

"Согласовано"

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



Примерное 10-дневное меню
 для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
 от 3-7 лет с 10,5-12 часовым пребыванием

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	425	12,36	14,52	44,89	359,38	
Сок	125	0,60	0,06	22,00	90,90	№418Дели2016
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	90,90	
	550	12,96	14,58	66,89	450,28	
ОБЕД						
Салат "Пестрый"	50	0,50	2,25	6,00	46,00	№31 Справочник Москва2003
Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной	200/15/5	4,60	8,00	17,00	158,50	№73 Дели 2016
Котлеты рубленые из говядины	70	6,2	7,3	12	138,5	№299 Дели2016
Макаронны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	687,5	18,00	21,65	94,20	643,20	
ПОЛДНИК						
Пицца с сыром	60	5,40	4,20	28,00	174,50	ТТК №1585 от 08.09.2021
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401Дели2010
Рагу с курицей	40/120	5,00	10,00	16,00	174,00	ТТК №63
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	550	16,15	17,52	77,30	534,60	
ВСЕГО:	1787,5	47,11	53,75	238,39	1628,08	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7

Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	12,42	15,58	54,21	407,10	
Фрукты свежие	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,40	
	525	13,42	15,58	62,31	443,50	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели2016
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	200/15	3,91	7,80	25,60	188,24	№38 Пермь2001
Биточки рубленые из рыбы	70	9,75	5,00	4,15	100,60	ТТК №3Д
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:	682,5	19,76	20,14	86,95	608,34	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	3,00	10,00	7,80	133,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016г
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	8,00	5,50	38,57	235,00	№365сбшк2004
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	563	17,07	18,80	82,07	564,30	
ВСЕГО:	1770,5	50,25	54,52	231,33	1616,14	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	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 маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	425	11,60	14,30	51,70	382,30	
Сок	125	1,20	0,00	12,00	49,60	№418Дели2016
Итого:	125	1,20	0,00	12,00	49,60	
	550	12,80	14,30	63,70	431,90	
ОБЕД						
Икра кабачковая	50	0,95	4,45	7,50	73,85	№ 57 Дели 2016
Свекольник со сметаной	200/6	3,16	5,40	8,14	94,00	№35,сб Пермь2001
Гуляш из индейки	45/45	7,56	7,80	17,06	168,70	ТТК №61
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10	№182,Дели 2016
Компот из замороженных ягод	180	0,27	0,1	15,0	62	ТТК №12
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	696,5	18,64	21,65	86,70	616,15	
ПОЛДНИК						

Вак-балиш	75	7,50	8,00	44,50	280,00	Сб.рецептур татарской нац. кухни Казань1997
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Рагу из овощей	130	2,00	6,00	13,65	117,00	№362 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Итого:	533	15,66	17,25	79,44	535,88	
ВСЕГО:	1779,5	47,10	53,20	229,84	1583,93	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	406,40	
Фрукты свежие	100	0,50	0,43	14,00	61,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,50	0,43	14,00	61,00	
	525	14,52	15,57	67,34	467,40	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	50	1,00	2,50	4,50	43,10	ТТК№60
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,30	№82 Дели 2016
Макаронник с мясом	160/3	10,80	10,00	35,00	275,00	№431(3),сб1996
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	650,5	18,86	20,44	88,14	612,10	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	20	1,20	0,80	30,00	135,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41Дели2016
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	150	9,00	12,50	24,00	244,50	№ 250 Дели 2016
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	548	16,37	18,83	81,80	565,50	
ВСЕГО:	1723,5	49,75	54,84	237,28	1645,00	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1

Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	12,02	14,50	51,81	385,50	
Сок	125	0,87	0,25	20,00	85,00	№418 Дели2016
Итого:	125	0,87	0,25	16,50	71,00	
	545	12,89	14,75	68,31	456,50	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016г
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	200/15	4,86	5,80	15,24	132,60	№88 Дели 2016
Плов из курицы	160	12,3	15,1	41,2	352	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	642,5	19,81	21,46	94,74	652,60	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	30	2,30	6,00	40,00	217,00	
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели2010
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Итого:	498	16,16	17,93	74,69	519,48	
ВСЕГО:	1685,5	48,86	54,14	237,74	1628,58	
ИТОГО за 1 неделю	8746,5	243,06	270,45833	1174,57833	8101,73	
	1749,3	48,612	54,091667	234,915667	1620,346	

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	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	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	430	14,10	17,00	51,70	417,30	
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
	530	14,50	15,40	63,70	470,50	
ОБЕД						
Салат "Пестрый"	50	0,50	2,25	6,00	46,00	№31 Справочник Москва2003
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	200/15/10	3,25	4,40	26,00	157,00	ТТК№139
Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00	ТТК №97Д
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	692,5	18,35	21,15	95,60	646,70	

ПОЛДНИК						
Плюшка новомосковская	60	2,40	3,10	27,90	149,00	№184 "Партнер" г. Уфа2010
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Рагу с индейкой	40/120	7,00	11,00	18,50	200,00	ТТК №62
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	550	15,68	17,42	79,70	537,00	
ВСЕГО:	1772,5	48,53	55,97	239,00	1654,20	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	13,52	15,84	51,84	404,00	
Сок	125	0,60	0,01	15,00	64,00	№418 Дели2016
Итого:	125	0,60	0,01	15,00	64,00	
	545	14,12	15,85	66,84	468,00	
ОБЕД						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/5	3,00	7,90	18,80	158,30	№63 Дели 2016
Биточки рубленые из рыбы	70	9,75	5,00	4,15	100,60	ТТК №3Д
Рис отварной	130	3,40	6,80	35,00	214,80	№201 Пермь 2001
Компот из замороженных ягод	180	0,27	0,1	15,0	62	ТТК №12
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	687,5	18,62	20,25	91,80	623,70	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	0,50	1,90	21,00	98,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41 Дели2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00	№237 Дели2010
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393 Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	563	15,99	17,14	80,80	535,30	
ВСЕГО:	1795,5	48,73	53,24	239,44	1627,00	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	194,00	ТТК №6
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010

Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	15,22	16,38	55,01	427,30	
Фрукты свежие	100	0,06	0,36	12,00	49,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,06	0,36	12,00	49,00	
	525	14,20	15,74	67,01	472,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели2016
Суп крестьянский с курицей, сметаной	200/15/5	5,7	6,80	15,40	144	№62"Партнер"2014
Запеканка картофельная с мясом	150/20	9,20	12,00	34,00	281,00	№291 Дели2010
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	657,5	18,00	21,74	89,60	624,70	
ПОЛДНИК						
Шафран с яблоками	50	2,42	3,5	24,9	140	<i>Сб.нац блюд 1996,акт20</i>
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401Дели2010
Гречка с фаршем и овощами	160	7,50	11,20	33,20	263,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Итого:	538	15,55	17,95	79,39	539,98	
ВСЕГО:	1720,5	48,83	56,43	236,00	1640,98	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	180	9,80	9,60	19,40	203,00	№100 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	400	12,16	14,12	39,79	334,38	
Сок	125	0,75	0,38	23,00	98,42	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,75	0,38	23,00	98,42	
	525	12,91	14,50	62,79	432,80	
ОБЕД						
Икра кабачковая	50	0,95	4,45	7,50	73,85	№ 57 Дели 2016
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной на м/б	200/6	3,40	4,50	14,20	111,00	№73 Дели 2016
Плов из отварной говядины	180	13,50	12,00	35,00	302,00	№108"Партнер"2014
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	653,5	19,75	21,45	86,50	617,85	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	20	0,20	3,60	10,00	68,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,50	№42 Дели2016г
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00	№ 322 Сб Самара 2013г
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59

Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	548	16,75	17,19	77,20	525,50	
ВСЕГО:	1726,5	49,41	53,14	226,49	1576,15	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	7,00	6,35	16,00	148,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	13,02	14,89	43,34	359,00	
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	22,00	92,68	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,36	0,36	22,00	92,68	
	525	13,38	15,25	65,34	451,68	
ОБЕД						
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41Дели2016
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	4,96	3,60	14,44	110,00	№86Дели2010
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	7,50	17,50	163,20	ТТК №7Д акт к.п.2014
Каша перловая с овощами	130/4	4,90	7,50	25,00	187,00	№180,Дели 2016
Компот из замороженных ягод	180	0,27	0,1	15,0	62	ТТК №12
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	686,5	18,71	21,10	94,24	641,70	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	30	1,60	5,50	39,70	206,00	
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели2010
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Итого:	498	15,46	17,43	74,39	508,48	
ВСЕГО:	1709,5	47,55	53,78	233,97	1601,86	
ИТОГО за 10 дней:	17471,00	486,10	543,03	2349,48	16201,92	
ИТОГО за 2 неделю	8724,5	243,04	272,56667	1174,90167	8100,19	
	1744,9	48,608	54,513333	234,980333	1620,038	

распределение Б,Ж,У от калорийности, %

11,98 30,11 57,91 100,00

"Согласовано"

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

А.К. Агапова

2022г

Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 1-3 лет с 10,5-12 часовым пребыванием

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	150/5	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
Итого:	350	9,45	11,91	35,82	288,10	
Сок	125	0,50	0,30	13,00	51,90	№399Дели2010
Итого:	125	0,50	0,30	13,00	51,90	
	474	9,95	12,21	48,82	340,00	
ОБЕД						
Салат "Пестрый"	30	0,30	1,35	3,00	25,00	№31 Справочник Москва2003
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной с курицей	150/10/5	4,08	6,50	13,00	127,00	№73 Дели 2016
Котлеты рубленые из говядины	60	4,4	5,2	8,6	99	№299 Дели2016
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 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:	535,00	14,48	16,45	74,10	502,50	
ПОЛДНИК						
Пицца с сыром	50	4,40	3,50	21,30	134,30	ТТК №1585 от 08.09.2021
Катык	110	3,00	2,70	4,50	54,30	№401Дели2010
Рагу с курицей	30/100	4,10	8,20	13,00	142,00	ТТК №63
Чай фруктовый	150/6	0,1	0,07	13,5	55	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	466,00	13,20	14,67	62,10	432,60	
ВСЕГО:	1476,00	37,63	43,33	185,02	1275,10	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/5	3,90	4,38	19,00	131,00	ТТК №7
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№397Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	350	9,40	12,33	43,20	323,90	
Фрукты свежие	100	1,00	0,00	8,10	36,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,00	
	450	10,40	12,33	51,30	359,90	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,50	24,00	№34, Дели2016
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	150/15	3,00	6,40	23,60	164,00	№38 Пермь2001
Биточки рубленые из рыбы	50	8,00	4,90	4,50	94,00	ТТК №3 Д
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	
Итого:	535,00	15,06	16,40	68,64	481,44	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	2,60	5,50	5,00	79,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г
Суфле из творога с молоком сгущенным	130/10	4,60	4,80	33,40	195,20	№365 сбшк 2004
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:	438	11,99	13,31	63,70	420,70	
ВСЕГО:	1423,00	37,45	42,04	183,64	1262,04	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	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
Итого:	350	9,20	11,90	38,90	299,80	
Сок	125	0,80	0,20	12,00	60,00	399Дели2010
Итого:	125	0,80	0,20	12,00	60,00	
	475	10,00	12,10	50,90	359,80	
ОБЕД						
Морковь отварная	30	0,24	0,03	0,51	3,30	стр562,сб1996
Свекольник со сметаной	150/5	3,12	4,80	6,10	80,00	№35,сб.Пермь2001
Гуляш из индейки	40/40	6,20	7,50	17,80	162,00	ТТК №61
Каша гречневая вязкая	110/2,5	4,00	3,20	17,70	116,00	№182,Дели 2016
Компот из замороженных ягод	150	0,22	0,1	12,5	52	ТТК №12
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	557,5	15,28	15,91	68,91	478,90	
ПОЛДНИК						
Вак-балиш	50	5,00	6,00	29,60	186,00	Сб.рецептур татарской нац. кухни Казань1997
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401Дели2010
Рагу из овощей	110	1,90	5,00	11,60	99,00	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Итого:	454	11,67	13,96	60,01	405,60	
ВСЕГО:	1486,5	36,95	41,97	179,82	1244,30	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшённая молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№395Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	360	10,30	11,65	39,10	302,60	
Фрукты свежие	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	0,60	0,43	14,00	62,30	
	460	10,90	12,08	53,10	364,90	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	30	0,50	2,00	3,00	26,00	ТТК№60

Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/5	4	6	6,3	93	№82 Дели 2016
Макаронник с мясом	130/2	9,00	8,30	29,20	227,50	№431(3),сб1996
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	507	15,60	16,60	67,80	475,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	1,50	1,00	14,20	70,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41Дели2016
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	130	6,00	8,50	24,00	196,00	№ 250 Дели 2016
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	
Итого:	454	12,30	13,70	59,90	409,70	
ВСЕГО:	1421	38,80	42,38	180,80	1249,60	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	150/5	6	5	17,23	138	ТТК №1
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№397Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	350	9,90	11,60	41,53	310,30	
Сок	125	0,30	0,00	10,00	43,00	№399Дели2010
Итого:	125	0,30	0,00	10,00	43,00	
	470	10,20	11,60	51,53	353,30	
ОБЕД						
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10	4,00	4,45	11,70	103,00	№88 Дели 2016
Плов из курицы	130	9,2	12,2	34	283	№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:	500	15,40	17,10	73,20	508,10	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	20	2,10	4,00	26,20	146,00	
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	№401Дели2010
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Итого:	444	12,85	13,46	59,82	408,30	
ВСЕГО:	1419	38,45	42,16	184,55	1269,70	

ИТОГО за 1 неделю	7225,50	189,28	211,88	913,83	6300,74
	1445,1	37,856	42,376	182,766	1260,148

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	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	100	0,40	0,10	10,00	45,20	№386Дели2016
Итого:	100	0,40	0,10	10,00	45,20	
	452	11,00	13,05	48,80	359,60	
ОБЕД						
Салат "Пестрый"	30	0,30	1,35	3,00	25,00	№31 Справочник Москва2003
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	150/10/10	2,80	3,00	18,10	110,00	ТТК№139
Биточки куриные "Солнышко"	50	6,40	9,00	5,20	127,00	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:	540	15,10	16,65	73,94	504,74	
ПОЛДНИК						
Плюшка новомосковская	50	2,00	2,50	22,00	118,00	№184 "Партнер"г. Уфа2010
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401Дели2010
Рагу с индейкой	30/100	5,50	8,00	14,00	150,00	ТТК №62
Чай фруктовый	150/6	0,1	0,07	13,5	55	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	466	12,32	13,52	63,89	425,60	
ВСЕГО:	1358	38,42	43,22	186,63	1289,94	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№395Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	357	10,40	13,10	41,40	325,10	
Сок	125	0,40	0,00	10,00	35,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,40	0,00	10,00	35,00	
	482	10,80	13,10	51,40	360,10	
ОБЕД						
Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,30	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем,с мясными фрикадельками,со сметаной	150/10/5	2,10	4,30	9,70	86,00	№63 Дели 2016
Биточки рубленые из рыбы	50	8,00	4,90	4,50	94,00	ТТК №3 Д
Рис отварной	110	2,87	5,75	29,62	181,75	№201 Пермь 2001
Компот из замороженных ягод	150	0,22	0,1	12,5	52	ТТК №12
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	535	14,93	15,36	71,13	482,65	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	1,60	1,45	16,60	83,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41Дели2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/10	6,00	8,00	22,50	186,00	№237 Дели2010
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:	468	11,99	13,41	63,90	421,30	
ВСЕГО:	1485	37,72	41,87	186,43	1264,05	

