



от 1-3 лет с 7-12 часами пребывания

1 неделя

День 1 - ый

День 2- ой

Сканировано с CamScanner

Суфле из творога с молоком сушеным	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 Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	398	12,01	13,61	57,93	399,50	
ВСЕГО:	1364,00	48,75	43,80	166,97	1280,51	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/3	5,00	5,63	16,50	136,50	ТТК №5
Чай с молоком, сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели 2010
Итого:	347	9,20	12,03	41,40	310,30	
Сок персиковый	125	0,80	0,20	7,00	33,00	№418 Дели 2016
Итого:	125	0,80	0,20	7,00	33,00	
	472	10,00	12,23	48,40	343,30	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционными	30	0,42	0,06	1,37	9,00	стр 563, с 61996
Суп с рисовой крупой и картофелем с курицей	150/10	2,00	6,80	3,00	82,00	№86 Дели 2016
Соус мясной "Смек"	50	7,21	4,86	12,14	121,43	ТТК № 1523 от 28.07.2021
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов	150	0,15	0,1	21,5	87	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	530	15,38	15,11	77,31	508,83	
ПОЛДНИК						
Булочка дрожная	40	2,84	4,73	24,08	150,40	№453 Дели 2016
Ряженка	100	2,90	2,50	4,20	55,60	№401 Дели 2010
Яйцо вареное	1/2шт	2,50	2,30	0,15	31,50	№227 Дели 2016
Капуста тушеная (в сметанном соусе)	110	2,75	4,48	20	131	ТТК №53Д
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	448	13,09	14,46	63,63	441,40	
ВСЕГО:	1450	38,47	41,80	189,34	1293,53	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/3	6,00	4,95	19,50	146,00	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели 2010
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	
Итого:	358	10,66	12,18	43,80	327,60	
Фрукты свежие						
яблоко зеленое	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	85	0,34	0,34	10,20	45,00	
	443	11,00	12,52	54,00	372,60	
ОБЕД						
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели 2016г
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	150/5	3,45	6,00	17,85	140,00	
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	130	8,86	9,01	27,28	226	ТТК №29 Д №284 Партнер 2014
Кисель	150			8,34	33,34	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	495	14,41	15,36	70,77	479,34	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия яблони	21	1,00	2,00	20,00	95,00	№419 Дели 2016 № 250 Дели 2016
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	
Пудинг из творога с рисом с повидлом	110/10	7,20	8,32	22,64	194,00	

Чай с сахаром	160/4	0,04	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	423	12,15	13,03	60,46	400,00	
ВСЕГО:	1363	37,56	40,91	185,23	1251,94	

День 5 - май

Пример пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/3	6,15	5,92	14,4	135	ТРК №1
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	№172 Партер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	343	10,20	12,61	39,49	299,16	
Сок	125	0,30	0,00	10,00	40,00	№118Дели2016
Итого:	125	0,30	0,00	10,00	40,00	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	30	0,42	0,06	1,37	9,00	стр503,сб1996
Свекольник с курицей, со сметаной	150/10/5	2,90	4,53	14,21	109,00	№35,сб.Пермь2001
Плов из курицы	130	10	11,5	32	272	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	505	14,92	16,49	72,08	498,10	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	1,00	0,50	7,50	25,00	
крекер		3,36			61,8	№401Дели2010
Зефир	100		2,5	4,6	248,00	Лет24-10лет с широким рецептур
Каша с сахаром и лимонном	110	9,00	11,00	28,00	248,00	Москва
Чай с сахаром и лимонном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№193Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	398	15,05	14,21	58,40	416,30	
ВСЕГО:	1371	40,47	43,31	179,97	1253,56	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - май

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/3	5,00	5,63	16,50	136,00	ТТК №5
Чай с молоком, сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394 Дели 2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели 2010
Итого:	350	10,80	13,58	41,30	330,40	
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№386 Дели 2016
Итого:	85	0,34	0,34	10,20	45,00	
	435	11,14	12,30	51,50	365,00	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	30	0,42	1,50	2,70	26,00	№21, Дели 2016
Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5	2,67	3,38	17,7	112	№82 Дели 2016
Биточки куриные "Солнышко"	50	6,40	8,50	5,20	123,00	ТТК №97Д
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284 Партер 2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	535	15,09	16,68	73,24	503,74	
ПОЛДНИК						

Булочка сдобная	40	3,04	3,84	17,84	118,4	№ 257 Партер 2014 г. Уфа
Рисовка	100	3,00	2,50	4,20	55,60	№ 401 Дели 2010
Гречка с фаршем и овощами	110	5,50	7,50	24,00	185,00	ТТК № 1630 от 10.11.2021
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК № 68
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	420	13,64	14,07	68,34	458,10	
ВСЕГО:	1305	39,87	44,67	193,08	1337,24	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды	Ккал		
ЗАВТРАК							
Каша ячневая молочная с маслом	150/3	7,16	6,63	15,15	149,00	ТТК №8	
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	№270 Партер г. Уфа 2014	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010	
Итого:	335	10,22	12,31	39,55	310,00		
Сок яблочный	125	0,30	0,00	12,00	49,00	№418Дели2016	
Итого:	125	0,30	0,00	12,00	49,00		
	480	10,52	12,31	51,55	359,00		
ОБЕД							
Салат из свежих	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№34, Дели2016	
Суп картофельный с грибами с курицей и гречкой	150/10/10	2,87	3,20	15,49	102,00	ТТК№139	
Запеканка картофельная с мясом	130/15	10,20	11,90	30,70	270,00	№291 Дели2010	
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:	525	15,03	17,00	73,21	505,10		
ПОЛДНИК							
Кисель терпкий из малины	10	0,60	2,60	13,40	78,00		
печенье							
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	№419 Дели2016	
Пудинг из творога с рисом с повидлом	110/10	7,20	8,32	22,64	194,00	№ 250 Дели 2016	
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393Дели2010	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47		
Итого:	408	11,99	13,63	57,94	399,50		
ВСЕГО:	1413	37,54	42,94	182,70	1263,60		

