

"Согласовано"  
*Заведующий*  
*С.С. Саидов*  
*С.С. Саидов*  
*С.С. Саидов*  
*С.С. Саидов*  
 от 26.12.2024г.



"Утверждаю"  
 Заместитель  
 генерального директора  
 по организации питания  
 АО "Департамент  
 продовольствия и  
 социального питания г.  
 Казани"  
 \_\_\_\_\_ А.К.  
 Агапова  
 Январь 2025г

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 блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность<br>Ккал | № рецептуры       |
|---|-------------|----------------------|--------------|--------------|---------------------------------|-------------------|
|   |             | белки                | жиры         | угл-ды       |                                 |                   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                          |             |                      |              |              |                                 |                   |
| Каша манная молочная с маслом           | 200/3       | 10,00                | 10,00        | 24,50        | 228,00                          | ТТК №4            |
| Чай с сахаром                           | 180/5       | 0,06                 | 0,02         | 4,99         | 20,00                           | №411<br>Дели 2016 |
| Бутерброд с маслом сливочным            | 25/5        | 1,90                 | 4,40         | 13,00        | 99,00                           | №1<br>Дели 2010   |
| <b>Итого:</b>                           | <b>418</b>  | <b>11,96</b>         | <b>14,42</b> | <b>42,49</b> | <b>347,00</b>                   |                   |
| Сок абрикосовый                         | 125         | 0,90                 | 0,08         | 22,00        | 91,00                           | №418<br>Дели 2016 |
| <b>Итого:</b>                           | <b>125</b>  | <b>0,90</b>          | <b>0,08</b>  | <b>22,00</b> | <b>91,00</b>                    |                   |
|   | <b>543</b>  | <b>12,86</b>         | <b>14,50</b> | <b>64,49</b> | <b>438,00</b>                   |                   |
| <b>ОБЕД</b>                             |             |                      |              |              |                                 |                   |
| Салат из свежей капусты                 | 50          | 0,70                 | 2,50         | 4,50         | 44,00                           | №21<br>Дели 2016  |
| Суп вермишелевый с картофелем и курицей | 200/15      | 3,86                 | 5,80         | 15,24        | 133,00                          | №88<br>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-Петербурга 2008 №334 |
| Рис отварной с овощами                | 130           | 6,5          | 5            | 38,6          | 225            | Дели 2016 №284Партнер 2014                             |
| Кисель                                | 180           |              |              | 10,00         | 40,00          |  |
| Хлеб сельский                         | 37,5          | 1,8          | 0,4          | 18            | 82,5           |  |
| <b>Итого:</b>                         | <b>692,5</b>  | <b>19,06</b> | <b>20,20</b> | <b>91,34</b>  | <b>627,50</b>  |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                        |               |              |              |               |                |  |
| Булочка Домашняя                      | 50            | 4,90         | 5,00         | 38,00         | 217,00         | №258 Партнер г. Уфа 2014 №401Дел и2010                 |
| Катык                                 | 110           | 3,77         | 2,75         | 5             | 62,1           | ТТК №63  |
| Рагу с курицей                        | 120/25        | 6,00         | 9,50         | 16,90         | 177,00         | ТТК № 59   |
| Напиток шиповника                     | 180/5         | 0,6          | 0,3          | 6,5           | 31             |  |
| Хлеб пшеничный 1с                     | 20            | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00          |  |
| <b>Итого:</b>                         | <b>510</b>    | <b>16,79</b> | <b>17,71</b> | <b>76,24</b>  | <b>534,10</b>  |  |
| <b>ВСЕГО:</b>                         | <b>1745,5</b> | <b>48,71</b> | <b>52,41</b> | <b>232,07</b> | <b>1599,60</b> |  |

День 2- ой

| Прием пищи<br>Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |      |        | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------------|-------------|----------------------|------|--------|-------------------------|-------------|
|                                 |             | белки                | жиры | угл-ды |                         |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>                  |             |                      |      |        |                         |             |
| Каша "Дружба" молочная с маслом | 200/3       | 5,20                 | 5,80 | 25,20  | 174,00                  | ТТК №7 №272 |
| Какао с молоком                 | 180         | 2,42                 | 2,58 | 13,61  | 87,00                   | Партнер     |

