

Примерное 10-дневное меню  
для организации питания детей в дошкольных образовательных  
учреждениях  
с полным пребыванием от 3 до 7 лет



*Сурова-Куршева А.И.*

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша гречневая молочная с маслом	200/5	5,89	5,42	25,84	176,00	0,21	ТТК№2
Чай с сахаром	180/7	0,05	0,01	6,5	26		№392,Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00		№1, Дели2010
Итого:	427	8,24	9,93	47,74	313,00	0,21	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>							
Сок абрикосовый	125	1,00	1,00	25,40	105,60	8,00	№399,Дели2010
Итого:	125	1,00	1,00	25,40	105,60	8,00	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из моркови с яблоками	60	0,50	2,10	5,00	40,00	1,26	№41,Дели2016
Свекольник на мб, со сметаной	200/6	4,16	6,40	8,14	106,80	3,86	№35,сб Пермь2001
Азу с отварной говядиной	180	13	11,3	18	226	4,7	ТТК№5,Д
Компот из сухофруктов	150	0,70	0,04	18,00	75,20	0,30	№394,Дели2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5		
Итого:	633,5	20,16	20,24	67,14	530,50	10,12	
<b>ПОЛДНИК</b>							

Запеканка рыбная с рисом и овощами	150	6,00	8,30	7,40	128,30		ТТК №3
Чай с сахаром	120/5	0,05	0,01	6,5	26		№392,Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00	
Итого:	488	15,15	14,91	56,80	420,80	0,80	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1748,5</b>	<b>44,55</b>	<b>46,08</b>	<b>197,08</b>	<b>1369,90</b>	<b>19,13</b>	

--	--	--	--	--	--	--

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	7,10	23,20	177,50	0,21	ТТК №7
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	0,39	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	0,19	№3 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>427</b>	<b>12,42</b>	<b>16,88</b>	<b>52,21</b>	<b>410,80</b>	<b>0,80</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>							
Фрукты свежие	100	1,00	0,00	8,10	36,40	60,00	№ 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>	<b>60,00</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свеклы	60	0,75	2,00	3,60	35,40	1,50	№34, Дели2016
Суп картофельный с горохом с курицей и гречками	200/15/10	8,25	4,40	16,00	136,60	5,80	ТТК№139
Котлеты рубленые из говядины	60/3	9,5	7	9,5	139	0,4	№299 Дели2016
Макароны отварные	100	3,70	2,80	22,60	130,40		№218 Дели 2016
Кисель	150			15,00	60,00		№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5		
<b>Итого:</b>	<b>635,5</b>	<b>24,00</b>	<b>16,60</b>	<b>84,70</b>	<b>583,90</b>	<b>7,70</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Кондитерские изделия (вафли)	40	1,10	7,00	9,00	103,40		
Ряженка	130	3,72	3,20	3,50	57,50	0,65	№401 Дели2010
Салат из моркови припущенной	50	0,75	0,06	8,50	38,29	1,90	№42 Дели2016г
Суфле из творога с молоком сгущенным	105/20	13,30	7,40	27,00	227,00	0,30	№365сбшк2004
Чай с сахаром и лимоном	120/5/3	0,08	0,01	6,80	27,30	1,90	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00	
<b>Итого:</b>	<b>496</b>	<b>20,75</b>	<b>17,90</b>	<b>66,10</b>	<b>507,99</b>	<b>4,75</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1658,5</b>	<b>58,17</b>	<b>51,38</b>	<b>211,11</b>	<b>1539,09</b>	<b>73,25</b>	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>							

Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	6,00	7,00	28,00	199,00	0,22	ТТК №9
Чай с молоком,сахаром	180/10	2,60	2,30	14,30	89,00	0,02	№ 394 Дели2010
Батон нарезной	30,00	2,26	0,90	15,33	78,65		
Масло сливочное	5,00	0,04	3,6	0,065	32,35		
<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>10,90</b>	<b>13,80</b>	<b>57,70</b>	<b>399,00</b>	<b>0,24</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>							
Сок	125	0,60	0,00	24,00	98,40	4,00	№399Дели2010
яблочно-абрикосовый	125						
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>24,00</b>	<b>98,40</b>	<b>4,00</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из капусты с яблоками	60	1,10	2,70	5,70	51,50	11,40	№7 Партнер 2014
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	200/15	4,86	5,80	15,24	132,60	5,28	№88 Дели 2016
Тефтели рыбные в сметанно-томатном соусе	50/15	7,80	3,00	5,00	78,00		ТТК №1Д
Пюре Картофельное	120	2,40	3,60	16,80	109,20	8,34	№137 Партнер 2014
Компот из кураги	150	0,7	0,0	20,0	83	0,13	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5		
<b>Итого:</b>	<b>647,5</b>	<b>18,66</b>	<b>15,50</b>	<b>80,74</b>	<b>536,80</b>	<b>25,15</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Катык	130	3,77	3,25	5,46	66,2	0,84	№401Дели2010
Шанежка наливная с яйцом	50	4,30	2,00	12,00	83,20	0,08	№308 "Партнер"2010
Рагу из птицы с овощами	120/30	13,10	14,20	9,20	217,00	0,33	ТТК №4 Д
Напиток из плодов шиповника	120	0,4	0,17	11,3	48,3	60	№417Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00	
<b>Итого:</b>	<b>473</b>	<b>23,37</b>	<b>19,85</b>	<b>49,26</b>	<b>469,20</b>	<b>61,25</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1750,5</b>	<b>53,53</b>	<b>49,15</b>	<b>211,70</b>	<b>1503,40</b>	<b>90,64</b>	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Суп молочный с крупой	180	3,50	4,40	15,00	114,00	0,52	№101 Дели 2016
Кофейный напиток с молоком	180/10	1,22	1,34	11,94	65,00	0,19	№395 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>7,02</b>	<b>10,24</b>	<b>42,34</b>	<b>290,00</b>	<b>0,71</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>							
Фрукты свежие	100	0,60	0,43	14,00	62,30	7,00	№ 368 Дели 2010

<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,60</b>	<b>0,43</b>	<b>14,00</b>	<b>62,30</b>	<b>7,00</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Икра кабачковая порционно	40	0,76	3,56	3,08	47,40	2,80	Сб 1996, стр617
Щи со свежей капустой, картофелем на м/б с сметаной	200/6	1,40	4,50	6,80	73,30	9,60	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	200	11,6	14	29	288,4	3,13	ТТК №29 Д
Компот из сухофруктов	150	0,70	0,04	18,00	75,20	0,30	№394Дели2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5		
<b>Итого:</b>	<b>633,5</b>	<b>16,26</b>	<b>22,50</b>	<b>74,88</b>	<b>566,80</b>	<b>15,83</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Кефир	130	3,70	3,25	5,20	65,00	0,80	№401 Дели2010
Кондитерские изделия (крекер)	20	0,50	3,90	22,00	125,10		
Салат из моркови с яблоками	40	0,30	1,40	3,30	27,00	0,80	№41Дели2016
Запеканка из творога с крошкой	120	17,70	5,90	20,00	203,90		№ 322 Сб Самара 2013г
Чай с сахаром	120/5	0,05	0,01	6,5	26		№392Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00	
<b>Итого:</b>	<b>458</b>	<b>24,05</b>	<b>14,69</b>	<b>68,30</b>	<b>501,50</b>	<b>1,60</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1596,5</b>	<b>47,93</b>	<b>47,86</b>	<b>199,52</b>	<b>1420,60</b>	<b>25,14</b>	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	5,89	5,42	25,84	176,00	0,21	ТТК №1
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	0,39	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	0,19	№3 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>427</b>	<b>13,11</b>	<b>15,20</b>	<b>54,85</b>	<b>409,30</b>	<b>0,80</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>							
Сок вишневый	125	1,40	0,40	22,80	100,40	14,80	№399Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1,40</b>	<b>0,40</b>	<b>22,80</b>	<b>100,40</b>	<b>14,80</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат "Пестрый"(яблоки,свекла)	50	0,50	2,25	4,80	42,00	0,80	№31, справ.М2003
Суп с крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	3,35	5,20	8,10	93,00	1,00	№86 Дели 2016
Котлеты рубленые из птицы	60	9,60	7,50	4,70	124,70	0,30	№322 Дели2016
Капуста тушеная (в сметанном соусе)	150	3	4,9	13,7	111		ТТК№53Д
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	11,80	48,50	1,20	№ 390 Дели 2016

Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5		
<b>Итого:</b>	<b>672,5</b>	<b>18,35</b>	<b>20,35</b>	<b>61,10</b>	<b>501,60</b>	<b>3,30</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Ряженка	130	3,72	3,20	4,46	61,50	0,65	№401 Дели2010
Кондитерские изделия печенье	30	1,00	2,00	27,00	130,00		
Рыбная "Неженка"	60	14,4	5,7	11,7	156		ТТК №30Д
Картофель тушёный	120	2,25	6,75	10,50	112,00	9,00	№138 "Партнер"2014
Чай с сахаром	120/5	0,05	0,01	6,5	26		№392Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00	
<b>Итого:</b>	<b>491</b>	<b>23,22</b>	<b>17,89</b>	<b>71,46</b>	<b>539,70</b>	<b>9,65</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1790,5</b>	<b>56,08</b>	<b>53,84</b>	<b>210,21</b>	<b>1551,00</b>	<b>28,55</b>	

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Суп молочный с вермишелью	180	3,90	3,70	16,00	113,00	0,50	№100 Дели 2016
Чай с молоком,сахаром	180/10	2,60	2,30	14,30	89,00	0,02	№ 394 Дели2010
Батон нарезной	30,00	3,10	1,70	15,36	88,66		
Сыр	7,00	1,66	1,90	0,00	24,99		
Масло сливочное	5,00	0,04	3,6	0,065	32,35		
<b>Итого:</b>	<b>412</b>	<b>11,30</b>	<b>13,20</b>	<b>45,73</b>	<b>348,00</b>	<b>0,52</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>							
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,20	10,00	№399Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>10,00</b>	<b>45,20</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Икра кабачковая порционно	40	0,76	3,56	3,08	47,40	2,80	Сб 1996, стр617
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,30	5,37	№82 Дели 2016
Запеканка картофельная с мясом	150/20	14,10	12,40	30,00	288,00	4,40	№291 Дели2010
Компот из кураги	150	0,7	0,0	20,0	83	0,13	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5		
<b>Итого:</b>	<b>617,5</b>	<b>21,92</b>	<b>23,86</b>	<b>83,72</b>	<b>637,20</b>	<b>12,70</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Ватрушка с повидлом	50	3,18	3,20	20,00	122	0,05	№441 Дели 2016
Катык	130	3,77	3,25	5,46	66,2	0,84	№401Дели2010
Биточки рубленные из рыбы	80	7,00	3,20	3,00	69,00		ТТК №3
Капуста тушеная	100	1,98	3,71	9,49	79	16,3	№143 Дели2016
Напиток из плодов шиповника	120	0,4	0,17	11,3	48,3	60	№417Дели2016

Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00	
<b>Итого:</b>	<b>488</b>	<b>18,13</b>	<b>13,76</b>	<b>60,55</b>	<b>438,50</b>	<b>77,19</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1617,5</b>	<b>51,75</b>	<b>51,22</b>	<b>200,00</b>	<b>1468,90</b>	<b>100,41</b>	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	5,70	7,80	28,00	205,00	0,21	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	0,19	№395 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>9,22</b>	<b>13,64</b>	<b>55,34</b>	<b>381,00</b>	<b>0,40</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>							
Сок персик-банан	125 125	0,60	0,30	16,50	71,10	6,00	№ 368 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0,60</b>	<b>0,30</b>	<b>16,50</b>	<b>71,10</b>	<b>6,00</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из моркови с яблоками	60	0,50	2,10	5,00	40,00	1,26	№41 Дели2016
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	200/6	1,50	3,90	9,50	79,00	6,36	№63 Дели 2016
Рагу овощное с отварным мясом	160/30	10,45	13,40	23,70	257,20	0,32	№116 "Партнер" г.Уфа 2014
Кисель	150			18,00	72,00		№284 "Партнер"2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5		
<b>Итого:</b>	<b>623,5</b>	<b>14,25</b>	<b>19,80</b>	<b>74,20</b>	<b>530,70</b>	<b>7,94</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Кондитерские изделия (вафли)	40	1,00	5,00	18,00	121,00		
Кефир	130	3,70	3,25	5,20	65,00	0,80	№401 Дели2010
Запеканка творожная с повидлом	130/20	17,50	12,06	17,16	247,20	0,24	№237 Дели2010
Чай с сахаром	120/5	0,05	0,01	6,5	26		№392 Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00	
<b>Итого:</b>	<b>468</b>	<b>24,05</b>	<b>20,55</b>	<b>58,16</b>	<b>513,70</b>	<b>1,04</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1711,5</b>	<b>48,12</b>	<b>54,29</b>	<b>204,20</b>	<b>1496,50</b>	<b>15,38</b>	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>							

