

"Согласовано"



Примерное 10-дневное меню

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

1 НЕДЕЛЯ

День 1 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюд           | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>Ккал | № рецептуры                                      |
|-------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------|--------------------------------------------------|
|                                           |                | белки                | жиры  | угл-ды |                                    |                                                  |
| ЗАВТРАК                                   |                |                      |       |        |                                    |                                                  |
| Каша "Дружба" молочная с маслом           | 200/3          | 5,20                 | 5,80  | 25,20  | 173,80                             | ТТК №7                                           |
| Чай с сахаром                             | 180/5          | 0,06                 | 0,02  | 4,99   | 20,00                              | № 411 Дели2016                                   |
| Бутерброд с маслом сливочным              | 25/5           | 1,90                 | 4,40  | 13,00  | 99,00                              | №1 Дели2010                                      |
| Итого:                                    | 418            | 7,16                 | 10,22 | 43,19  | 292,80                             |                                                  |
| Сок                                       | 125            | 0,90                 | 0,08  | 22,00  | 91,00                              | №399 Сб.Дели2010                                 |
| Итого:                                    | 125            | 0,90                 | 0,08  | 22,00  | 91,00                              |                                                  |
|                                           | 543            | 8,06                 | 10,30 | 65,19  | 383,80                             |                                                  |
| ОБЕД                                      |                |                      |       |        |                                    |                                                  |
| Салат из свежей капусты                   | 50             | 0,70                 | 2,50  | 4,50   | 43,50                              | №21 Дели2016                                     |
| Суп вермишелевый с картофелем и курицей   | 200/10         | 3,86                 | 5,80  | 15,24  | 133,00                             | №88 Дели 2016                                    |
| Тефтели из говядины с соусом томатным     | 70/10          | 6,2                  | 6,5   | 5      | 103                                | ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С-Петербург 2008 |
| Каша гречневая вязкая                     | 130/3          | 6,20                 | 5,80  | 38,00  | 229,00                             | №182,Дели 2016                                   |
| Кисель                                    | 180            |                      |       | 10,00  | 40,00                              | №284Партнер2014                                  |
| Хлеб сельский                             | 37,5           | 1,8                  | 0,4   | 18     | 82,5                               |                                                  |
| Итого:                                    | 690,5          | 18,76                | 21,00 | 90,74  | 631,00                             |                                                  |
| ПОЛДНИК                                   |                |                      |       |        |                                    |                                                  |
| Булочка Домашняя                          | 50             | 4,90                 | 5,00  | 38,00  | 217,00                             | №258 Партнер г. Уфа 2014                         |
| Катык                                     | 110            | 3,77                 | 2,75  | 5      | 62,1                               | №401Дели2010                                     |
| Голубцы ленивые в сметанно-томатном соусе | 150/20         | 6,00                 | 9,50  | 8,00   | 141,50                             | № 160 Пермь 2001 г                               |
| Напиток из урюка                          | 180            | 0,6                  | 0,1   | 15,0   | 63                                 | ТТК №68                                          |
| Хлеб пшеничный 1с                         | 20             | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00                              |                                                  |
| Итого:                                    | 505            | 16,79                | 17,47 | 75,84  | 530,10                             |                                                  |
| ВСЕГО:                                    | 1738,5         | 43,61                | 48,77 | 231,77 | 1544,90                            |                                                  |