|   |               |              |              |               |                |   |
|---|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---|
|   |               |              |              |               |                | г.<br>Уфа<br>2014<br>№3<br>Дели<br>2010   |
| Бутерброд с сыром, маслом               | 25/7/3        | 4,00         | 6,00         | 12,83         | 122,00         |   |
| <b>Итого:</b>                           | <b>418</b>    | <b>11,62</b> | <b>14,38</b> | <b>51,64</b>  | <b>383,00</b>  |   |
| Фрукты свежие<br>апельсин               | 85            | 0,34         | 0,34         | 10,50         | 47,00          | №<br>368<br>Дели<br>2010  |
| <b>Итого:</b>                           | <b>85</b>     | <b>0,34</b>  | <b>0,34</b>  | <b>10,50</b>  | <b>47,00</b>   |   |
|   | <b>503</b>    | <b>11,96</b> | <b>14,72</b> | <b>62,14</b>  | <b>430,00</b>  |   |
| <b>ОБЕД</b>                             |               |              |              |               |                |   |
| Салат из свеклы                         | 50            | 0,60         | 2,50         | 4,20          | 42,00          | №34,<br>Дели<br>2016<br>№64<br>"Па<br>ртне<br>р"20<br>14<br>ТТК<br>№3Д<br>№13<br>7<br>Парт<br>нер<br>2014<br>№<br>390<br>Дели<br>2016 |
| Суп из овощей с курицей, со<br>сметаной | 200/15/6      | 3,50         | 7,80         | 19,70         | 163,00         |   |
| Биточки рубленные из рыбы               | 70            | 8,75         | 6,80         | 8,15          | 129,00         |   |
| Пюре Картофельное                       | 130           | 3,70         | 4,44         | 25,00         | 155,00         |   |
| Компот из свежих яблок                  | 180           | 0,10         | 0,10         | 11,80         | 49,00          |   |
| Хлеб сельский                           | 37,5          | 1,8          | 0,4          | 18            | 82,5           |   |
| <b>Итого:</b>                           | <b>688,5</b>  | <b>18,45</b> | <b>22,04</b> | <b>86,85</b>  | <b>620,50</b>  |   |
| <b>ПОЛДНИК</b>                          |               |              |              |               |                |   |
| Кондитерские изделия<br>печенье         | 10            | 3,20         | 3,38         | 27,00         | 151,00         | №41<br>9<br>Дели<br>2016<br>ТТК<br>№56<br>7<br>№39<br>3Дел<br>и201<br>0   |
| Молоко кипяченое                        | 110           | 2,50         | 2,75         | 4,00          | 51,00          |   |
| Суфле из творога с<br>повидлом          | 150/20        | 9,00         | 12,50        | 24,00         | 245,00         |   |
| Чай с сахаром и лимоном                 | 180/5/5       | 0,12         | 0,01         | 10,20         | 41,00          |   |
| Хлеб пшеничный 1с                       | 20            | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00          |   |
| <b>Итого:</b>                           | <b>500</b>    | <b>16,34</b> | <b>18,80</b> | <b>75,04</b>  | <b>535,00</b>  |   |
| <b>ВСЕГО:</b>                           | <b>1691,5</b> | <b>46,75</b> | <b>55,56</b> | <b>224,03</b> | <b>1585,50</b> |   |

День 3 - ий

|            |             |                      |                               |                        |
|------------|-------------|----------------------|-------------------------------|------------------------|
| Прием пищи | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге<br>тически<br>ска<br>я | №<br>реце<br>птур<br>ы |
|------------|-------------|----------------------|-------------------------------|------------------------|

| Наименование блюд   |              |              |              |              | ценност<br>ь  |   |
|---|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---|
|   |              | белки        | жиры         | угл-ды       | Ккал          |   |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |              |              |              |              |               |   |
| Каша Геркулесовая<br>молочная с маслом                          | 200/3        | 6,70         | 7,50         | 22,00        | 182,00        | ТТК<br>№5<br>№<br>394<br>Дели<br>2010<br>№1<br>Дели<br>2010               |
| Чай с молоком,сахаром   | 180/5        | 2,60         | 2,30         | 14,30        | 89,00         |   |
| Бутерброд с маслом<br>сливочным                                 | 25/5         | 1,91         | 4,35         | 12,89        | 99,00         |   |
| <b>Итого:</b>   | <b>418</b>   | <b>11,21</b> | <b>14,15</b> | <b>49,19</b> | <b>370,00</b> |   |
| <b>УТРО</b>   |              |              |              |              |               |   |
| Сок<br>яблочно-абрикосовый                                      | 125          | 0,90         | 0,06         | 22,00        | 91,00         | №41<br>8Дел<br>и201<br>6  |
| <b>Итого:</b>   | <b>125</b>   | <b>0,90</b>  | <b>0,06</b>  | <b>22,00</b> | <b>91,00</b>  |   |
| <b>Итого:</b>   | <b>543</b>   | <b>12,11</b> | <b>14,21</b> | <b>71,19</b> | <b>461,00</b> |   |
| <b>ОБЕД</b>   |              |              |              |              |               |   |
| Салат из моркови  | 50           | 0,75         | 0,06         | 8,50         | 37,00         | №42<br>Дели<br>2016<br>г  |
| Суп с рисовой крупой и<br>картофелем с мясными<br>фрикадельками | 200/15       | 5,50         | 5,20         | 16,20        | 134,00        | №86<br>Дели<br>2016<br>№<br>205,с<br>прав<br>.М20<br>03                   |
| Котлеты рубленые из<br>птицы                                    | 70           | 8,10         | 10,80        | 11,00        | 178,00        | №13<br>8<br>Парт<br>нер<br>г.<br>Уфа<br>2014<br>№39<br>4,<br>Дели<br>2016 |
| Картофель тушёный   | 130          | 2,65         | 5,29         | 16,00        | 122,00        |   |
| Компот из сухофруктов   | 180          | 0,18         | 0,1          | 25,9         | 89            |   |
| Хлеб сельский   | 37,5         | 1,8          | 0,4          | 18           | 82,5          |   |
| <b>Итого:</b>   | <b>682,5</b> | <b>18,98</b> | <b>21,84</b> | <b>95,56</b> | <b>642,50</b> |   |
| <b>ПОЛДНИК</b>  |              |              |              |              |               |   |
| Ряженка   | 110          | 3,19         | 2,75         | 4,62         | 59,00         | №40<br>1<br>Дели<br>2010<br>№45<br>3<br>Дели<br>2016                      |
| Булочка Дорожная  | 50           | 3,55         | 5,91         | 30,10        | 188,00        |   |
| Яйцо вареное  | 48           | 5,10         | 4,60         | 0,30         | 63,00         | №22   |

