

"Согласовано"

"Утверждаю"

Заместитель генерального  
директора по организации питания  
АО "Департамент продовольствия и  
социального питания г. Казани"

А.К. Аганова

Январь 2025г



Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях

от 1-3 лет с 7-12 часовым пребыванием

1 неделя

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная с маслом	150/3	7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>347</b>	<b>9,45</b>	<b>11,91</b>	<b>35,82</b>	<b>288,10</b>	
Сок персиковый	125	0,60	0,30	13,00	57,00	№399Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,60</b>	<b>0,30</b>	<b>13,00</b>	<b>57,00</b>	
	<b>472</b>	<b>10,05</b>	<b>12,21</b>	<b>48,82</b>	<b>345,10</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежей капусты	30	0,42	1,50	2,70	26,00	№21, Дели 2016
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	150/10	3,00	4,30	11,30	96,00	№88 Дели 2016
Тефтели из говядины	50	4,4	4,6	3,5	73	ТТК № 1152 от 09.10.2020
Рис отварной с овощами	110	5,5	4,55	32,67	193,6	№334 Дели2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
<b>Итого:</b>	<b>530,00</b>	<b>14,82</b>	<b>15,25</b>	<b>72,81</b>	<b>487,94</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка Домашняя	40	3,50	4,00	30,40	174,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Катык	100	3,00	2,50	4,50	54,30	№401Дели2010
Рагу с курицей	20/100	4,60	7,00	13,00	133,40	ТТК №63
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
<b>Итого:</b>	<b>434,00</b>	<b>13,20</b>	<b>13,95</b>	<b>63,10</b>	<b>434,60</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1436,00</b>	<b>38,07</b>	<b>41,41</b>	<b>184,73</b>	<b>1267,64</b>	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/3	3,90	4,38	19,00	131,00	ТТК №7
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>346</b>	<b>9,40</b>	<b>12,33</b>	<b>43,20</b>	<b>323,90</b>	
Фрукты свежие апельсин	85	0,34	0,34	10,50	46,00	№ 368 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>85</b>	<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>10,50</b>	<b>46,00</b>	
	<b>431</b>	<b>9,74</b>	<b>12,67</b>	<b>53,70</b>	<b>369,90</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№34, Дели2016
Суп из овощей с курицей, со сметаной	150/10/5	3,00	5,80	14,70	121,00	№64 "Партнер"2014
Биточки рубленые из рыбы	50	6,50	4,86	10,41	111,40	ТТК №3 Д

Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
<b>Итого:</b>	<b>535,00</b>	<b>13,66</b>	<b>15,86</b>	<b>67,53</b>	<b>465,60</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия печенье	10	3,20	3,38	26,00	151,00	
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	№419 Дели2016
Суфле из творога с повидлом	100/10	5,82	8,10	15,53	158,00	ТТК №567
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
<b>Итого:</b>	<b>398</b>	<b>13,01</b>	<b>14,19</b>	<b>63,43</b>	<b>436,50</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1364,00</b>	<b>36,41</b>	<b>42,72</b>	<b>184,66</b>	<b>1272,00</b>	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/3	5,00	5,50	14,00	126,00	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>347</b>	<b>9,20</b>	<b>11,90</b>	<b>38,90</b>	<b>299,80</b>	
Сок персиковый	125	0,80	0,20	12,00	53,00	399Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>12,00</b>	<b>53,00</b>	
	<b>472</b>	<b>10,00</b>	<b>12,10</b>	<b>50,90</b>	<b>352,80</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	150/10	4,90	4,60	15,20	124,00	№86 Дели 2016
Котлеты рубленые из птицы	50	5,50	7,71	7,86	123,00	№ 205,справ.М2003
Картофель тушёный	110	2,20	4,40	12,20	97,00	№138 Партнер г. Уфа 2014
Компот из сухофруктов	150	0,15	0,1	21,5	87	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>14,85</b>	<b>17,15</b>	<b>74,06</b>	<b>511,00</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка Дорожная	40	2,84	4,73	23,80	150,40	№453 Дели 2016
Ряженка	100	3,00	2,50	4,20	55,60	№401Дели2010
Яйцо вареное	1/2шт	2,50	2,30	0,15	31,50	№227 Дели 2016
Капуста тушеная (в сметанном соусе)	110	2,75	4,48	21,41	137	ТТК№53Д
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
<b>Итого:</b>	<b>434</b>	<b>12,74</b>	<b>14,22</b>	<b>63,78</b>	<b>439,50</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1436</b>	<b>37,59</b>	<b>43,47</b>	<b>188,74</b>	<b>1303,30</b>	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшённая молочная с маслом	150/3	5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>358</b>	<b>10,30</b>	<b>11,65</b>	<b>39,10</b>	<b>302,60</b>	
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	11,27	49,00	№386Дели2016