День 2- ой

| Прием пищи<br>Наименование блюд         | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры             |
|-----------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|-------------------------|
|                                         |                | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                       |                         |
| ЗАВТРАК                                 |                |                      |       |        |                            |                         |
| Каша манная молочная с маслом           | 200/3          | 10,00                | 10,00 | 24,50  | 228,00                     | ТТК №4                  |
| Какао с молоком                         | 180            | 2,42                 | 2,58  | 13,61  | 87,30                      | №272 Парнер г. Уфа 2014 |
| Бутерброд с сыром, маслом               | 25/7/3         | 4,00                 | 6,00  | 12,83  | 122,00                     | №3 Дели2010             |
| Итого:                                  | 418            | 16,42                | 18,58 | 50,94  | 437,30                     |                         |
| Фрукты свежие                           | 100            | 0,40                 | 0,40  | 12,00  | 53,20                      | № 386 Дели 2016         |
| Итого:                                  | 100            | 0,40                 | 0,40  | 12,00  | 53,20                      |                         |
|                                         | 543            | 16,82                | 18,98 | 62,94  | 490,50                     |                         |
| ОБЕД                                    |                |                      |       |        |                            |                         |
| Салат из свеклы                         | 50             | 0,60                 | 2,50  | 4,20   | 42,00                      | №34, Дели2016           |
| Суп крестьянский с курицей, со сметаной | 200/15/5       | 3,50                 | 9,60  | 18,00  | 169,00                     | №62 "Партнер"2014       |
| Ёжики мясные паровые                    | 70             | 7,20                 | 9,30  | 6,00   | 136,50                     | ТТК №1Д                 |
| Пюре Картофельное                       | 130            | 3,70                 | 4,44  | 25,00  | 155,00                     | №137 Партнер 2014       |
| Компот из свежих яблок                  | 180            | 0,10                 | 0,10  | 11,80  | 49,00                      | № 390 Дели 2016         |
| Хлеб сельский                           | 37,5           | 1,8                  | 0,4   | 18     | 82,5                       |                         |
| Итого:                                  | 683,5          | 16,90                | 26,34 | 83,00  | 634,00                     |                         |
| ПОЛДНИК                                 |                |                      |       |        |                            |                         |
| Кондитерские изделия<br>печенье         | 10             | 3,86                 | 3,38  | 34,00  | 182,00                     |                         |
| Молоко кипяченое                        | 110            | 2,50                 | 2,75  | 4,00   | 51,00                      | №419 Дели2016           |
| Суфле из творога с молоком<br>сгущенным | 150/20         | 9,00                 | 12,50 | 24,00  | 245,00                     | ТТК №567                |
| Чай с сахаром и лимоном                 | 180/5/5        | 0,12                 | 0,01  | 10,20  | 41,00                      | №393Дели2010            |
| Хлеб пшеничный 1с                       | 20             | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00                      |                         |

|        |        |       |       |        |         |  |
|--------|--------|-------|-------|--------|---------|--|
| Итого: | 500    | 17,00 | 18,80 | 82,04  | 566,00  |  |
| ВСЕГО: | 1701,5 | 50,72 | 64,12 | 227,98 | 1690,50 |  |