Каша манная молочная с маслом	200/5	6,00	13,74	29,30	265,00	0,22	ТТК №4
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	0,39	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	0,19	№3 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>427</b>	<b>13,22</b>	<b>23,52</b>	<b>58,31</b>	<b>498,30</b>	<b>0,80</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>							
Фрукты свежие	100	0,72	0,36	17,00	74,12	10,00	№399 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,72</b>	<b>0,36</b>	<b>17,00</b>	<b>74,12</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Огурцы соленые порционно	40	0,32	0,04	0,68	4,40	2,00	стр563,сб1996
Суп крестьянский с курицей, сметаной	200/15/5	5,7	6,00	13,40	130	3,50	№62 "Партнер"2014
Котлеты "Аппетитные"	60	5,50	3,50	15,00	114,00		ТТК акт к.п.2014
Макароны отварные	100	3,70	2,80	22,60	130,40		№218 Дели 2016
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	11,80	48,50	1,20	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5		
<b>Итого:</b>	<b>630,5</b>	<b>17,12</b>	<b>12,84</b>	<b>81,48</b>	<b>510,20</b>	<b>6,70</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Ряженка	130	3,72	3,20	5,46	65,50	0,65	№401 Дели2010
Пирожок печёный с картофелем	50	3,30	3,70	15,30	107,70	0,80	№437 Дели2016
Омлет натуральный	140/3	10,80	8,40	3,23	131,70	0,17	№229 Дели2016
Чай с сахаром и лимоном	120/5/3	0,08	0,01	6,80	27,30	1,90	№393 Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00	
<b>Итого:</b>	<b>474,8</b>	<b>19,70</b>	<b>15,54</b>	<b>42,09</b>	<b>386,70</b>	<b>3,52</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1632,3</b>	<b>50,76</b>	<b>52,26</b>	<b>198,88</b>	<b>1469,32</b>	<b>21,02</b>	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	5,00	8,20	30,30	215,00	0,22	ТТК №6
Чай с молоком, сахаром	180/10	2,60	2,30	14,30	89,00	0,02	№ 394 Дели2010
Батон нарезной	30,00	2,26	0,90	15,33	78,65		
Масло сливочное	5,00	0,04	3,6	0,065	32,35		
<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>9,90</b>	<b>15,00</b>	<b>60,00</b>	<b>415,00</b>	<b>0,24</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>							
Сок	125	1,20	0,60	17,00	78,20	9,00	№ 368 Дели 2010
яблоко-вишня	125						
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1,20</b>	<b>0,60</b>	<b>17,00</b>	<b>78,20</b>	<b>9,00</b>	
<b>ОБЕД</b>							