Итого:	85	0,34	0,34	11,27	49,00	
	443	10,64	11,99	50,37	351,60	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы и моркови	30	0,80	2,00	3,60	35,60	ТТК №60
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	150/5	3,48	5,80	17,99	140,00	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	130	8,86	9,02	27,28	226	ТТК №29 Д
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	495	14,64	17,12	71,51	500,94	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия вафли	21	1,10	5,20	16,00	115,00	
Кефир	100	3,1	2,5	4,4	54,8	№401Дели2010
Суфле рыбное	60	3,36	3,24	3,00	54,00	№208, сб.лиет2002
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	475	13,31	14,15	62,62	432,20	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1413</b>	<b>38,59</b>	<b>43,26</b>	<b>184,50</b>	<b>1284,74</b>	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша полбяная молочная с маслом	150/3	6,03	5,95	14,47	136	ТТК №1
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	350	9,93	12,55	38,77	308,30	
Сок вишневый	125	0,30	0,00	10,00	40,00	№399Дели2010
Итого:	125	0,30	0,00	10,00	40,00	
	470	10,23	12,55	48,77	348,30	
<b>ОБЕД</b>						
Салат витаминный	30	0,45	0,20	2,00	11,60	№15 Партнер 2009
Свекольник с курицей, со сметаной	150/10/5	2,90	4,53	14,21	109,00	№35,сб.Пермь2001
Плов из курицы	130	9	10,7	30,6	253	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	505	13,95	15,83	71,31	481,70	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия крекер	10	3,80	3,00	22,00	130,00	
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	№419 Дели2016
Запеканка картофельная с овощами,соусом	110/10	5,20	8,40	19,44	174,00	№293, справ.М.2003
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	414	12,95	14,11	59,26	415,00	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1394</b>	<b>37,13</b>	<b>42,49</b>	<b>179,34</b>	<b>1245,00</b>	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/3	4,80	5,00	14,00	120,00	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010

Итого:	352	10,60	12,95	38,80	314,40	
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	11,27	49,00	№386Дели2016
Итого:	85	0,34	0,34	11,27	49,00	
	452	10,94	12,30	50,07	363,40	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежей капусты	30	0,42	1,50	2,70	26,00	№21, Дели 2016
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/5	2,67	3,38	17,7	112	№82 Дели 2016
Биточки куриные "Солнышко"	50	6,40	8,50	5,20	123,00	ТТК №97Д
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	535	15,09	16,68	73,24	503,74	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка слобная	40	3,04	3,84	17,84	118,4	№ 257 Партнер2014 г. Уфа
Ряженка	100	3,00	2,50	4,20	55,60	№401Дели2010
Гречка с фаршем и овощами	110	6,00	7,50	28,00	203,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	434	13,69	14,05	64,26	442,00	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1321</b>	<b>39,72</b>	<b>44,02</b>	<b>187,57</b>	<b>1309,14</b>	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша ячневая молочная с маслом	150/3	7,16	6,63	15,15	149,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	357	10,06	12,23	38,15	303,00	
Сок яблочный	125	1,90	1,00	12,00	62,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	1,90	1,00	12,00	62,00	
	482	11,96	11,70	50,15	365,00	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№34, Дели2016
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	150/10/10	2,87	3,20	15,49	102,00	ТТК№139
Тефтели рыбные с маслом	50/2	7,50	7,40	10,60	139,00	ТТК №1Д
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	542	14,53	15,80	68,51	474,20	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия печенье	10	1,50	3,38	18,00	108,00	
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	№419 Дели2016
Пудинг из творога с рисом с повидлом	110/10	7,20	8,30	22,60	194,00	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	408	12,69	14,39	62,50	429,50	

