

Меню-раскладка к примерному 10-дневному меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 1-3 лет

День 1 - ый

Прием пищи		Выход блюда	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
Наименование блюд			(в гр)	(в гр)				ценность	
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом		150/5			7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4
	Крупа манная		15,00	15,00					
	Молоко		75,00	75,00					
	Вода		57,00	57,00					
	Сахар		2,00	2,00					
	Соль		0,80	0,80					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
Чай с сахаром		160/4			0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
	Заварка		0,2	0,2					
	сахар		4	4					
	Вода		160	160					
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
	Батон нарезной		25	25					
	Масло сливочное		5	5					
Итого:		350			9,45	11,91	35,82	288,10	
Сок персиковый		125	125	125	0,60	0,30	13,00	57,00	№399Дели2010
Итого:		125			0,60	0,30	13,00	57,00	
		474			10,05	12,21	48,82	345,10	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты		30			0,42	1,50	2,70	26,00	№21, Дели 2016
	Капуста свежая		30,37	24,30					
	Морковь		3,12	3,00					
	Сахар		0,50	0,50					
	Масло растительное		1,50	1,50					
	соль		0,10	0,10					
Суп вермишелевый с картофелем и курицей		150/10			3,00	4,30	11,30	96,00	№88 Дели 2016
	цыплята		22,57	14,67					
	Картофель		59,9	45,0					

Тефтели из говядины	Морковь		7,5	6,0					ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С- Петербург 2008
	Лук репчатый		7,1	6,0					
	Вермишель		6,0	6,0					
	Масло растительное		1,8	1,8					
	Соль		0,5	0,5					
	Вода		114,0	114,0					
		50			4,4	4,6	3,5	73	
	фарш из говядины		34,3	34,3					
	Хлеб пшеничный 1с		4	4					
	Вода		4	4					
Рис отварной с овощами	Лук репчатый		10,2	8,6					№334 Дели2016
	Крупа манная		2	2					
	Соль		0,3	0,3					
	масса полуфабриката			53					
	Масло растительное		1	1					
		110			5,5	4,55	32,67	193,6	
	Крупа рисовая		31,9	31,9					
	Вода		68,2	68,2					
	Масса каши			90,5					
	Масло сливочное		4	4					
Кисель	Морковь		14,63	11					№284Партнер2014
	Масса припущенной моркови			6,2					
	Лук репчатый		13,1	11					
	Масса припущенного лука			5,5					
	Соль		0,2	0,2					
		150					8,34	33,34	
	Кисель-концентрат		17,50	17,50					
	Сахар		4,00	4,00					
	вода		150,00	150,00					
		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		535,00			14,82	15,25	72,81	487,94	
ПОЛДНИК									
Булочка Домашняя		40			3,90	3,50	22,40	137,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
	Мука пшеничная		27,00	27,00					

Катык	Сахар	110	5,60	5,60	3,00	2,70	4,50	54,30	№401Дели2010
	вода		11,20	11,20					
	Масло растительное		5,60	5,60					
	Дрожжи сухие		0,16	0,16					
	Соль		0,20	0,20					
	Яйцо		0,80	0,80					
	Масса полуфабриката			48,40					
	Масло растительное		0,10	0,10					
Рагу с курицей	катык	20/100	114	110	4,20	7,40	21,00	167,00	ТТК №63
Напиток шиповника	цыплята	150/4	43,08	28,00	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
	Картофель		122,41	73,30					
	Морковь		11,66	9,33					
	Соль		0,40	0,40					
	вода		26,70	26,70					
	Масло растительное		3,00	3,00					
	Мука пшеничная		1,70	1,70					
	сахар		0,30	0,30					
Хлеб пшеничный 1с	шиповник порошок	20	2,25	2,25	1,6	0,2	9,8	47	
	Сахар		4	4					
	Вода		150	150					
Итого:		444,00			13,20	14,05	63,10	431,20	
ВСЕГО:		1454,00			38,07	41,51	184,73	1264,24	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/5	ЗАВТРАК		3,90	4,38	19,00	131,00	ТТК №7
		Крупа рисовая	11					
		Крупа пшенная	8					
		Молоко	65					
		Вода	65					
		Сахар	0,75					