День 3 - ий

| Прием пищи<br>Наименование блюд                           | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры               |
|-----------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|---------------------------|
|                                                           |                | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                       |                           |
| ЗАВТРАК                                                   |                |                      |       |        |                            |                           |
| Каша Геркулесовая молочная с маслом                       | 200/3          | 7,00                 | 8,50  | 23,00  | 196,50                     | ТТК №5                    |
| Чай с молоком,сахаром                                     | 180/5          | 2,60                 | 2,30  | 14,30  | 89,00                      | № 394 Дели2010            |
| Бутерброд с маслом сливочным                              | 25/5           | 1,91                 | 4,35  | 12,89  | 99,00                      | №1 Дели2010               |
| Итого:                                                    | 418            | 11,51                | 15,15 | 50,19  | 384,50                     |                           |
| Сок                                                       | 125            | 1,63                 | 0,10  | 15,00  | 67,00                      | №418Дели2016              |
| Итого:                                                    | 125            | 1,63                 | 0,10  | 15,00  | 67,00                      |                           |
|                                                           | 543            | 13,14                | 15,25 | 65,19  | 451,50                     |                           |
| ОБЕД                                                      |                |                      |       |        |                            |                           |
| Салат из моркови                                          | 50             | 0,75                 | 0,06  | 8,50   | 37,00                      | № 42 Дели 2016            |
| Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками | 200/15         | 5,00                 | 9,00  | 3,40   | 116,00                     | №86 Дели 2016             |
| Котлеты рубленые из птицы                                 | 70             | 6,20                 | 10,80 | 3,00   | 134,00                     | № 322 Дели 2016 г         |
| Макароны отварные                                         | 130            | 4,80                 | 3,60  | 29,40  | 169,00                     | №218 Дели 2016            |
| Компот из сухофруктов                                     | 180            | 0,18                 | 0,1   | 25,9   | 89                         | №394, Дели 2016           |
| Хлеб сельский                                             | 37,5           | 1,8                  | 0,4   | 18     | 82,5                       |                           |
| Итого:                                                    | 682,5          | 18,73                | 23,95 | 88,16  | 627,50                     |                           |
| ПОЛДНИК                                                   |                |                      |       |        |                            |                           |
| Яйшенка                                                   | 110            | 3,19                 | 2,75  | 4,62   | 57,00                      | №401 Дели2010             |
| Плюшка новомосковская                                     | 50             | 3,30                 | 4,20  | 30,10  | 171,40                     | № 184 Партнёр г. Уфа 2010 |
| Яйцо вареное                                              | 48             | 5,10                 | 4,60  | 0,30   | 63,00                      | №227 Дели 2016            |
| Картофель тушёный                                         | 130            | 3,25                 | 5,3   | 25,3   | 162                        | №138 Партнер г. Уфа 2014  |
| Напиток шиповника                                         | 180/5          | 0,6                  | 0,3   | 6,5    | 31                         | ТТК № 59                  |
| Хлеб пшеничный 1с                                         | 20             | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00                      |                           |
| Итого:                                                    | 543            | 16,96                | 17,31 | 76,66  | 533,40                     |                           |
| ВСЕГО:                                                    | 1768,5         | 48,83                | 56,51 | 230,01 | 1612,40                    |                           |

День 4 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюд                         | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры                             |
|---------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|-----------------------------------------|
|                                                         |                | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                       |                                         |
| ЗАВТРАК                                                 |                |                      |       |        |                            |                                         |
| Каша рисовая молочная с маслом                          | 200/3          | 8,00                 | 6,90  | 27,00  | 202,10                     | ТТК №8                                  |
| Кофейный напиток с молоком                              | 180            | 1,22                 | 1,34  | 11,94  | 65,00                      | №270 Партнер г. Уфа 2014<br>№3 Дели2010 |
| Бутерброд с сыром, маслом                               | 25/7/3         | 4,00                 | 6,00  | 12,83  | 122,00                     |                                         |
| Итого:                                                  | 418            | 13,22                | 14,24 | 51,77  | 389,10                     |                                         |
| Фрукты свежие                                           | 100            | 0,40                 | 0,40  | 12,00  | 53,20                      | № 386 Дели 2016                         |
| Итого:                                                  | 100            | 0,40                 | 0,40  | 12,00  | 53,20                      |                                         |
|                                                         | 518            | 13,62                | 14,64 | 63,77  | 442,30                     |                                         |
| ОБЕД                                                    |                |                      |       |        |                            |                                         |
| Салат пёстрый                                           | 50             | 0,75                 | 0,90  | 8,50   | 45,10                      | №31 справ.М.2003 г<br>№124 сб.шк.2004   |
| Щи со свежей капустой,<br>картофелем, на м/б и сметаной | 200/5          | 4,60                 | 8,00  | 23,80  | 186,00                     |                                         |
| Жаркое по-домашнему из отварной<br>говядины             | 160            | 10,9                 | 11,1  | 33,58  | 278                        | ТТК №29 Д<br>№284Партнер2014            |
| Кисель                                                  | 180            |                      |       | 10,00  | 40,00                      |                                         |
| Хлеб сельский                                           | 37,5           | 1,8                  | 0,4   | 18     | 82,5                       |                                         |
| Итого:                                                  | 632,5          | 18,05                | 20,40 | 93,88  | 631,60                     |                                         |
| ПОЛДНИК                                                 |                |                      |       |        |                            |                                         |
| Кондитерские изделия<br>вафли                           | 21             | 3,20                 | 5,50  | 36,00  | 206,00                     | №419 Дели2016                           |
| Молоко кипяченое                                        | 110            | 2,50                 | 2,75  | 4,00   | 51,00                      |                                         |
| Запеканка из творога с крошкой                          | 130            | 9,50                 | 9,80  | 27,00  | 234,20                     | №322 Самара 2013                        |
| Чай с сахаром                                           | 180/5          | 0,06                 | 0,02  | 4,99   | 20,00                      | № 411 Дели2016                          |
| Хлеб пшеничный 1с                                       | 20             | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00                      |                                         |
| Итого:                                                  | 486            | 16,78                | 18,23 | 81,83  | 558,20                     |                                         |
| ВСЕГО:                                                  | 1636,5         | 48,45                | 53,27 | 239,48 | 1632,10                    |                                         |