ВСЕГО:	1432	39,18	43,42	181,16	1268,70	
--------	------	-------	-------	--------	---------	--

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с вермишелью	180	8,01	7,56	29,61	219,00	№100 Дели 2016
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>377</b>	<b>11,56</b>	<b>13,52</b>	<b>46,93</b>	<b>356,60</b>	
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	11,27	49,00	№386Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>85</b>	<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>11,27</b>	<b>49,00</b>	
	462	11,90	13,86	58,20	405,60	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г
Борщ со свежей капустой, картофелем, на м/б, со сметаной	150/5	2,10	4,30	9,70	86,00	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	130	10,00	11,00	30,00	259,00	№108"Партнер"2014
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>14,70</b>	<b>15,68</b>	<b>69,50</b>	<b>477,10</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка молочная	40	0,72	1,44	34,88	155,00	№779, сбшк2004
Катык	100	3,00	2,50	4,50	54,30	№401Дели2010
Рагу из птицы с овощами	100/20	7,3	10,34	9	158	ТТК №4Д
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
<b>Итого:</b>	<b>414</b>	<b>13,12</b>	<b>14,73</b>	<b>63,58</b>	<b>440,20</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1371</b>	<b>39,72</b>	<b>44,27</b>	<b>191,28</b>	<b>1322,90</b>	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша полбяная молочная с маслом	150/3	6,18	5,95	14,47	136	ТТК №1
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>343</b>	<b>10,08</b>	<b>12,55</b>	<b>38,77</b>	<b>308,30</b>	
Сок яблоко-вишня	125	0,60	0,00	10,00	42,00	№ 368 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>10,00</b>	<b>42,00</b>	
	468	10,68	12,30	48,77	350,30	
<b>ОБЕД</b>						
Салат витаминный	30	0,45	0,20	2,00	11,60	№15 Партнер 2009
Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	150/10	2,90	6,40	10,27	110,30	№86 Дели 2016
Биточки рубленные из говядины	50	7,00	6,00	17,36	151,00	ТТК №7Д
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>14,05</b>	<b>16,20</b>	<b>67,67</b>	<b>472,34</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия	10	0,10	0,90	15,00	69,00	

крекер						
Кефир	100	3,1	2,5	4,4	54,8	№401 Дели2010
Запеканка рыбная с рисом и овощами	130	8,84	11,18	26,00	239,00	ТТК №3
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	424	13,69	14,79	59,62	427,80	
ВСЕГО:	1422	38,42	43,54	176,06	1250,44	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшённая молочная с маслом	150/3	5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6
Чай с молоком, сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели2010
Итого:	350,00	11,60	12,45	41,00	322,40	
Фрукты свежие яблоко зеленое	85	0,34	0,34	11,27	49,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	85	0,34	0,34	11,27	49,00	
	435	11,94	12,79	52,27	371,40	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы и моркови	30	0,80	2,00	3,60	35,60	ТТК №60
Суп из овощей с курицей, со сметаной	150/10/5	3,00	5,80	14,70	121,00	№64 "Партнер"2014
Гуляш из куриной грудки	40/40	5,90	6,00	7,20	106,00	ТТК №91
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов	150	0,15	0,1	21,5	87	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	565	15,45	17,19	86,30	559,00	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия вафли	21	1,30	3,20	29,00	150,00	
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	№419 Дели2016
Омлет натуральный	130	7,89	8,06	12,63	155,00	№229 Дели2016
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	435	13,14	13,97	59,45	416,00	
ВСЕГО:	1435,00	40,53	43,95	198,02	1346,40	
ИТОГО за 10 дней	14024	385,36	432,55	1856,06	12870,26	