Какао с молоком	Соль		0,5	0,5					№272 Парнер г. Уфа 2014
	Масло сливочное		5	5					
		160			2,00	2,20	11,30	73,30	
	Какао-порошок		1,3	1,3					
Бутерброд с сыром, маслом	Сахар		7	7					№3Дели2010
	Молоко		80	80					
	вода		90	90					
		25/5/3			3,50	5,95	12,90	119,60	
	Батон нарезной		25	25					
	Сыр		5,1	5					
	Масло сливочное		3	3					
Итого:		350			9,40	12,33	43,20	323,90	
Фрукты свежие апельсин		100	114	100	1,00	0,00	8,10	36,00	№ 368 Дели 2010
Итого:		100			1,00	0,00	8,10	36,00	
		450			10,40	12,33	51,30	359,90	
ОБЕД									
Помидоры свежие порционнно		30			0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,сб1996
	Помидоры свежие		30,60	30,00					
Суп из овощей с курицей, со сметаной		150/10/5			2,70	6,30	6,50	93,00	№64 "Партнер"2014
	цыплята		22,57	14,67					
	Капуста свежая		15,00	12,00					
	Картофель		39,90	30,00					
	Морковь		7,50	6,00					
	Лук репчатый		7,14	6,00					
	Масло растительное		2,00	2,00					
	Соль		0,50	0,50					
	Бульон или вода		114,00	114,00					
	Сметана		5,00	5,00					
Биточки рубленые из рыбы		50			6,50	4,86	10,41	111,40	ТТК №3 Д
	рыба		49,34	37,50					
	Яйцо		7,50	7,50					
	крупа манная		1,25	1,25					
	Лук репчатый		11,00	9,25					
	вода		3,75	3,75					
	Соль		0,33	0,33					
	сухари панировочные		3,75	3,75					
	Масло растительное		1,25	1,25					

Пюре Картофельное	Сахар		0,14	0,14					
	Масса полуфабриката			60,00					
		110			2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
	Картофель		125,59	94,43					
	Молоко		17,38	16,50					
Компот из свежих яблок	Масло сливочное		3,00	3,00					
	Соль		0,90	0,90					
		150			0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
	Яблоки		34	30					
	Сахар		4	4					
Хлеб сельский	Вода		130	130					
		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		530,00			13,33	14,92	57,95	419,80	
ПОЛДНИК									
Кондитерские изделия		15			1,20	4,20	23,10	134,80	
печенье КП			15,00	15,00					
Молоко кипяченое		110			2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
	молоко		115,90	110,00					
Запеканка творожная с молоком сгущенным		100/10			5,00	6,50	17,30	148,00	№237 Дели2010
	Творог		93,30	92,00					
	Крупа манная		6,00	6,00					
	Яйцо		4,00	4,00					
	Сахар		8,00	8,00					
	Сметана		4,00	4,00					
	Масло сливочное		4,00	4,00					
	Сухари панировочные		4,00	4,00					
	Соль		0,40	0,40					
	молоко сгущенное		10,00	10,00					
Чай с сахаром и лимоном		150/4/4			0,09	0,01	8,50	34,50	№393Дели2010
	Заварка		0,3	0,3					
	Сахар		4	4					
	лимон		4,1	4					
	Вода		150,0	150,0					
Хлеб пшеничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:		413			10,39	13,66	62,70	415,30	
ВСЕГО:		1393,00			34,12	40,91	171,95	1195,00	

День 3 - ий

Прием пищи		Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	№ рецептуры
------------	--	----------	----------	----------------------	----------------	-------------