|                                     |               |              |              |               |                |  |
|-------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
| Капуста тушеная (в сметанном соусе) | 130           | 3,25         | 5,3          | 25,3          | 162            | 7<br>Дели<br>2016<br>ТТК<br>№53<br>Д<br>№<br>411<br>Дели<br>2016 |
| Чай с сахаром                       | 180/5         | 0,06         | 0,02         | 4,99          | 20,00          |  |
| Хлеб пшеничный 1с                   | 20            | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00          |  |
| <b>Итого:</b>                       | <b>543</b>    | <b>16,67</b> | <b>18,74</b> | <b>75,15</b>  | <b>539,00</b>  |  |
| <b>ВСЕГО:</b>                       | <b>1768,5</b> | <b>47,76</b> | <b>54,79</b> | <b>241,90</b> | <b>1642,50</b> |  |

День 4 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюд  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры   |
|--|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|---|
|  |             | белки                | жиры         | угл-ды       | Ккал                    |   |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |             |                      |              |              |                         |   |
| Каша пшеничная молочная с маслом   | 200/3       | 8,00                 | 6,60         | 26,00        | 195,40                  | ТТК<br>№6<br>№27<br>0<br>Партнер<br>г.<br>Уфа<br>2014<br>№3<br>Дели<br>2010 |
| Кофейный напиток с молоком   | 180         | 1,22                 | 1,34         | 11,94        | 65,00                   |   |
| Бутерброд с сыром, маслом  | 25/7/3      | 4,00                 | 6,00         | 12,83        | 122,00                  |   |
| <b>Итого:</b>  | <b>418</b>  | <b>13,22</b>         | <b>13,94</b> | <b>50,77</b> | <b>382,40</b>           |   |
| Фрукты свежие<br>яблоко  | 85          | 0,34                 | 0,34         | 11,27        | 49,00                   | №<br>386<br>Дели<br>2016  |
| <b>Итого:</b>  | <b>85</b>   | <b>0,34</b>          | <b>0,34</b>  | <b>11,27</b> | <b>49,00</b>            |   |
|  | <b>503</b>  | <b>13,56</b>         | <b>14,28</b> | <b>62,04</b> | <b>431,40</b>           |   |
| <b>ОБЕД</b>  |             |                      |              |              |                         |   |
| Салат из свеклы и моркови<br>Щи со свежей капустой,<br>картофелем, на м/б и сметаной | 50          | 1,30                 | 2,50         | 6,00         | 51,00                   | ТТК<br>№60<br>№73<br>Дели<br>2016   |
| Жаркое по-домашнему из отварной говядины   | 200/5       | 4,60                 | 8,00         | 23,80        | 186,00                  | ТТК<br>№29<br>Д<br>№28<br>4Партнер<br>2014                                  |
| Кисель   | 180         | 10,9                 | 11,1         | 33,58        | 278                     |   |
| Хлеб сельский  | 37,5        | 1,8                  | 0,4          | 18           | 40,00                   |   |
|  |             | 1,8                  | 0,4          | 18           | 82,5                    |   |

|                               |                |               |              |              |               |                |  |
|-------------------------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
| <b>Итого:</b>                 |                | <b>632,5</b>  | <b>18,60</b> | <b>22,00</b> | <b>91,38</b>  | <b>637,50</b>  |  |
|                               | <b>ПОЛДНИК</b> |               |              |              |               |                |  |
| Кондитерские изделия<br>вафли |                | 21            | 1,20         | 6,20         | 22,00         | 148,00         | №40<br>1<br>Дели<br>2010<br>№20<br>8,<br>сб.ди<br>ст20<br>02<br>№21<br>8<br>Дели<br>2016<br>№<br>411<br>Дели<br>2016 |
| Кефир                         |                | 110           | 3,68         | 2,75         | 5,07          | 68,00          |  |
| Суфле рыбное                  |                | 100           | 5,60         | 5,40         | 5,62          | 94,00          |  |
| Макаронь отварные             |                | 130           | 4,80         | 3,60         | 29,40         | 169,00         |  |
| Чай с сахаром                 |                | 180/5         | 0,06         | 0,02         | 4,99          | 20,00          |  |
| Хлеб пшеничный 1с             |                | 20            | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00          |  |
| <b>Итого:</b>                 |                | <b>566</b>    | <b>16,86</b> | <b>18,13</b> | <b>76,92</b>  | <b>546,00</b>  |  |
| <b>ВСЕГО:</b>                 |                | <b>1701,5</b> | <b>49,02</b> | <b>54,41</b> | <b>230,34</b> | <b>1614,90</b> |  |