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 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 учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010-2016гг.
  - 3.2 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей в учреждениях образования 2013г
  - 3.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания  
Тутельян В.А., Скурихин И.М. Москва 2007 г.
  - 3.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4,2003
  - 3.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг.
  - 3.6 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ -

3.7. Сборник рецептур 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%

"Согласовано"



"Утверждаю"

Заместитель генерального директора по организации питания АО "Департамент продовольствия и социального питания г. Казань"

А.К. Аганова

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 Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<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 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,90	4,40	13,00	99,00	№1 Дели2010
Итого:	418	11,96	14,42	42,49	347,00	
Сок абрикосовый	125	0,90	0,08	22,00	91,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,90	0,08	22,00	91,00	
	543	12,86	14,50	64,49	438,00	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	44,00	№21 Дели2016
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	200/15	3,86	5,80	15,24	133,00	№88 Дели 2016 ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С-Петербург 2008
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103	№334 Дели2016
Рис отварной с овощами	130	6,5	5	38,6	225	№284Партнер2014
Кисель	180			10,00	40,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	692,5	19,06	20,20	91,34	627,50	
<b>ПОЛДНИК</b>						
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
Рагу с курицей	120/25	6,00	9,50	16,90	177,00	ТТК №63
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:	510	16,79	17,71	76,24	534,10	
<b>ВСЕГО:</b>	1745,5	48,71	52,41	232,07	1599,60	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
каша дружба молочная с маслом	200/3	5,20	5,80	25,20	174,00	ТТК №7
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,00	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели2010