Наименование блюд		Выход блюда	(в гр)	(в гр)				ценность	
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом		150/5			5,00	5,50	14,00	126,00	ТТК №5
	Крупа геркулесовая		19	19					
	Молоко		75,00	75,00					
	Сахар		2,00	2,00					
	Вода		57,00	57,00					
	Соль		0,8	0,8					
	Масло сливочное		5	5					
Чай с молоком,сахаром		160/4			2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
	Заварка		0,2	0,2					
	Сахар		4	4					
	Молоко		42	42					
	Вода		115	115					
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
	Батон нарезной		25	25					
	Масло сливочное		5	5					
Итого:		350			9,20	11,90	38,90	299,80	
Сок персиковый		125	125	125	0,80	0,20	12,00	53,00	399Дели2010
Итого:		125			0,80	0,20	12,00	53,00	
		475			10,00	12,10	50,90	352,80	
ОБЕД									
Огурцы свежие порционно		30			0,21	0,03	0,57	3,39	стр563,сб1996
	огурцы свежие		30,60	30,00					
Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками		150/10			2,90	6,40	10,27	110,30	№86 Дели 2016
	Фарш из говядины		11,4	11,4					
	Лук репчатый		1,19	1					
	Яйцо		1	1					
	Вода для фарша		1,14	1,14					
	Масса полуфабриката			13,4					
	Картофель		59,9	45,0					
	Морковь		7,5	6,0					
	Лук репчатый		7,1	6,0					
	Крупа гречневая		9,0	9,0					
	Масло растительное		1,5	1,5					
	Соль		0,5	0,5					
	Вода		108,0	108,0					

Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатн.	140/15			9,20	12,30	32,60	277,00	№160,сб Пермь2001
Капуста свежая		112,5	90,0					
Фарш из говядины		49,00	49,0					
Крупа рисовая		6,5	6,5					
Лук репчатый		14,4	12,1					
Масло сливочное		3,7	3,7					
Яйцо		6,5	6,5					
масса п/ф			155,0					
Соус :								
Мука пшеничная		0,8	0,8					
Соль		0,5	0,5					
Вода		13,5	13,5					
Масло сливочное		1,0	1,0					
Сметана		11,6	11,6					
Томат-паста		0,8	0,8					
Морковь		1,0	0,8					
Лук репчатый		0,4	0,3					
Сахар		0,2	0,2					
Напиток из урюка	150			0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
урюк		12,75	12,5					
Сахар		4	4					
Вода		150	150					
Хлеб сельский	30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	525			14,31	19,06	70,24	508,79	
ПОЛДНИК								
Ватрушка с повидлом	40			0,6	2,50	28,00	136	№441 Дели 2016
Мука пшеничная		21,30	21,30					
Сахар		1,12	1,12					
Масло сливочное		1,12	1,12					
Яйцо		1,12	1,12					
Соль		0,30	0,30					
Дрожжи сухие		0,20	0,20					
Вода		8,50	8,50					
Масса теста			33,00					
Повидло фруктовое		19,00	19,00					
Мука пшеничная		0,96	0,96					
Яйцо		0,80	0,80					
Масло растительное		0,10	0,10					
Ряженка	110			3,12	2,75	4,59	55,60	№401Дели2010
ряженка		114	110					

Яйцо вареное	Яйцо	1/2шт			2,50	2,30	0,15	31,50	№227 Дели 2016
Макароны отварные	макаронные изделия	110	24,00	24,00	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
	Масло сливочное		38,5	38,5					
	Соль		2,2	2,2					
Чай с сахаром	Заварка	160/4	0,4	0,4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
	сахар		0,2	0,2					
	Вода		4	4					
Хлеб пшеничный 1с		20	160	160	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:		461	20	20	11,97	10,76	71,96	431,50	
ВСЕГО:		1461	36,28	36,28	36,28	41,92	193,10	1293,09	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
КАША ЗАВТРАК								
Каша пшённая молочная с маслом	150/5			5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6
		23	23					
		65	65					
		65	65					
		0,75	0,75					
		0,6	0,6					
		5	5					
Кофейный напиток с молоком	165/7			1	1,2	10	55	№270 Партнер г. Уфа 2014
		1,3	1,3					
		7	7					
		75	75					
		106	106					
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3			3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
		25	25					
		5,1	5					
		3	3					
Итого:	360			10,30	11,65	39,10	302,60	
Фруктовое пюре яблоко	125	125	125	0,00	0,00	11,00	44,00	
Итого:	100			0,00	0,00	11,00	44,00	