**День 5 - ый**

| Прием пищи<br>Наименование блюд | Выход блюда    | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры  |
|---------------------------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|--|
|                                 |                | белки                | жиры         | угл-ды       | Ккал                    |  |
|                                 |                |                      |              |              |                         |  |
|                                 | <b>ЗАВТРАК</b> |                      |              |              |                         |  |
| Каша полбяная молочная с маслом | 200/3          | 8,2                  | 7,9          | 19,2         | 180                     | ТТК<br>№1<br>№27<br>2<br>Пар<br>нер<br>г.<br>Уфа<br>2014<br>№1<br>Дели<br>2010 |
| Какао с молоком                 | 180            | 2,42                 | 2,58         | 13,61        | 87,00                   |  |
| Бутерброд с маслом сливочным    | 25/5           | 1,91                 | 4,35         | 12,89        | 99,00                   |  |
| <b>Итого:</b>                   | <b>413</b>     | <b>12,53</b>         | <b>14,83</b> | <b>45,70</b> | <b>366,00</b>           |  |
|                                 |                |                      |              |              |                         |  |
| Сок вишневый                    | 125            | 0,60                 | 0,06         | 21,00        | 95,00                   | №41<br>8Дел<br>и201<br>6   |
| <b>Итого:</b>                   | <b>125</b>     | <b>0,60</b>          | <b>0,06</b>  | <b>21,00</b> | <b>95,00</b>            |  |
|                                 | <b>538</b>     | <b>13,13</b>         | <b>14,89</b> | <b>66,70</b> | <b>461,00</b>           |  |
|                                 | <b>ОБЕД</b>    |                      |              |              |                         |  |
| Салат витаминный                | 50             | 0,75                 | 1,32         | 4,00         | 31,00                   | №15  |

|  |               |              |              |               |                |  |
|--|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
| Свекольник с курицей, со сметаной          | 200/10/6      | 3,80         | 5,40         | 18,60         | 138,00         | Парт<br>нер<br>2009<br>№35,<br>сб<br>Пер<br>мь20<br>01<br>№32<br>1<br>Дели<br>2016<br>№<br>390<br>Дели<br>2016 |
| Плов из курицы                             | 160           | 11,8         | 13,5         | 38,9          | 324            |  |
| Компот из свежих яблок                     | 180           | 0,10         | 0,10         | 11,80         | 49,00          |  |
| Хлеб сельский                              | 37,5          | 1,8          | 0,4          | 18            | 82,5           |  |
| <b>Итого:</b>                              | <b>643,5</b>  | <b>18,25</b> | <b>20,72</b> | <b>91,30</b>  | <b>624,50</b>  |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                             |               |              |              |               |                |  |
| Кондитерские изделия<br>крекер             | 10            | 5,80         | 4,00         | 32,00         | 187,00         | №41<br>9<br>Дели<br>2016<br>№29<br>3,<br>спра<br>в.М.<br>2003<br>№<br>411<br>Дели<br>2016                      |
| Молоко кипяченое                           | 110           | 2,50         | 2,75         | 4,00          | 51,00          |  |
| Запеканка картофельная с<br>овощами,соусом | 130/20        | 6,50         | 10,50        | 24,30         | 218,00         |  |
| Чай с сахаром                              | 180/5         | 0,06         | 0,02         | 4,99          | 20,00          |  |
| Хлеб пшеничный 1с                          | 20            | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00          |  |
| <b>Итого:</b>                              | <b>475</b>    | <b>16,38</b> | <b>17,43</b> | <b>75,13</b>  | <b>523,00</b>  |  |
| <b>ВСЕГО:</b>                              | <b>1656,5</b> | <b>47,76</b> | <b>53,04</b> | <b>233,13</b> | <b>1608,50</b> |  |