День 5 - ой

| Прием пищи<br>Наименование блюд               | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры             |
|-----------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|-------------------------|
|                                               |                | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                       |                         |
| ЗАВТРАК                                       |                |                      |       |        |                            |                         |
| Каша полбяная молочная с маслом               | 200/3          | 8                    | 7,8   | 19     | 194                        | ТТК №1                  |
| Какао с молоком                               | 180            | 2,42                 | 2,58  | 13,61  | 87,30                      | №272 Парнер г. Уфа 2014 |
| Бутерброд с маслом сливочным                  | 25/5           | 1,91                 | 4,35  | 12,89  | 99,00                      | №1 Дели2010             |
| Итого:                                        | 413            | 12,33                | 14,73 | 45,50  | 380,30                     |                         |
| Сок                                           | 125            | 1,20                 | 0,06  | 17,50  | 75,00                      | №418Дели2016            |
| Итого:                                        | 125            | 1,20                 | 0,06  | 17,50  | 75,00                      |                         |
|                                               | 538            | 13,53                | 14,79 | 63,00  | 455,30                     |                         |
| ОБЕД                                          |                |                      |       |        |                            |                         |
| Салат из моркови с яблоками                   | 50             | 0,55                 | 0,10  | 1,90   | 12,00                      | №41 Дели,2016           |
| Свекольник с мясными фрикадельками и сметаной | 200/15/6       | 3,80                 | 5,40  | 18,60  | 138,00                     | №35,сб Пермь2001        |
| Плов из курицы                                | 160            | 12                   | 14    | 38,9   | 330                        | №321 Дели 2016          |
| Компот из свежих яблок                        | 180            | 0,10                 | 0,10  | 11,80  | 49,00                      | № 390 Дели 2016         |
| Хлеб сельский                                 | 37,5           | 1,8                  | 0,4   | 18     | 82,5                       |                         |
| Итого:                                        | 633,5          | 18,25                | 20,00 | 89,20  | 611,50                     |                         |
| ПОЛДНИК                                       |                |                      |       |        |                            |                         |
| Кондитерские изделия<br>крекер                | 10             | 5,65                 | 5,60  | 40,00  | 210,00                     |                         |
| Кефир                                         | 110            | 3,68                 | 2,75  | 5,07   | 68,00                      | №401 Дели2010           |
| Рагу с курицей                                | 25/120         | 6,00                 | 9,50  | 16,90  | 177,00                     | ТТК №63                 |
| Чай с сахаром и лимоном                       | 180/5/5        | 0,12                 | 0,01  | 10,20  | 41,00                      | №393Дели2010            |
| Хлеб пшеничный 1с                             | 20             | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00                      |                         |
| Итого:                                        | 460            | 16,97                | 18,02 | 82,01  | 543,00                     |                         |
| ВСЕГО:                                        | 1631,5         | 48,75                | 52,81 | 234,21 | 1609,80                    |                         |