		485			10,30	11,65	50,10	346,60	
Помидоры свежие порционно	ОБЕД	30			0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,сб1996
ПЦи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	Помидоры свежие	150/5	30,60	30,00	3,00	6,20	13,00	120,00	№73 Дели 2016
	Капуста свежая		37,5	30					
	Картофель		30,06	18					
	Морковь		7,5	6					
	Лук репчатый		7,14	6					
	Масло растительное		3	3					
	Сметана		5	5					
	Соль		0,5	0,5					
	Вода		120	120					
Жаркое по-домашнему из отварной говядины		130			9,3	8,5	31	238	ТТК №29 Д
	говядина		34	34					
	Масса тушеного мяса			21					
	Картофель		115,8	87,1					
	Лук репчатый		13,15	11					
	Масло растительное		4	4					
	соль		0,4	0,4					
	масса готовых овощей			109					
Кисель		150					8,34	33,34	№284Партнер2014
	Кисель-концентрат		17,50	17,50					
	Сахар		4,00	4,00					
	вода		150,00	150,00					
Хлеб сельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		495			14,13	15,06	67,78	464,54	
ПОЛДНИК									
Кондитерские изделия		21			2,70	4,30	22,50	137,00	
вафли			21	21					
Катык		110			3,00	2,70	4,50	54,30	№401Дели2010
	катык		114	110					
Суфле из творога с молоком сгущенным		100/10			5,40	6,20	17,70	148,00	ТТК №567
	Творог		72,85	71,43					
	Крупа манная		7,70	7,70					
	Яйцо		4,70	4,70					
	Сахар		7,70	7,70					
	Молоко		14,20	14,20					
	соль		0,10	0,10					
	Сметана		9,50	9,50					

Напиток шиповника	Масло растительное	150/4	0,40	0,40	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
	молоко сгущенное		10,00	10,00					
	шиповник порошок		2,25	2,25					
	Сахар		4	4					
Хлеб пшеничный 1с	Вода	20	150	150	1,6	0,2	9,8	47	
			20	20					
Итого:		415			13,20	13,65	59,90	412,20	
ВСЕГО:		1370			37,63	40,36	177,78	1223,34	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд		Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
Каша полбяная молочная с маслом	ЗАВТРАК	150/5			6	5	17,23	138	ТТК №1
	Полба		19	19					
	Молоко		55	55					
	Вода		65	65					
	Сахар		0,75	0,75					
	Соль		1	1					
	Масло сливочное		5	5					
Какао с молоком		160			2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
	Какао-порошок		1,3	1,3					
	Сахар		7	7					
	Молоко		80	80					
Бутерброд с маслом сливочным	вода	25/5	90	90	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
	Батон нарезной		25	25					
	Масло сливочное		5	5					
Итого:		350			9,90	11,60	41,53	310,30	
Сок вишневый		125	125	125	0,30	0,00	10,00	40,00	№399Дели2010
Итого:		125			0,30	0,00	10,00	40,00	
		470			10,20	11,60	51,53	350,30	
ОБЕД									
Салат из свежих помидоров и огурцов		30			0,30	2,00	1,20	24,00	№ 15 Дели 2016
	Огурцы свежие		14,38	14,10					

Свекольник с курицей, со сметаной	помидоры свежие	150/10/5	14,69	14,40	3,12	4,20	11,60	97,00	№35,сб.Пермь2001
	Масло растительное		1,80	1,80					
	цыплята		22,57	14,67					
	Свекла		52,09	38,3					
	Картофель		34,45	25,9					
	Морковь		8,25	6,6					
	Лук репчатый		7,98	6,7					
	Масло растительное		2	2					
	Сахар		1,3	1,3					
	Сметана		5	5					
	Соль		0,5	0,5					
	Вода		120	120					
Плов из курицы		130			9	10,7	30,6	253	№321 Дели 2016
	Цыплята		84,97	55,25					
	Масло растительное		2,4	2,4					
	масса готового мяса			40,6					
	Масло растительное		2,4	2,4					
	Морковь		14,5	11,6					
	Лук репчатый		6,75	5,68					
Компот из свежих яблок	крупа рисовая	150	31,28	31,28	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
	соль		0,50	0,50					
	масса гарнира			89,40					
	Яблоки		34	30					
	Сахар		4	4					
Хлеб сельский	Вода	30	130	130	1,5	0,3	14,3	66	
			30	30					
Итого:		505			14,02	17,30	67,90	482,10	
Плюшка новомосковская	ПОЛДНИК	40			1,80	3,20	19,00	112,00	№184 "Партнер"г. Уфа2010
	мука пшеничная		28	28					
	дрожжи сухие		0,2	0,2					
	соль		0,3	0,3					
	Сахар		2,4	2,4					
	Масло сливочное		2,4	2,4					
	яйцо		0,8	0,8					
	Молоко		2,4	2,4					
	Вода		11,00	11,00					