Итого:	418	11,62	14,38	51,64	383,00	
Фрукты свежие апельсин	85	0,34	0,34	10,50	47,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	85	0,34	0,34	10,50	47,00	
	503	11,96	14,72	62,14	430,00	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели2016
Суп из овощей с курицей, со сметаной	200/15/6	3,50	7,80	19,70	163,00	№64 "Партнер"2014
Биточки рубленые из рыбы	70	8,75	6,80	8,15	129,00	ТТК №3Д
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:	688,5	18,45	22,04	86,85	620,50	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия печенье	10	3,20	3,38	27,00	151,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Суфле из творога с повидлом	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	16,34	18,80	75,04	535,00	
ВСЕГО:	1691,5	46,75	55,56	224,03	1585,50	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
каша 1 еркулесовая молочная с маслом	200/3	6,70	7,50	22,00	182,00	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	11,21	14,15	49,19	370,00	
Сок яблочно-абрикосовый	125	0,90	0,06	22,00	91,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,90	0,06	22,00	91,00	
	543	12,11	14,21	71,19	461,00	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016г
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	5,50	5,20	16,20	134,00	№86 Дели 2016
Котлеты рубленые из птицы	70	8,10	10,80	11,00	178,00	№ 205,справ.М2003
Картофель тушёный	130	2,65	5,29	16,00	122,00	№138 Партнер г. Уфа 2014
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	18,98	21,84	95,56	642,50	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59,00	№401 Дели2010
Булочка Дорожная	50	3,55	5,91	30,10	188,00	№453 Дели 2016
Яйцо вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
Капуста тушеная (в сметанном соусе)	130	3,25	5,3	25,3	162	ТТК№53Д
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:	543	16,67	18,74	75,15	539,00	
ВСЕГО:	1768,5	47,76	54,79	241,90	1642,50	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюда	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 №6 №270 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели2010
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 яблоко	85	0,34	0,34	11,27	49,00	№ 386 Дели 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 Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	50 200/5	1,30 4,60	2,50 8,00	6,00 23,80	51,00 186,00	ТТК №60 №73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	160	10,9	11,1	33,58	278	
Кисель	180			10,00	40,00	ТТК №29 Д №284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	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 вафли	21	1,20	6,20	22,00	148,00	№401 Дели2010 №208, сб.лет2002 №218 Дели 2016 № 411 Дели2016
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68,00	
Суфле рыбное	100	5,60	5,40	5,62	94,00	
Макароны 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 Наименование блюда	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 №1 №272 Парнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
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	№418Дели2016
<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 Партнер 2009 №35,сб Пермь2001 №321 Дели 2016 № 390 Дели 2016
Свекольник с курицей, со сметаной	200/10/6	3,80	5,40	18,60	138,00	
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	10	5,80	4,00	32,00	187,00	
крекер						
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Запеканка картофельная с овощами,соусом	130/20	6,50	10,50	24,30	218,00	№293, справ.М.2003
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	
<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 Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/3	6,70	7,50	22,00	182,00	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
<b>Итого:</b>	<b>423</b>	<b>13,30</b>	<b>15,80</b>	<b>49,13</b>	<b>393,00</b>	
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	11,27	49,00	№ 386 Дели 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>						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	44,00	№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	
<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>						
Булочка слобная	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	33,20	252,00	11.11.2021
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	
<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>	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	№1 Дели2010
<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
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	
<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	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393 Дели 2010
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 Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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 Дели 2016
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>12,96</b>	<b>14,42</b>	<b>50,72</b>	<b>385,00</b>	
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	11,27	49,00	№ 386 Дели 2016
<b>Итого:</b>	<b>85</b>	<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>11,27</b>	<b>49,00</b>	
	<b>505</b>	<b>13,30</b>	<b>14,76</b>	<b>61,99</b>	<b>434,00</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели 2016г
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	
<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	№779, сбшк2004
Катык	110	3,77	2,75	5	62,1	№401 Дели 2010
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	
<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 Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша полбяная молочная с маслом	200/3	8,2	7,9	19,2	180	ТТК №1 №272 Парнер г. Уфа 2014
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>425</b>	<b>12,53</b>	<b>14,83</b>	<b>45,70</b>	<b>366,00</b>	№1 Дели2010
Сок яблоко-груша	125	0,60	0,06	21,00	91,00	
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,60</b>	<b>0,06</b>	<b>21,00</b>	<b>91,00</b>	№ 368 Дели 2010
	<b>550</b>	<b>13,13</b>	<b>14,89</b>	<b>66,70</b>	<b>457,00</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат витаминный	50	0,75	1,32	4,00	31,00	№15 Партнер 2009
Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	3,35	7,20	13,80	134,00	
Биточки рубленные из говядины	70	8,90	8,40	21,50	197,00	№86 Дели 2016 ТТК №7Д акт к.п.2014
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	
Кисель	180			10,00	40,00	№137 Партнер 2014 №284Партнер2014
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 крекер	10	1,50	4,00	27,10	150,00	№401 Дели2010
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68,00	
Запеканка рыбная с рисом и овощами	150	10,20	12,90	30,00	276,00	ТТК №3 № 411 Дели2016
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 Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/3	8,00	6,60	26,00	195,00	ТТК №6 № 394 Дели2010 №3 Дели2010
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	
<b>Итого:</b>	<b>423</b>	<b>14,60</b>	<b>14,90</b>	<b>53,13</b>	<b>406,00</b>	№ 386 Дели 2016
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	10,20	45,00	
<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>						
Салат из свеклы и моркови	50	1,30	2,50	6,00	51,00	ТТК №60
Суп из овощей с курицей, со сметаной	200/15/6	3,50	7,80	19,70	163,00	
Гуляш из куриной грудки	45/45	7,56	5,70	3,00	130,00	ТТК №91

Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,00	№218 Дели 2016
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	
<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>						
Кондитерские изделия вафли	21	3,20	6,20	42,30	237,00	
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	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
<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>16189,50</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.

документы:

3.1 Сборник рецептур 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 рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003

2014гг.

учреждений, школ -интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.

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

3.8. Техничко-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина I категории упитанности (лопатка, фарш, гуляш п/ф);

сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные

рыба мороженная крупная или средняя потрошенная без головы (п/ф фарш рыбный)

яйца куриные I 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%