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

| Прием пищи<br>Наименование блюд                 | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры             |
|-------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|-------------------------|
|                                                 |                | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                       |                         |
| ЗАВТРАК                                         |                |                      |       |        |                            |                         |
| Каша Геркулесовая молочная с маслом             | 200/3          | 6,70                 | 7,50  | 22,00  | 182,30                     | ТТК №5                  |
| Чай с молоком,сахаром                           | 180/5          | 2,60                 | 2,30  | 14,30  | 89,00                      | № 394 Дели2010          |
| Бутерброд с сыром, маслом                       | 25/7/3         | 4,00                 | 6,00  | 12,83  | 122,00                     | №3 Дели2010             |
| Итого:                                          | 423            | 13,30                | 15,80 | 49,13  | 393,30                     |                         |
| Фрукты свежие                                   | 100            | 0,40                 | 0,40  | 12,00  | 53,20                      | № 386 Дели 2016         |
| Итого:                                          | 85             | 0,40                 | 0,40  | 12,00  | 53,20                      |                         |
|                                                 | 523            | 13,70                | 15,40 | 61,13  | 446,50                     |                         |
| ОБЕД                                            |                |                      |       |        |                            |                         |
| Салат из свежей капусты                         | 50             | 0,70                 | 2,50  | 4,50   | 43,50                      | №21 Дели2016            |
| Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной | 200/15/5       | 3,56                 | 4,50  | 23,60  | 149,00                     | №82 Дели 2016           |
| Биточки куриные "Солнышко"                      | 70             | 8,00                 | 10,50 | 6,20   | 152,00                     | ТТК №97Д                |
| Макароны отварные                               | 130            | 4,80                 | 3,60  | 29,40  | 169,00                     | №218 Дели 2016          |
| Кисель                                          | 180            |                      |       | 10,00  | 40,00                      | №284Партнер2014         |
| Хлеб сельский                                   | 37,5           | 1,8                  | 0,4   | 18     | 82,5                       |                         |
| Итого:                                          | 687,5          | 18,86                | 21,50 | 91,70  | 636,00                     |                         |
| ПОЛДНИК                                         |                |                      |       |        |                            |                         |
| Булочка сдобная                                 | 50             | 3,8                  | 4,8   | 22,3   | 148                        | №257 Партнер2014 г. Уфа |
| Ряженка                                         | 110            | 3,19                 | 2,75  | 4,62   | 59,00                      | №401 Дели2010           |
| Гречка с фаршем и овощами                       | 130            | 7,30                 | 10,00 | 30,20  | 240,00                     | ТТК №1630 от 10.11.2021 |
| Напиток из урюка                                | 180            | 0,6                  | 0,1   | 15,0   | 63                         | ТТК №68                 |
| Хлеб пшеничный 1с                               | 20             | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00                      |                         |
| Итого:                                          | 490            | 16,41                | 17,77 | 81,96  | 556,50                     |                         |
| ВСЕГО:                                          | 1685,5         | 48,97                | 55,47 | 234,79 | 1639,00                    |                         |

День 7 - ой

Доп. 7-01

| Прием пищи<br>Наименование блюд | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры              |
|---------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|--------------------------|
|                                 |                | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                       |                          |
| ЗАВТРАК                         |                |                      |       |        |                            |                          |
| Каша ячневая молочная с маслом  | 200/3          | 9,50                 | 8,80  | 20,10  | 198,00                     | ТТК №8                   |
| Кофейный напиток с молоком      | 180            | 1,22                 | 1,34  | 11,94  | 65,00                      | №270 Партнер г. Уфа 2014 |
| Бутерброд с маслом сливочным    | 25/5           | 1,91                 | 4,35  | 12,89  | 99,00                      |                          |
| Итого:                          | 413            | 12,63                | 14,49 | 44,93  | 362,00                     | №1 Дели2010              |