Кефир	масса полуфабриката	110		46,00					
	Масло растительное		0,10	0,10					
	кефир		114	110	3,1	2,75	4,4	54,8	№401Дели2010
Капуста тушеная с мясом		110							
					6,00	8,00	24,00	191,00	№54-10М Сборник рецептур Москва
	Капуста свежая		105,05	84,04					
	Фарш из говядины		38,50	38,50					
	Лук репчатый		8,40	7,00					
	Морковь		4,38	3,50					
	Масло сливочное		3,00	3,00					
	Сахар		2,00	2,00					
	Мука пшеничная		1,00	1,00					
Чай с сахаром	Масло растительное	160/4	0,20	0,20					
	соль		0,30	0,30					
					0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
	Заварка		0,2	0,2					
Хлеб пшеничный 1с	сахар	20	4	4					
	Вода		160	160					
			20	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:		444			12,55	14,16	61,62	422,80	
ВСЕГО:		1424			36,77	43,06	181,05	1255,20	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
Каша геркулесовая молочная с маслом	ЗАВТРАК	150/5						ТТК №5
	Крупа геркулесовая		19	19	4,80	5,00	14,00	
	Молоко		75,00	75,00				
	Сахар		2,00	2,00				
	Вода		57,00	57,00				
	Соль		0,8	0,8				
	Масло сливочное		5	5				
Чай с молоком,сахаром		160/4			2,30	2,00	11,90	№394Дели2010
	Заварка		0,2	0,2				
	Сахар		4	4				
	Молоко		42	42				
	Вода		115	115				

Бутерброд с сыром, маслом		25/5/3			3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
	Батон нарезной		25	25					
	Сыр		5,1	5					
	Масло сливочное		3	3					
Итого:		352			10,60	12,95	38,80	314,40	
Фрукты свежие		100	114	100	0,36	0,10	10,00	40,00	№386Дели2016
яблоко									
Итого:		100			0,36	0,10	10,00	40,00	
		452			10,96	12,30	48,80	354,40	
	ОБЕД								
Салат из свежей капусты		30			0,42	1,50	2,70	26,00	№21, Дели 2016
	Капуста свежая		30,37	24,30					
	Морковь		3,75	3,00					
	Сахар		0,50	0,50					
	Масло растительное		1,50	1,50					
	соль		0,10	0,10					
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной		150/10/5			2,6	3,4	13,2	94	№82 Дели 2016
	цыплята		22,57	14,67					
	Картофель		59,85	45					
	Крупа перловая		6	6					
	Морковь		7,5	6					
	Лук репчатый		3,57	3					
	Масло растительное		2	2					
	Огурцы соленые		16	9					
	Сметана		5	5					
	Соль		0,5	0,5					
	Вода		114	114					
Биточки куриные "Солнышко"		50			6,40	8,50	5,20	123,00	ТТК №97Д
	цыплята		60,15	39,10					
	Морковь		15,63	12,50					
	Лук репчатый		8,33	7,20					
	Яйцо		1,50	1,50					
	соль		0,50	0,50					
	сухари панировочные		4,00	4,00					
	Масса полуфабриката			58,00					
	Масло растительное		1,00	1,00					
Макароны отварные		110			4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
	макаронные изделия		38,5	38,5					
	Масло сливочное		2,2	2,2					
	Соль		0,4	0,4					
Кисель		150					8,34	33,34	№284Партнер2014