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	180	8,01	7,56	29,61	219,00	№100 Дели 2016
чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели 2016
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели 2010
Итого:	377	11,56	13,52	46,93	356,60	
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№ 386 Дели 2016
яблоко зеленое						
Итого:	85	0,34	0,34	10,20	45,00	
	462	9,90	11,30	50,20	340,00	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционными						
Борщ со свежей капустой, сметаной из 1/6 сметаны	30	0,42	0,06	1,37	9,00	сг 563, сб 1996
Плюс из отварной говядины	150/5	2,10	5,90	9,70	100,00	№63 Дели 2016
Напиток из урюка	130	10,90	9,90	28,00	246,00	№108 "Партнер" 2014
Хлеб сельский	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Итого:	30	1,5	0,3	14,3	66	
	495	15,42	16,19	65,87	473,10	

ПОЛДНИК									
Пирожок печёный с повидлом	40	0,70	1,60	32,00	140,00	№437 Дели2016			
Катык	100	3,00	2,50	4,50	54,30	№401/Дели2010			
Расту из пиццы с овощами	100/20	8,8	11,33	9,1	173	ТТК №4Д			
Панночек вишнёвый	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59			
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47				
Итого:	434	14,60	15,88	60,80	440,20				
ВСЕГО:	1391	39,92	43,37	176,87	1253,30				

День 9 - кпд

Пример пиши Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/3	6,15	5,92	14,4	135	ТТК №1
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	343	10,20	12,61	39,49	299,16	
Сок	125	0,60	0,00	13,70	57,00	№418Дели2016
яблоко-зеленое	125	0,60	0,00	13,70	57,00	
Итого:	468	10,80	12,60	53,19	356,16	
ОБЕД						
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г
Суп с гречневой крупой и картофельным пюре	150/10	2,90	6,40	10,27	110,30	№86 Дели 2016
Ежик рыбный с рисом	60	6,30	5,90	22,00	166,00	ТТК №32Д
Пюре Картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15	№137 Партнер 2014
Кисель	150	30	1,5	8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	530	14,43	16,41	70,94	520,79	
ПОЛДНИК						
Кошачьи котлеты	10	1,10	3,00	23,60	120,00	
крекер	100	3,36	2,5	4,6	61,8	№401Дели2010
Кефир	100/10	5,82	8,10	15,53	158,00	ТТК №567
Суфле из творога с молочным сливочным	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Чай с сахаром	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб пшеничный 1с	404	11,93	13,81	57,95	404,80	
Итого:	1402	37,16	42,83	182,08	1281,75	
ВСЕГО:						

День 10 - кпд

Пример пиши Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые веществa (г)			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшeнная молочная с маслом	150/3	6,00	4,95	19,50	146,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	358,00	10,66	12,18	43,80	327,60	
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,50	47,00	№386Дели2016
яблоко зеленое	85	0,34	0,34	10,50	47,00	
Итого:	443	11,00	12,52	54,30	374,60	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	30	0,42	0,06	1,37	9,00	стр563,сб1996
Суп из овощей, со сметаной	150/5	3,00	5,80	14,70	121,00	№64 "Партнер"2014
Гуляш из куриной грудки	40/40	5,80	5,00	2,60	78,00	ТТК №91

Рис отварный с овощами	110	4,4	4	17,8	125	№334 Дели2016
Компот из сушеных фруктов	150	0,15	0,1	21,5	87	№394, Дели 2016
Хлеб цельнозерновой	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	555	15,27	15,25	73,27	486,00	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с сыром	40	3,20	4,40	35,00	192,00	ТТК №1585 от 08.09.2021
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	№419 Дели2016
Омлет натуральный	130	7,89	8,06	12,63	155,00	№229 Дели2016
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393 Дели2010
Хлеб цельнозерновой 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	448	15,08	15,17	69,53	474,50	
ВСЕГО:	1446,00	41,35	42,94	196,10	1335,10	
Итого за 10 дней	13939,5	398,63	429,22	1841,76	12846,37	

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

равненные

по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №11)

3. При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрено усиленный пищевой рацион с включением блюд ужина.

3.1 Сборник рецептов блюд для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тютельян В.А., Мозольский 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

Тютельян В.А., Скурлатов Н.М. Москва 2007 г.

3.4. Сравнительный расчет нормативов, рецептур блюд для питания детей г. Москва, выпуск 4,2003

3.5. Сборник технических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детских и подростковых учреждений, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.

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

3.8. Технические расчетные карты

4. В рацион питания меню предусмотрено использование следующего сырья:

1.мясо 1 категории утиной (шпатель, фарш, гуляш п/ф);

сельскохозяйственная птица бройлеры подращенные

рыба морская крупная или средняя потрошенная без головы (п/ф филе рыбный)

ица 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 свежие в банках без уксуса с лимонной кислотой

сыр с массовой долей жира 15%

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