2  
неделя

День 6 - ой

| Прием пищи<br>Наименование блюд        | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |      |        | Энергетическая<br>ценность | №<br>реце<br>птур<br>ы                              |
|--|-------------|----------------------|------|--------|----------------------------|---|
|  |             | белки                | жиры | угл-ды |                            |   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                         |             |                      |      |        |                            |   |
| Каша Геркулесовая<br>молочная с маслом | 200/3       | 6,70                 | 7,50 | 22,00  | 182,00                     | ТТК<br>№5<br>№<br>394<br>Дели<br>2010<br>№3<br>Дели |
| Чай с молоком,сахаром                  | 180/5       | 2,60                 | 2,30 | 14,30  | 89,00                      |   |
| Бутерброд с сыром, маслом              | 25/7/3      | 4,00                 | 6,00 | 12,83  | 122,00                     |   |

|  |                 |              |              |               |                |  |
|--|-----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
|  |                 |              |              |               |                | 2010   |
| <b>Итого:</b>  | <b>423</b>      | <b>13,30</b> | <b>15,80</b> | <b>49,13</b>  | <b>393,00</b>  |  |
| <b>Фрукты свежие<br/>яблоко</b>                            | <b>85</b>       | <b>0,34</b>  | <b>0,34</b>  | <b>11,27</b>  | <b>49,00</b>   | №<br>386<br>Дели<br>2016                                 |
| <b>Итого:</b>  | <b>85</b>       | <b>0,34</b>  | <b>0,34</b>  | <b>11,27</b>  | <b>49,00</b>   |  |
|  | <b>508</b>      | <b>13,64</b> | <b>15,40</b> | <b>60,40</b>  | <b>442,00</b>  |  |
| <b>ОБЕД</b>  |                 |              |              |               |                |  |
| <b>Салат из свежей капусты</b>                             | <b>50</b>       | <b>0,70</b>  | <b>2,50</b>  | <b>4,50</b>   | <b>44,00</b>   | №21<br>Дели<br>2016                                      |
| <b>Рассольник ленинградский<br/>с курицей, со сметаной</b> | <b>200/15/5</b> | <b>3,56</b>  | <b>4,50</b>  | <b>23,60</b>  | <b>149,00</b>  | №82<br>Дели<br>2016                                      |
| <b>Биточки куриные<br/>"Солнышко"</b>                      | <b>70</b>       | <b>8,00</b>  | <b>10,50</b> | <b>6,20</b>   | <b>152,00</b>  | ТТК<br>№97<br>Д<br>№21<br>8                              |
| <b>Макароны отварные</b>                                   | <b>130</b>      | <b>4,80</b>  | <b>3,60</b>  | <b>29,40</b>  | <b>169,00</b>  | Дели<br>2016   |
| <b>Кисель</b>  | <b>180</b>      |              |              | <b>10,00</b>  | <b>40,00</b>   | №28  |
| <b>Хлеб сельский</b>                                       | <b>37,5</b>     | <b>1,8</b>   | <b>0,4</b>   | <b>18</b>     | <b>82,5</b>    | 4Пар<br>тнер<br>2014                                     |
| <b>Итого:</b>  | <b>687,5</b>    | <b>18,86</b> | <b>21,50</b> | <b>91,70</b>  | <b>636,50</b>  |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |                 |              |              |               |                |  |
| <b>Булочка сдобная</b>                                     | <b>50</b>       | <b>3,8</b>   | <b>4,8</b>   | <b>22,3</b>   | <b>148</b>     | №25<br>7<br>Парт<br>нер2<br>014<br>г.<br>Уфа<br>№40<br>1 |
| <b>Ряженка</b>   | <b>110</b>      | <b>3,19</b>  | <b>2,75</b>  | <b>4,62</b>   | <b>59,00</b>   | Дели<br>2010   |
| <b>Гречка с фаршем и<br/>овощами</b>                       | <b>130</b>      | <b>7,30</b>  | <b>10,00</b> | <b>33,20</b>  | <b>252,00</b>  | ТТК<br>№16<br>30 от<br>10.11<br>.2021                    |
| <b>Чай с сахаром</b>                                       | <b>180/5</b>    | <b>0,06</b>  | <b>0,02</b>  | <b>4,99</b>   | <b>20,00</b>   | №<br>411<br>Дели<br>2016                                 |
| <b>Хлеб пшеничный 1с</b>                                   | <b>20</b>       | <b>1,52</b>  | <b>0,16</b>  | <b>9,84</b>   | <b>47,00</b>   |  |
| <b>Итого:</b>  | <b>495</b>      | <b>15,87</b> | <b>17,73</b> | <b>74,95</b>  | <b>526,00</b>  |  |
| <b>ВСЕГО:</b>  | <b>1690,5</b>   | <b>48,37</b> | <b>55,37</b> | <b>227,05</b> | <b>1604,50</b> |  |



