 "Партнер"Уфа 2009
Суп картофельный с горохом с курицей и гречками	150/10/10	4,00	3,50	18,10	119,90	ТТК№139
Фрикадельки из говядины (паровые)	50	5,20	5,30	2,70	79,30	№413 Самара 2013
Рагу из овощей	110	1,50	4,00	11,00	86,00	№362 Дели2016
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:	540	12,30	13,20	56,30	393,30	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Катык	110	3,12	2,75	2,50	47,20	№401Дели2010
Кондитерские изделия печенье	20	1,00	2,00	8,00	53,00	
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	38,29	№42 Дели2016г
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	130	6,00	8,50	24,00	196,00	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	100/2,5/2,5	0,07	0,01	5,60	22,75	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	435	12,54	13,52	58,40	404,24	
ВСЕГО:	1450	35,79	39,12	167,80	1163,34	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	5,00	4,15	14,00	114,00	ТТК №5
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№395Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	362,00	9,50	11,30	36,90	288,60	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>						
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	10,00	44,70	№399Дели2010

яблоко зеленое						
Итого:	100	0,36	0,36	10,00	44,70	
завтрак+2 завтрак	462	9,86	11,66	46,90	333,30	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41 Дели 2016
Суп-лапша домашняя с курицей	150/10	4,00	3,00	10,70	85,80	№86 Дели 2010
Биточки рубленые из рыбы	50	5,80	7,00	10,00	125,00	ТТК №3 Д
Пюре Картофельное	120	2,40	3,60	16,80	109,20	№137 Партнер 2014
Напиток апельсиновый	150	0,22	0,1	12,5	52	ТТК №55
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	65,9	
Итого:	560	14,12	14,98	66,80	457,30	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кефир	110	3,74	2,75	5,16	60,35	№401 Дели 2010
Кондитерские изделия (крекер)	10	0,50	1,50	17,50	75,00	
Голубцы ленивые в соусе сметанно-томат.	140/15	6,60	10,00	22,00	204,00	№160, сб Пермь 2001
Чай с сахаром	100/2,5	0,04	0,01	5,4	21,9	№411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	400	12,48	14,46	59,86	408,25	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1422,00</b>	<b>36,46</b>	<b>41,10</b>	<b>173,56</b>	<b>1198,85</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>	<b>14276,5</b>	<b>370,62</b>	<b>410,46</b>	<b>1771,19</b>	<b>12238,70</b>	

распределение Б,Ж,У от калорийности, %

12,09 30,13 57,78 100,00

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
  2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №11)  
При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрен усиленный полдник с включением блюд ужина.
  3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
    - 3.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010-2016гг.
    - 3.2 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей в учреждениях образования 2013г
    - 3.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Скурихин И.М. Москва 2007 г.
    - 3.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4,2003
    - 3.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг.
    - 3.6 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.
    - 3.7 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г
    - 3.8 Техничко-технологические карты
  4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
    - говядина 1 категории упитанности (лопатка, фарш, гуляш п/ф);
    - сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные
    - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы (п/ф фарш рыбный)
    - яйца куриные 1 категории, рассчитаны условно массой нетто 48г
- картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.11(30% отходы) морковь, свекла рассчитаны до 1.01 (25% отходы)
- 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%