|                                                 |           |       |       |        |         |                      |
|-------------------------------------------------|-----------|-------|-------|--------|---------|----------------------|
| Сок                                             | 125       | 0,60  | 0,06  | 22,00  | 91,00   | №418Дели2016         |
| Итого:                                          | 125       | 0,60  | 0,06  | 22,00  | 91,00   |                      |
|                                                 | 538       | 13,23 | 14,55 | 66,93  | 453,00  |                      |
| ОБЕД                                            |           |       |       |        |         |                      |
| Свекла отварная                                 | 50        | 0,60  | 2,50  | 4,20   | 42,00   | Сб.рец.1996, стр.563 |
| Суп картофельный с горохом с курицей и гречками | 200/10/10 | 3,80  | 3,50  | 20,50  | 129,00  | ТТК №139             |
| Биточки рубленые из говядины паровые            | 70        | 8,60  | 11,00 | 12,00  | 180,00  | ТТК №7Д              |
| Пюре картофельное                               | 130       | 3,70  | 4,44  | 25,00  | 155,00  | №137 Партнер 2014    |
| Компот из свежих яблок                          | 180       | 0,10  | 0,10  | 11,80  | 49,00   | № 390 Дели 2016      |
| Хлеб сельский                                   | 37,5      | 1,8   | 0,4   | 18     | 82,5    |                      |
| Итого:                                          | 657,5     | 18,60 | 21,94 | 91,50  | 637,50  |                      |
| ПОЛДНИК                                         |           |       |       |        |         |                      |
| Кондитерские изделия печенье                    | 10        | 3,50  | 5,55  | 22,10  | 142,00  |                      |
| Молоко кипяченое                                | 110       | 2,50  | 2,75  | 4,00   | 51,00   | №419 Дели2016        |
| Пудинг из творога с рисом с повидлом            | 130/20    | 9,00  | 10,40 | 28,30  | 242,00  | №250 Дели,2016       |
| Чай с сахаром и лимоном                         | 180/5/5   | 0,12  | 0,01  | 10,20  | 41,40   | №393Дели2010         |
| Хлеб пшеничный 1с                               | 20        | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47,00   |                      |
| Итого:                                          | 480       | 16,64 | 18,87 | 74,44  | 523,40  |                      |
| ВСЕГО:                                          | 1675,5    | 48,47 | 55,36 | 232,87 | 1613,90 |                      |

День 8 - ой

| Прием пищи<br>Наименование блюд                         | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>Ккал | № рецептуры       |
|---------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------|-------------------|
|                                                         |                | белки                | жиры  | угл-ды |                                    |                   |
| ЗАВТРАК                                                 |                |                      |       |        |                                    |                   |
| Суп молочный с вермишелью                               | 200            | 8,90                 | 8,40  | 32,90  | 243,00                             | №100 Дели 2016    |
| Чай с сахаром                                           | 180/5          | 0,06                 | 0,02  | 4,99   | 20,00                              | № 411 Дели2016    |
| Бутерброд с сыром, маслом                               | 25/7/3         | 4,00                 | 6,00  | 12,83  | 122,00                             | №3 Дели2010       |
| Итого:                                                  | 420            | 12,96                | 14,42 | 50,72  | 385,00                             |                   |
| Фрукты свежие                                           | 100            | 0,40                 | 0,40  | 12,00  | 53,20                              | № 386 Дели 2016   |
| Итого:                                                  | 85             | 0,40                 | 0,40  | 12,00  | 53,20                              |                   |
|                                                         | 520            | 13,36                | 14,82 | 62,72  | 438,20                             |                   |
| ОБЕД                                                    |                |                      |       |        |                                    |                   |
| Салат из моркови                                        | 50             | 0,75                 | 0,06  | 8,50   | 37,00                              | № 42 Дели 2016    |
| Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной | 200/5          | 3,00                 | 7,90  | 18,80  | 158,00                             | №63 Дели 2016     |
| Плов из отварной говядины                               | 160            | 13,50                | 12,20 | 35,00  | 303,00                             | №108"Партнер"2014 |
| Напиток из урюка                                        | 180            | 0,6                  | 0,1   | 15,0   | 63                                 | ТТК №68           |
| Хлеб сельский                                           | 37,5           | 1,8                  | 0,4   | 18     | 82,5                               |                   |
| Итого:                                                  | 632,5          | 19,65                | 20,62 | 95,30  | 643,00                             |                   |
| ПОЛДНИК                                                 |                |                      |       |        |                                    |                   |
| Пирожок печёный с повидлом                              | 50             | 1,00                 | 2,00  | 43,50  | 196,00                             | №437 Дели2016     |
| Катык                                                   | 110            | 3,77                 | 2,75  | 5      | 62,1                               | №401Дели2010      |
| Рагу из птицы с овощами                                 | 120/25         | 10,7                 | 13,7  | 11     | 210                                | ТТК №4Д           |
| Напиток шиповника                                       | 180/5          | 0,011                | 0,001 | 5,168  | 21                                 | ТТК № 59          |
| Хлеб пшеничный 1с                                       | 20             | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00                              |                   |
| Итого:                                                  | 510            | 17,00                | 18,61 | 74,51  | 536,10                             |                   |
| ВСЕГО:                                                  | 1647,5         | 50,01                | 54,05 | 232,53 | 1617,30                            |                   |