| Прием пищи<br>Наименование блюд                               | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры                                  |
|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|--|
|   |              | белки                | жиры         | угл-ды       | Ккал                    |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |              |                      |              |              |                         |  |
| Каша ячневая молочная с маслом                                | 200/3        | 9,50                 | 8,80         | 20,10        | 198,00                  | ТТК №8 №270 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели 2010 |
| Кофейный напиток с молоком                                    | 180          | 1,22                 | 1,34         | 11,94        | 65,00                   |  |
| Бутерброд с маслом сливочным                                  | 25/5         | 1,91                 | 4,35         | 12,89        | 99,00                   |  |
| <b>Итого:</b>   | <b>413</b>   | <b>12,63</b>         | <b>14,49</b> | <b>44,93</b> | <b>362,00</b>           |  |
| Сок персик-банан  | 125          | 0,60                 | 0,06         | 22,00        | 91,00                   | №418 Дели 2016                               |
| <b>Итого:</b>   | <b>125</b>   | <b>0,60</b>          | <b>0,06</b>  | <b>22,00</b> | <b>91,00</b>            |  |
|   | <b>538</b>   | <b>13,23</b>         | <b>14,55</b> | <b>66,93</b> | <b>453,00</b>           |  |
| <b>ОБЕД</b>   |              |                      |              |              |                         |  |
| Салат из свеклы   | 50           | 0,60                 | 2,50         | 4,20         | 42,00                   | №34, Дели 2016                               |
| Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гренками | 200/15/10    | 3,80                 | 3,50         | 20,50        | 129,00                  | ТТК №139                                     |
| Тефтели рыбные с маслом                                       | 70/3         | 8,40                 | 9,60         | 12,00        | 169,00                  | ТТК №1Д №137 Партнер 2014 №390 Дели 2016     |
| Пюре Картофельное   | 130          | 3,70                 | 4,44         | 25,00        | 155,00                  |  |
| Компот из свежих яблок  | 180          | 0,10                 | 0,10         | 11,80        | 49,00                   |  |
| Хлеб сельский   | 37,5         | 1,8                  | 0,4          | 18           | 82,5                    |  |
| <b>Итого:</b>   | <b>695,5</b> | <b>18,40</b>         | <b>20,54</b> | <b>91,50</b> | <b>626,50</b>           |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>  |              |                      |              |              |                         |  |
| Кондитерские изделия печенье                                  | 10           | 3,00                 | 4,38         | 24,00        | 147,00                  |  |
| Молоко кипяченое  | 110          | 2,50                 | 2,75         | 4,00         | 51,00                   | №419 Дели 2016                               |

|                                      |               |              |              |               |                |  |
|--------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
| Пудинг из творога с рисом с повидлом | 130/20        | 9,00         | 10,40        | 28,30         | 242,00         | №<br>250<br>Дели<br>2016<br>№39<br>3Дел<br>и201<br>0 |
| Чай с сахаром и лимоном              | 180/5/5       | 0,12         | 0,01         | 10,20         | 41,40          |  |
| Хлеб пшеничный 1с                    | 20            | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00          |  |
| <b>Итого:</b>                        | <b>480</b>    | <b>16,14</b> | <b>17,70</b> | <b>76,34</b>  | <b>528,40</b>  |  |
| <b>ВСЕГО:</b>                        | <b>1713,5</b> | <b>47,77</b> | <b>52,79</b> | <b>234,77</b> | <b>1607,90</b> |  |

День 8 - ой

| Прием пищи<br>Наименование блюд                            | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность | №<br>реце<br>птур<br>ы   |
|--|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|--|
|  |             | белки                | жиры         | угл-ды       | Ккал                    |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |             |                      |              |              |                         |  |
| Суп молочный с вермишелью                                  | 200         | 8,90                 | 8,40         | 32,90        | 243,00                  | №10<br>0<br>Дели<br>2016<br>№<br>411<br>Дели<br>2016<br>№3<br>Дели<br>2010                         |
| Чай с сахаром  | 180/5       | 0,06                 | 0,02         | 4,99         | 20,00                   |  |
| Бутерброд с сыром, маслом                                  | 25/7/3      | 4,00                 | 6,00         | 12,83        | 122,00                  |  |
| <b>Итого:</b>  | <b>420</b>  | <b>12,96</b>         | <b>14,42</b> | <b>50,72</b> | <b>385,00</b>           |  |
| Фрукты свежие<br>яблоко                                    | 85          | 0,34                 | 0,34         | 11,27        | 49,00                   | №<br>386<br>Дели<br>2016   |
| <b>Итого:</b>  | <b>85</b>   | <b>0,34</b>          | <b>0,34</b>  | <b>11,27</b> | <b>49,00</b>            |  |
| <b>ОБЕД</b>  |             |                      |              |              |                         |  |
| Салат из моркови   | 50          | 0,75                 | 0,06         | 8,50         | 37,00                   | №42<br>Дели<br>2016<br>г<br>№63<br>Дели<br>2016<br>№10<br>8"Па<br>ртне<br>р"20<br>14<br>ТТК<br>№68 |
| Борщ со свежей капустой,<br>картофелем на м/б, со сметаной | 200/5       | 3,00                 | 7,90         | 18,80        | 158,00                  |  |
| Плов из отварной говядины                                  | 160         | 13,50                | 12,20        | 35,00        | 303,00                  |  |
| Напиток из урюка   | 180         | 0,6                  | 0,1          | 15,0         | 63                      |  |
| <b>Итого:</b>  | <b>505</b>  | <b>13,30</b>         | <b>14,76</b> | <b>61,99</b> | <b>434,00</b>           |  |