Салат "Пестрый"(яблоки,свекла)	50	0,50	2,25	4,80	42,00	0,80	№31, справ.М2003
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/6	4,19	6,44	9,90	114,00	8,14	№64 "Партнер"2014
Тефтели мясные	60/10	4,20	6,00	5,80	94,00	0,07	№304 Дели 2016
Пюре Картофельное	120	2,40	3,60	16,80	109,20	8,34	№137 Партнер 2014
Компот из сухофруктов	150	0,70	0,04	18,00	75,20	0,30	№394Дели2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5		
<b>Итого:</b>	<b>658,5</b>	<b>13,79</b>	<b>18,73</b>	<b>73,30</b>	<b>516,90</b>	<b>17,65</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Катык	130	3,77	3,25	5,46	66,2	0,84	№401Дели2010
Шафран с яблоками	50	0,42	3,5	4,9	53	1,46	<i>Сб.нац блюд 1996,акт20</i>
Пудинг из творога	100/20	12,80	8,80	33,30	263,60	0,02	№349,справ.М2003
Чай с сахаром	120/5	0,05	0,01	6,5	26		№392Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00	
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>18,84</b>	<b>15,79</b>	<b>61,46</b>	<b>463,30</b>	<b>2,32</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1738,5</b>	<b>43,73</b>	<b>50,12</b>	<b>211,76</b>	<b>1473,40</b>	<b>29,21</b>	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	5,50	23,00	168,00	0,23	ТТК №5
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	0,19	№395 Дели2010
Батон нарезной	30,00	3,10	1,70	15,36	88,66		
Сыр	7,00	1,66	1,90	0,00	24,99		
Масло сливочное	5,00	0,04	3,6	0,065	32,35		
<b>Итого:</b>	<b>427</b>	<b>12,72</b>	<b>14,04</b>	<b>50,37</b>	<b>379,00</b>	<b>0,42</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>							
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	10,00	44,70	10,00	№399Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>10,00</b>	<b>44,70</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свежей капусты	60	0,80	3,00	5,40	51,80	19,00	№21, Дели 2016
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	4,96	3,60	14,44	109,80	0,50	№86Дели2010
Плов из говядины	200	15,60	15,00	28,00	309,50	0,65	№108"Партнер"2014
Кисель	150			18,00	71,00		№284 "Партнер"2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5		
<b>Итого:</b>	<b>662,5</b>	<b>23,16</b>	<b>22,00</b>	<b>83,84</b>	<b>624,60</b>	<b>20,15</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Кефир	130	3,70	3,20	5,20	65,00	0,80	№401 Дели2010

Кондитерские изделия (крекер)	20	0,50	3,90	16,00	101,00		
Рыба, запеченная с картофелем	180	15,00	11,00	13,00	211,00	0,53	ТТК №85Д
Чай с сахаром и лимоном	120/5/3	0,08	0,01	6,80	27,30	1,90	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00	
<b>Итого:</b>	<b>481</b>	<b>21,08</b>	<b>18,34</b>	<b>52,30</b>	<b>458,80</b>	<b>3,23</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1670,5</b>	<b>57,32</b>	<b>54,74</b>	<b>196,51</b>	<b>1507,10</b>	<b>33,80</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней:</b>	<b>16914,80</b>	<b>511,92</b>	<b>510,95</b>	<b>2040,95</b>	<b>14799,21</b>	<b>436,53</b>	
распределение Б,Ж,У от калорийности,%		13,83	31,05	55,12	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 №14)  
При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрен усиленный полдник с включением продуктов из расчета 75%-100%. Завтрак, обед-80% -100% от рекомендуемого среднесуточного набора продуктов, согласно приложению №10 . Суммарный объем блюд завтрака и обеда выполняется, усиленный полдник соответствует суммарному объему ужина (приложение №13).
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 1.01(35% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 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%

Запеканка творожная с повидлом	130/10	17,50	12,06	17,16	247,20	0,24	№237 Дели2010
Запеканка из творога с крошкой	120	17,70	5,90	20,00	203,90		№ 322 Сб Самара 2013г
Салат витаминный	60	0,90	3,50	8,00	67,00	4,00	№40, сбшк2004
Салат из капусты с яблоками	60	1,00	3,10	5,70	54,50	2,20	№42,сбшк2004
Салат "Здоровье"	60	0,36	2,40	4,50	41,00	1,10	№19 Пермь2001
Плов фруктовый	150	3,50	8,00	28,80	201,20	1,36	ТТК №8Д
Гуляш из отварной говядины	40/40	8,00	5,50	3,00	93,50	0,37	№141,сб.диет2002
Овощи припущенные	120	1,10	3,90	9,50	78	7,60	№349 Дели2016
Биточки рубленые из рыбы	80	7,00	3,20	3,00	69,00		ТТК №3
Рагу из овощей	102	1,26	5,20	7,49	81,50	5,21	№137Дели2010
Котлеты рубленые из рыбы	70	5,00	3,30	0,90	53,30	0,12	ТТК
Овощи припущенные	100	0,90	3,25	7,90	65	6,30	№349 Дели2016