День 9 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюд               | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>Ккал | № рецептуры             |
|-----------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------|-------------------------|
|                                               |                | белки                | жиры  | угл-ды |                                    |                         |
| ЗАВТРАК                                       |                |                      |       |        |                                    |                         |
| Каша полбяная молочная с маслом               | 200/3          | 7,3                  | 7,42  | 22,8   | 187,2                              | ТТК №1                  |
| Какао с молоком                               | 180            | 2,42                 | 2,58  | 13,61  | 87,30                              | №272 Парнер г. Уфа 2014 |
| Бутерброд с маслом сливочным                  | 25/5           | 1,91                 | 4,35  | 12,89  | 99,00                              | №1 Дели2010             |
| Итого:                                        | 413            | 11,63                | 14,35 | 49,30  | 373,50                             |                         |
| Сок                                           | 125            | 0,50                 | 0,80  | 21,00  | 95,00                              | №418Дели2016            |
| Итого:                                        | 125            | 0,50                 | 0,80  | 21,00  | 95,00                              |                         |
|                                               | 538            | 12,13                | 15,15 | 70,30  | 468,50                             |                         |
| ОБЕД                                          |                |                      |       |        |                                    |                         |
| Салат витаминный                              | 50             | 0,75                 | 0,06  | 1,20   | 8,34                               | №15 Партенр 2009г       |
| Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей | 200/10         | 3,35                 | 7,20  | 13,80  | 134,00                             | №86 Дели 2016           |
| Ежики рыбные с рисом в томатном соусе         | 60/30          | 8,75                 | 8,20  | 27,00  | 217,00                             | ТТК №32Д                |
| Пюре Картофельное                             | 130            | 3,70                 | 4,44  | 25,00  | 155,00                             | №137 Партнер 2014       |
| Кисель                                        | 180            |                      |       | 10,00  | 40,00                              | №284Партнер2014         |
| Хлеб сельский                                 | 37,5           | 1,8                  | 0,4   | 18     | 82,5                               |                         |
| Итого:                                        | 677,5          | 18,35                | 20,30 | 95,00  | 636,84                             |                         |
| ПОЛДНИК                                       |                |                      |       |        |                                    |                         |
| Кондитерские изделия                          | 10             | 1,50                 | 2,00  | 31,00  | 123,50                             |                         |

|                            |        |       |       |        |         |                |
|----------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|----------------|
| крекер                     |        |       |       |        |         |                |
| Кефир                      | 110    | 3,68  | 2,75  | 5,07   | 68,00   | №401 Дели2010  |
| Суфле из творога с молоком |        |       |       |        |         |                |
| сгущенным                  | 150/20 | 9,00  | 12,50 | 24,00  | 245,00  | ТТК №567       |
| Чай с сахаром              | 180/5  | 0,06  | 0,02  | 4,99   | 20,00   | № 411 Дели2016 |
| Хлеб пшеничный 1с          | 20     | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47,00   |                |
| Итого:                     | 495    | 15,76 | 17,43 | 74,90  | 503,50  |                |
| ВСЕГО:                     | 1710,5 | 46,24 | 52,88 | 240,20 | 1608,84 |                |