|                         |               |              |              |               |                |                               |
|-------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------------------------|
| Хлеб сельский           | 37,5          | 1,8          | 0,4          | 18            | 82,5           |                               |
| <b>Итого:</b>           | <b>632,5</b>  | <b>19,65</b> | <b>20,62</b> | <b>95,30</b>  | <b>643,00</b>  |                               |
| <b>ПОЛДНИК</b>          |               |              |              |               |                |                               |
| Булочка молочная        | 50            | 0,90         | 1,80         | 43,60         | 194,00         | №77<br>9,<br>сбш<br>к200<br>4 |
| Катык                   | 110           | 3,77         | 2,75         | 5             | 62,1           | №40<br>1Дел<br>и201<br>0      |
| Рагу из птицы с овощами | 120/25        | 10,7         | 13,7         | 11            | 210            | ТТК<br>№4Д                    |
| Напиток шиповника       | 180/5         | 0,011        | 0,001        | 5,168         | 21             | ТТК<br>№ 59                   |
| Хлеб пшеничный 1с       | 20            | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00          |                               |
| <b>Итого:</b>           | <b>510</b>    | <b>16,90</b> | <b>18,41</b> | <b>74,61</b>  | <b>534,10</b>  |                               |
| <b>ВСЕГО:</b>           | <b>1647,5</b> | <b>49,85</b> | <b>53,79</b> | <b>231,90</b> | <b>1611,10</b> |                               |

**День 9 - ый**

| Прием пищи<br><br>Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность | №<br>реце<br>птур<br>ы          |
|-------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|----------------------------|---------------------------------|
|                                     |             | белки                | жиры         | угл-ды       | Ккал                       |                                 |
| <b>ЗАВТРАК</b>                      |             |                      |              |              |                            |                                 |
| Каша полбяная молочная с<br>маслом  | 200/3       | 8,2                  | 7,9          | 19,2         | 180                        | ТТК<br>№1<br>№27<br>2           |
| Какао с молоком                     | 180         | 2,42                 | 2,58         | 13,61        | 87,00                      | Пар<br>нер<br>г.<br>Уфа<br>2014 |
| Бутерброд с маслом<br>сливочным     | 25/5        | 1,91                 | 4,35         | 12,89        | 99,00                      | №1<br>Дели<br>2010              |
| <b>Итого:</b>                       | <b>425</b>  | <b>12,53</b>         | <b>14,83</b> | <b>45,70</b> | <b>366,00</b>              |                                 |
| Сок<br>яблоко-груша                 | 125         | 0,60                 | 0,06         | 21,00        | 91,00                      | №<br>368<br>Дели<br>2010        |
| <b>Итого:</b>                       | <b>125</b>  | <b>0,60</b>          | <b>0,06</b>  | <b>21,00</b> | <b>91,00</b>               |                                 |
| <b>ОБЕД</b>                         |             |                      |              |              |                            |                                 |
| Салат витаминный                    | 50          | 0,75                 | 1,32         | 4,00         | 31,00                      | №15<br>Парт<br>нер              |

|   |               |              |              |               |                |  |
|---|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
| Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками | 200/15        | 3,35         | 7,20         | 13,80         | 134,00         | 2009<br>№86<br>Дели<br>2016<br>ТТК<br>№7Д<br>акт<br>к.п.2<br>014<br>№13<br>7<br>Парт<br>нер<br>2014<br>№28<br>4Пар<br>тнер<br>2014 |
| Биточки рубленные из говядины                               | 70            | 8,90         | 8,40         | 21,50         | 197,00         |  |
| Пюре Картофельное   | 130           | 3,70         | 4,44         | 25,00         | 155,00         |  |
| Кисель  | 180           |              |              | 10,00         | 40,00          |  |
| Хлеб сельский   | 37,5          | 1,8          | 0,4          | 18            | 82,5           |  |
| <b>Итого:</b>   | <b>682,5</b>  | <b>18,50</b> | <b>21,76</b> | <b>92,30</b>  | <b>639,50</b>  |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>  |               |              |              |               |                |  |
| Кондитерские изделия<br>крекер                              | 10            | 1,50         | 4,00         | 27,10         | 150,00         |  |
| Кефир   | 110           | 3,68         | 2,75         | 5,07          | 68,00          | №40<br>1<br>Дели<br>2010   |
| Запеканка рыбная с рисом и овощами                          | 150           | 10,20        | 12,90        | 30,00         | 276,00         | ТТК<br>№3<br>№<br>411<br>Дели<br>2016  |
| Чай с сахаром   | 180/5         | 0,06         | 0,02         | 4,99          | 20,00          |  |
| Хлеб пшеничный 1с   | 20            | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00          |  |
| <b>Итого:</b>   | <b>475</b>    | <b>16,96</b> | <b>19,83</b> | <b>77,00</b>  | <b>561,00</b>  |  |
| <b>ВСЕГО:</b>   | <b>1707,5</b> | <b>48,59</b> | <b>56,48</b> | <b>236,00</b> | <b>1657,50</b> |  |