День 8 - ой

Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	ценность	

Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	Ккал	
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6	
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№397 Дели2010	
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели2010	
Итого:	350	11,30	12,65	40,40	320,90		
Фрукты свежие	100	0,40	0,10	10,00	45,20	№386 Дели2016	
Итого:	100	0,40	0,10	10,00	45,20		
	450	11,70	12,75	50,40	366,10		
ОБЕД							
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,50	24,00	№34, Дели2016	
Суп крестьянский с курицей, сметаной	150/10/5	4	5,00	12,30	110	№62 "Партнер"2014	
Запеканка картофельная с мясом	130/15	8,00	10,20	25,00	223,00	№291 Дели2010	
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
Итого:	520	14,46	17,00	69,10	485,50		
ПОЛДНИК							
Шафран с яблоками	40	2,05	3	18	107	<i>Сб.нац блюд 1996, акт20</i>	
Катык	110	3,12	2,75	2,50	47,20	№401 Дели2010 ТТК №1630 от 10.11.2021	
Гречка с фаршем и овощами	130	5,50	7,50	27,00	197,00		
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47		
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016	
Итого:	464	12,32	13,46	61,72	416,20		
ВСЕГО:	1434	38,48	43,21	181,22	1267,80		

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	Ккал	
ЗАВТРАК							
Суп молочный с вермишелью	150	8,20	8,00	16,20	169,00	№100 Дели2016	
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	
Итого:	350	10,15	12,41	33,62	286,00		
Сок	125	0,75	0,20	15,00	64,00	№ 368 Дели 2010	
Итого:	125	0,75	0,20	15,00	64,00		
	469	10,90	12,61	48,62	350,00		
ОБЕД							
Салат из свеклы и моркови	30	0,60	2,00	3,00	26,00	ТТК№60	
Щи со свежей капустой, картофелем, сметаной на м/б	150/5	2,50	3,50	10,70	83,00	№73 Дели 2016	
Плов из отварной говядины	130	10,00	10,00	28,00	242,00	№108 "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:	495	14,70	15,90	66,20	459,10		
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия крекер	10	0,10	1,55	11,20	58,00		
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016	
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г	
Запеканка из творога с крошкой	130	6,80	8,60	30,00	225,00	№ 322 Сб Самара 2013г	
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		
Итого:	454	12,10	13,40	63,40	420,90		
ВСЕГО:	1424	37,70	41,91	178,22	1230,00		

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	150/5	5,30	4,80	12,10	112,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№395Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	360,00	9,80	11,95	35,00	286,60	
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	10,00	44,70	№399Дели2010
Итого:	100	0,36	0,36	10,00	44,70	
	460	10,16	12,31	45,00	331,30	
ОБЕД						
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41Дели2016
Суп-лапша домашняя с курицей	150/10	4,00	3,00	10,70	85,80	№86Дели2010
Котлеты "Аппетитные"	50	4,50	5,40	12,50	117,00	ТТК №7Д
Каша перловая с овощами	110/3	4,13	6,30	21,10	157,60	№180,Дели 2016
Компот из замороженных ягод	150	0,22	0,1	12,5	52	ТТК №12
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	65,9	
Итого:	533	14,55	16,08	73,60	497,70	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	20	1,50	3,90	29,00	158,00	
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	№401Дели2010
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Итого:	444	12,25	13,36	62,62	420,30	
ВСЕГО:	1437,00	36,96	41,75	181,22	1249,30	
ИТОГО за 10 дней	14363,5	378,56	423,84	1827,55	12601,83	
ИТОГО за 2 неделю	7138,00	189,28	211,96	913,72	6301,09	
	1427,6	37,856	42,392	182,744	1260,218	

распределение Б,Ж,У от калорийности, %

11,98 30,18 57,84 100,00