День 10 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюд                    | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры                             |
|----------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------|---------|----------------------------|-----------------------------------------|
|                                                    |                | белки                | жиры   | угл-ды  | Ккал                       |                                         |
| ЗАВТРАК                                            |                |                      |        |         |                            |                                         |
| Каша пшеничная молочная с маслом                   | 200/3          | 8,00                 | 6,60   | 26,00   | 195,40                     | ТТК №6                                  |
| Кофейный напиток с молоком                         | 180            | 1,22                 | 1,34   | 11,94   | 65,00                      | №270 Партнер г. Уфа 2014<br>№3 Дели2010 |
| Бутерброд с сыром, маслом                          | 25/7/3         | 4,00                 | 6,00   | 12,83   | 122,00                     |                                         |
| Итого:                                             | 418            | 13,22                | 13,94  | 50,77   | 382,40                     |                                         |
| Фрукты свежие                                      | 100            | 0,40                 | 0,40   | 12,00   | 53,20                      | № 386 Дели 2016                         |
| Итого:                                             | 85             | 0,40                 | 0,40   | 12,00   | 53,20                      |                                         |
|                                                    | 518            | 13,62                | 14,34  | 62,77   | 435,60                     |                                         |
| ОБЕД                                               |                |                      |        |         |                            |                                         |
| Салат из свеклы и моркови                          | 50             | 0,55                 | 0,10   | 1,90    | 12,00                      | ТТК 67                                  |
| Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной | 200/15/6       | 6,20                 | 4,25   | 29,00   | 179,05                     | №64 "Партнер"2014                       |
| Гуляш из куриной грудки                            | 45/45          | 7,56                 | 5,70   | 3,00    | 130,00                     | ТТК №91                                 |
| Рис отварной с овощами                             | 130            | 5,5                  | 5      | 23      | 159                        | №334 Дели2016                           |
| Компот из сухофруктов                              | 180            | 0,18                 | 0,1    | 25,8    | 89                         | №394, Дели 2016                         |
| Хлеб сельский                                      | 37,5           | 1,8                  | 0,4    | 18      | 82,5                       |                                         |
| Итого:                                             | 693,5          | 21,79                | 15,55  | 100,70  | 651,55                     |                                         |
| ПОЛДНИК                                            |                |                      |        |         |                            |                                         |
| Ватрушка с сыром                                   | 50             | 4,00                 | 5,60   | 44,00   | 237,60                     | ТТК №1585 от 08.09.2021                 |
| Молоко кипяченое                                   | 110            | 2,50                 | 2,75   | 4,00    | 51,00                      | №419 Дели2016                           |
| Омлет натуральный                                  | 140            | 8,50                 | 8,68   | 13,60   | 167,00                     | №229 Дели2016                           |
| Чай с сахаром и лимоном                            | 180/5/5        | 0,12                 | 0,01   | 10,20   | 41,40                      | №393 Дели2010                           |
| Хлеб пшеничный 1с                                  | 20             | 1,52                 | 0,16   | 9,84    | 47,00                      |                                         |
| Итого:                                             | 510            | 16,64                | 17,20  | 81,64   | 544,00                     |                                         |
| ВСЕГО:                                             | 1706,5         | 52,05                | 47,09  | 245,11  | 1631,15                    |                                         |
| ИТОГО за 10 дней:                                  | 16902,00       | 486,08               | 540,34 | 2348,95 | 16199,89                   |                                         |

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 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
  - 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-
  - 3.6 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных
  - 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%