День 10 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюд  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |      |        | Энергетическая ценность | № рецептуры                           |
|----------------------------------|-------------|----------------------|------|--------|-------------------------|---------------------------------------|
|                                  |             | белки                | жиры | угл-ды | Ккал                    |                                       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                   |             |                      |      |        |                         |                                       |
| Каша пшеничная молочная с маслом | 200/3       | 8,00                 | 6,60 | 26,00  | 195,00                  | ТТК<br>№6<br>№<br>394<br>Дели<br>2010 |
| Чай с молоком, сахаром           | 180/5       | 2,60                 | 2,30 | 14,30  | 89,00                   | №3<br>Дели<br>2010                    |
| Бутерброд с сыром, маслом        | 25/7/3      | 4,00                 | 6,00 | 12,83  | 122,00                  | Дели<br>2010                          |

|   |                 |               |               |                |                      |  |
|---|-----------------|---------------|---------------|----------------|----------------------|--|
| <b>Итого:</b>                                   | <b>423</b>      | <b>14,60</b>  | <b>14,90</b>  | <b>53,13</b>   | <b>406,00</b>        |  |
| <b>Фрукты свежие<br/>яблоко</b>                 | <b>85</b>       | <b>0,34</b>   | <b>0,34</b>   | <b>10,20</b>   | <b>45,00</b>         | <b>№<br/>386<br/>Дели<br/>2016</b>   |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>85</b>       | <b>0,34</b>   | <b>0,34</b>   | <b>10,20</b>   | <b>45,00</b>         |  |
|   | <b>508</b>      | <b>14,94</b>  | <b>15,24</b>  | <b>63,33</b>   | <b>451,00</b>        |  |
| <b>ОБЕД</b>                                     |                 |               |               |                |                      |  |
| <b>Салат из свеклы и моркови</b>                | <b>50</b>       | <b>1,30</b>   | <b>2,50</b>   | <b>6,00</b>    | <b>51,00</b>         | <b>ТТК<br/>№60<br/>№64<br/>"Па<br/>ртне<br/>р"20<br/>14</b>  |
| <b>Суп из овощей с курицей, со<br/>сметаной</b> | <b>200/15/6</b> | <b>3,50</b>   | <b>7,80</b>   | <b>19,70</b>   | <b>163,00</b>        | <b>ТТК<br/>№91<br/>№21<br/>8</b>   |
| <b>Гуляш из куриной грудки</b>                  | <b>45/45</b>    | <b>7,56</b>   | <b>5,70</b>   | <b>3,00</b>    | <b>130,00</b>        | <b>Дели<br/>2016<br/>№39<br/>4,<br/>Дели<br/>2016</b>  |
| <b>Макароны отварные</b>                        | <b>130</b>      | <b>4,80</b>   | <b>3,60</b>   | <b>29,40</b>   | <b>169,00</b>        |  |
| <b>Компот из сухофруктов</b>                    | <b>180</b>      | <b>0,18</b>   | <b>0,1</b>    | <b>25,8</b>    | <b>89</b>            |  |
| <b>Хлеб сельский</b>                            | <b>37,5</b>     | <b>1,8</b>    | <b>0,4</b>    | <b>18</b>      | <b>82,5</b>          |  |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>708,5</b>    | <b>19,14</b>  | <b>20,10</b>  | <b>101,90</b>  | <b>684,50</b>        |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                  |                 |               |               |                |                      |  |
| <b>Кондитерские изделия<br/>вафли</b>           | <b>21</b>       | <b>3,20</b>   | <b>6,20</b>   | <b>42,30</b>   | <b>237,00</b>        | <b>№41<br/>9<br/>Дели<br/>2016<br/>№22<br/>9<br/>Дели<br/>2016<br/>№<br/>411<br/>Дели<br/>2016</b> |
| <b>Молоко кипяченое</b>                         | <b>110</b>      | <b>2,50</b>   | <b>2,75</b>   | <b>4,00</b>    | <b>51,00</b>         |  |
| <b>Омлет натуральный</b>                        | <b>140</b>      | <b>8,50</b>   | <b>8,68</b>   | <b>13,60</b>   | <b>167,00</b>        |  |
| <b>Чай с сахаром</b>                            | <b>180/5</b>    | <b>0,06</b>   | <b>0,02</b>   | <b>4,99</b>    | <b>20,00</b>         |  |
| <b>Хлеб пшеничный 1с</b>                        | <b>20</b>       | <b>1,52</b>   | <b>0,16</b>   | <b>9,84</b>    | <b>47,00</b>         |  |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>518</b>      | <b>15,78</b>  | <b>17,81</b>  | <b>74,73</b>   | <b>522,00</b>        |  |
| <b>ВСЕГО:</b>                                   | <b>1734,5</b>   | <b>49,86</b>  | <b>53,15</b>  | <b>239,96</b>  | <b>1657,50</b>       |  |
| <b>ИТОГО за 10 дней:</b>                        | <b>17057,00</b> | <b>484,42</b> | <b>541,80</b> | <b>2331,15</b> | <b>16189,5<br/>0</b> |  |

**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.

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, 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%