	Кисель-концентрат		17,50	17,50					
	Сахар		4,00	4,00					
	вода		150,00	150,00					
Хлеб сельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		535			15,02	16,70	68,74	485,74	
ПОЛДНИК									
Булочка сдобная		40			2	4	16	108	№ 257 Партнер 2014 г. Уфа
	Мука пшеничная		24	24					
	Сахар		6,4	6,4					
	Яйцо		3,2	3,2					
	соль		0,2	0,2					
	дрожжи сухие		0,3	0,3					
	Молоко		3,6	3,6					
	Масло сливочное		3,6	3,6					
	Вода		7,2	7,2					
	Яйцо		0,7	0,7					
	масса полуфабриката			49					
	Масло растительное		0,8	0,8					
Ряженка		110			3,12	2,75	4,59	55,60	№401 Дели 2010
	ряженка		114	110					
Гречка с фаршем и овощами		110			6,00	7,50	28,00	203,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
	фарш из говядины		36,4	36,4					
	вода		44,7	44,7					
	Крупа гречневая		21	21					
	Морковь		12,5	10					
	Лук репчатый		6	5					
	Масло растительное		4,9	4,9					
	соль		0,4	0,4					
Напиток шиповника		150/4			0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
	шиповник порошок		2,25	2,25					
	Сахар		4	4					
	Вода		150	150					
Хлеб пшеничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:		434			13,22	14,70	63,79	439,50	
ВСЕГО:		1321			39,20	44,45	181,33	1279,64	

День 7 - ой

Прием пищи	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Наименование блюд						

Тефтели рыбные с маслом	Хлеб пшеничный 1с	50/2	14,40	12,00	7,50	7,40	10,60	139,00	ТТК №1Д
	Масло сливочное		2,00	2,00					
	рыба		52,63	40,00					
	хлеб пшеничный 1с		5,00	5,00					
	Лук репчатый		4,26	3,58					
	вода		5,60	5,60					
	Мука пшеничная		4,25	4,25					
	соль		0,10	0,10					
	Масса полуфабриката			58,00					
	Масло растительное		0,50	0,50					
	Масло сливочное		2,00	2,00					
Пюре Картофельное		110			2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
	Картофель		125,60	94,43					
	Молоко		17,38	16,50					
	Масло сливочное		3,00	3,00					
Компот из свежих яблок	Соль	150	0,90	0,90	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
	Яблоки		34	30					
	Сахар		4	4					
	Вода		130	130					
Хлеб сельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		542			13,63	14,16	65,24	443,40	
ПОЛДНИК									
Кондитерские изделия		15			1,20	4,20	23,10	134,80	
печенье			15,00	15,00					
Молоко кипяченое		110			2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
	молоко		115,90	110,00					
Пудинг из творога с рисом с молоком стуженным		130			7,20	8,30	22,60	194,00	№ 250 Дели 2016
	Творог		85,7	84,5					
	Крупа рисовая		15,6	15,6					
	Сахар		7,8	7,8					
	Яйцо		6,76	6,76					
	Масло сливочное		3,3	3,3					
	Сметана		3,4	3,4					
	Масса полуфабриката			133					
	молоко стуженное		10	10					
Чай с сахаром и лимоном		150/4/4			0,09	0,01	8,50	34,50	№393Дели2010
	Заварка		0,3	0,3					

	Сахар		4	4				
	лимон		4,1	4				
	Вода		150,0	150,0				
Хлеб пшеничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47
Итого:		439			12,59	15,46	68,00	461,30
ВСЕГО:		1463			36,32	41,02	183,34	1247,70

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК								
Суп молочный с вермишелью	150			5,00	4,00	17,50	126,00	№100 Дели2016
Вермишель		12,00	12,00					
Сахар		1,00	1,00					
Молоко		75,00	75,00					
Вода		63,00	63,00					
Масло сливочное		2,00	2,00					
Соль		0,50	0,50					
Какао с молоком	160			2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Какао-порошок		1,3	1,3					
Сахар		7	7					
Молоко		80	80					
вода		90	90					
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3			3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Батон нарезной		25	25					
Сыр		5,1	5					
Масло сливочное		3	3					
Итого:	350			10,50	12,15	41,70	318,90	
Фруктовое пюре яблоко	125	125	125	0,00	0,00	11,00	44,00	
Итого:	100			0,00	0,00	11,00	44,00	
	450			10,50	12,15	52,70	362,90	
ОБЕД								
Огурцы свежие порционно	30			0,21	0,03	0,57	3,39	стр563,сб1996
огурцы свежие		30,60	30,00					
Борщ со свежей капустой, картофелем,на м/б,со сметаной	150/5			2,10	4,30	9,70	86,00	№63 Дели 2016
Капуста свежая		15,0	12,0					

Плов из отварной говядины	Картофель		15,96	12,0					
	Морковь		7,5	6,0					
	Лук репчатый		7,1	6,0					
	Свекла		31,92	24,0					
	Сахар		0,75	0,75					
	Масло растительное		2,0	2,0					
	Сметана		5,0	5,0					
	Соль		0,5	0,5					
	Вода		120	120,0					
		130			10,00	11,00	33,00	271,00	№108"Партнер"2014
Напиток из урюка	Говядина		33,80	33,8					
	масса вареного мяса			20,8					
	Масло растительное		4,3	4,3					
	Лук репчатый		7,7	6,5					
	Морковь		10,8	8,6					
	Крупа рисовая		27,7	27,7					
	вода		56,0	56,0					
	Соль		1,0	1,0					
	масса гарнира			109,2					
Напиток из урюка		150			0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб сельский	урюк		12,75	12,5					
	Сахар		4	4					
	Вода		150	150					
Итого:		495			14,31	15,66	70,07	478,49	
Пирожок печёный с повидлом	ПОЛДНИК	40			3,70	4,10	21,10	136,00	№437 Дели2016
	Мука пшеничная		19,30	19,30					
	Масло сливочное		2,00	2,00					
	сахар		1,30	1,30					
	Яйцо		2,00	2,00					
	соль		0,20	0,20					
	вода		4,00	4,00					
	дрожжи сухие		0,16	0,16					
	тесто дрожжевое			29,00					
	Масло растительное		0,10	0,10					
	повидло фруктовое		16,00	16,00					
Катык	катык	110			3,12	2,75	2,50	47,20	№401Дели2010
			114	110					
Рагу из птицы с овощами		100/20			10,48	11,36	8,96	188	ТТК №4Д
	цыплята		48,46	31,5					

	Масса тушеного мяса		20						
	Капуста свежая		30,5	24,4					
	картофель		44,29	33,3					
	лук репчатый		14,3	12					
	морковь		25	20					
	соль		1	1					
	масло растительное		1,7	1,7					
	Соус								
	мука пшеничная		2	2					
	масло сливочное		2,4	2,4					
	вода		41	41					
	сахар		0,5	0,5					
	лук репчатый		1,07	0,9					
	морковь		3,75	3					
	соль		0,8	0,8					
Чай с сахаром		160/4			0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
	Заварка		0,2	0,2					
	сахар		4	4					
	Вода		160	160					
Хлеб пшеничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:		467			18,95	18,42	46,78	436,20	
ВСЕГО:		1412			43,76	46,23	169,55	1277,59	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК								
Каша полбяная молочная с маслом	150/5			6	5	17,23	138	ТТК №1
		19	19					
		55	55					
		65	65					
		0,75	0,75					
		1	1					
		5	5					
Чай с молоком,сахаром	160/4			2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
		0,2	0,2					
		4	4					
		42	42					
		115	115					
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010

	Батон нарезной		25	25					
	Масло сливочное		5	5					
Итого:		349			10,20	11,40	42,13	311,80	
Сок		125	125	125	0,60	0,00	10,00	42,00	№ 368 Дели 2010
яблоко-вишня									
Итого:		125			0,60	0,00	10,00	42,00	
		474			10,80	12,30	52,13	353,80	
	ОБЕД								
Помидоры свежие порционно		30			0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,сб1996
	Помидоры свежие		30,60	30,00					
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками		150/10			4,90	4,60	15,20	124,00	№86 Дели 2016
	Фарш из говядины		11,4	11,4					
	Лук репчатый		1,19	1					
	Яйцо		1	1					
	Вода для фарша		1,14	1,14					
	Масса полуфабриката			13,4					
	Картофель		75,2	45,0					
	Морковь		7,5	6,0					
	Лук репчатый		7,1	6,0					
	крупa рисовая		9,0	9,0					
	Масло растительное		1,5	1,5					
	Соль		0,5	0,5					
	Вода		108,0	108,0					
Котлеты "Аппетитные"		50			4,50	6,60	12,50	122,00	ТТК №7Д акт к.п.2014
	Фарш из говядины		29,75	29,75					
	Цыплята		34,10	22,16					
	Лук репчатый		7,40	6,25					
	Яйцо		2,50	2,50					
	Хлеб пшеничный 1с		6,60	6,60					
	Сухари панировочные		4,00	4,00					
	Вода		6,60	6,60					
	Соль		0,40	0,40					
	Масло растительное		1,60	1,60					
Пюре Картофельное		110			2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
	Картофель		125,60	94,43					
	Молоко		17,38	16,50					
	Масло сливочное		3,00	3,00					
	Соль		0,90	0,90					
Кисель		150					8,34	33,34	№284Партнер2014

Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток Сахар Молоко вода	165/7	1,3 7 75 106	1,3 7 75 106	1	1,2	10	55	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	Батон нарезной Сыр Масло сливочное	25/5/3	25 5,1 3	25 5 3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели 2010
Итого:		360,00			10,30	11,65	39,10	302,60	
Фрукты свежие яблоко зеленое		100	114	100	0,36	0,36	14,00	60,00	№399 Дели 2010
Итого:		100			0,36	0,36	14,00	60,00	
		460			10,66	12,01	53,10	362,60	
ОБЕД									
Салат из свежих помидоров и огурцов	Огурцы свежие помидоры свежие Масло растительное	30	14,38 14,69 1,80	14,10 14,40 1,80	0,30	2,00	1,20	24,00	№ 15 Дели 2016
Суп из овощей с курицей, со сметаной	цыплята Капуста свежая Картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное Соль Бульон или вода Сметана	150/10/5	22,57 15,00 39,90 7,50 7,14 2,00 0,50 114,00 5,00	14,67 12,00 30,00 6,00 6,00 2,00 0,50 114,00 5,00	2,70	6,30	6,50	93,00	№64 "Партнер" 2014
Гуляш из куриной грудки	куриная грудка Масло растительное Томат-паста Морковь Лук репчатый Мука пшеничная	40/40	75,27 5,30 2,00 4,38 1,06 1,77	56,6 5,30 2,00 3,50 0,90 1,77	5,90	7,00	17,80	157,80	ТТК №91

Каша гречневая вязкая	Сахар	110/2,5	0,40	0,40	4,00	3,20	17,70	116,00	№182,Дели 2016
	Соль		0,80	0,80					
	Крупа гречневая		27,50	27,50					
	Вода		91,30	91,30					
	Масло сливочное		2,50	2,50					
Напиток из урюка	Соль	150	0,40	0,40	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
	урюк		12,75	12,5					
	Сахар		4	4					
	Вода		150	150					
Хлеб сельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	65,9	
Итого:		567,5			14,90	18,83	70,00	508,80	
ПОЛДНИК									
Ватрушка с сыром		40			2,40	4,40	30,00	169,00	ТТК №1585 от 08.09.2021
	Мука пшеничная		17,60	17,60					
	сахар		1,10	1,10					
	соль		0,08	0,08					
	дрожжи сухие		0,16	0,16					
	Масло растительное		1,10	1,10					
	Вода		9,00	9,00					
	Начинка								
	Сыр		14,40	14,16					
	Сметана		8,30	8,23					
Кефир	Масло сливочное	110	0,90	0,90	3,1	2,75	4,4	54,8	№401Дели2010
	Яйцо		1,12	1,12					
	Мука пшеничная		0,48	0,48					
	кефир		114	110					
Омлет натуральный		130			6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Дели2016
	Яйцо		97,50	97,50					
	Молоко		37,20	37,20					
	масса омлетной смеси			135,00					
	Масло сливочное		3,70	3,70					
	Соль		1,00	1,00					
Чай с сахаром		160/4			0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
	Заварка		0,2	0,2					
	сахар		4	4					
	Вода		160	160					
Хлеб пшеничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	

Итого:	464			13,15	13,86	63,62	431,30	
ВСЕГО:	1491,50			38,71	44,70	186,72	1302,70	
ИТОГО за 10 дней	14217,5			377,21	424,21	1808,35	12553,44	

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

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 4, 2003

3.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг.

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, 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%