

Согласовано  
 Заведующий МБДОУ №54  
 Ирина Ибраимова Ф.А.

Утверждено  
 Заместитель генерального директора  
 по организации питания АО  
 "Департамент организации и сбыта  
 социально значимых товаров"  
 А.А. Ахметов  
 2020

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 - ой

Принем пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>12,36</b>	<b>14,52</b>	<b>44,89</b>	<b>359,38</b>	
Сок абрикосовый	125	0,60	0,06	22,00	90,90	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,60</b>	<b>0,06</b>	<b>22,00</b>	<b>90,90</b>	
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>12,96</b>	<b>14,58</b>	<b>66,89</b>	<b>450,28</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№21 Дели 2016
Суп вермишелевый с жарофелем и курицей	200/15	3,86	5,80	15,24	132,60	№88 Дели 2016 ТТК № 1152 от 09.10.2020
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103	№334 Дели 2016
Рис отварной с овощами	130	6,5	5	38,6	225	№284 Партнер 2014
Кисель	180			10,00	40,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
<b>Итого:</b>	<b>698,5</b>	<b>19,06</b>	<b>20,20</b>	<b>91,34</b>	<b>626,60</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка Домашняя	50	4,90	5,00	28,00	177,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401 Дели 2010
Рагу с курицей	40/120	6,00	9,00	26,00	209,00	ТТК №63
Напиток шипучий	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Хлеб шипучий 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
<b>Итого:</b>	<b>538</b>	<b>17,07</b>	<b>17,53</b>	<b>76,80</b>	<b>533,70</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1786,5</b>	<b>49,09</b>	<b>52,31</b>	<b>235,03</b>	<b>1610,58</b>	

День 2- ой

Принем пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>12,42</b>	<b>15,58</b>	<b>54,21</b>	<b>407,10</b>	
Фрукты свежие яблочки	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,10</b>	<b>36,40</b>	
<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>13,42</b>	<b>15,58</b>	<b>62,31</b>	<b>443,50</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели 2016
Суп из овощей с курицей, со сметаной	200/15/6	3,00	8,50	8,50	126,00	№64 "Партнер" 2014
Визочки рубленные 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	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
<b>Итого:</b>	<b>682,5</b>	<b>17,95</b>	<b>22,74</b>	<b>75,65</b>	<b>583,00</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия крекер	10	1,80	4,00	27,10	150,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели 2016
Запеканка творожная с повидлом	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00	№237 Дели 2010
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393 Дели 2010

Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	518	16,62	17,24	82,60	550,30	
ВСЕГО:	1725,5	47,99	55,56	220,56	1576,80	

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	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 яблочно-абрикосовый	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	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016г
Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	3,35	7,20	13,80	133,50	№86 Дели 2016
Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатн.	150/20	12,30	14,60	38,20	333,40	№160,сб Пермь2001
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	652,5	18,80	22,29	93,50	648,90	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Ватрушка с повидлом	50	0,8	3,10	35,00	170	№441 Дели 2016
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Яйцо вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
Макаронны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	560	16,86	14,55	85,99	541,08	
ВСЕГО:	1762,5	48,46	51,14	243,19	1621,88	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	№270 Партнер г. Уфа 2014
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 яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
	525	14,42	15,54	65,34	459,60	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы и моркови	50	1,30	2,50	6,00	51,00	ТТК №60
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	200/5	4,60	8,00	17,00	158,50	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	180	11	9,5	38	281,5	ТТК №29 Д
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	652,5	18,70	20,40	89,00	613,50	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия вафли	21	1,20	2,00	34,00	160,60	
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401Дели2010
Суфле из творога с повидлом	150/20	9,00	12,50	24,00	244,50	ТТК №567
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:	519	16,37	18,03	80,80	552,80	
ВСЕГО:	1696,5	49,49	53,97	235,14	1625,90	

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	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1 №272 Парнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	
<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>12,02</b>	<b>14,50</b>	<b>51,81</b>	<b>385,50</b>	
Сок вишневый	125	0,87	0,25	20,00	85,00	№418Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,87</b>	<b>0,25</b>	<b>16,50</b>	<b>71,00</b>	
	<b>545</b>	<b>12,89</b>	<b>14,75</b>	<b>68,31</b>	<b>456,50</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат витаминный	50	0,75	1,32	4,00	30,80	№15 Партнер 2009 №35,сб Пермь2001 №321 Дели 2016 № 390 Дели 2016
Свекольник с курицей, со сметаной	200/10/6	3,80	5,40	15,20	124,60	
Плов из курицы	160	11,8	13,5	38,9	324	
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	
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>87,90</b>	<b>610,40</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Плюшка новомосковская	50	2,50	4,00	24,00	142,00	№184 "Партнер"г. Уфа2010 №401 Дели2010 №54-10М Сборник рецептур Москва № 411 Дели2016
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	
Капуста тушенная с мясом	150	9,00	11,60	35,00	280,00	
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
<b>Итого:</b>	<b>528</b>	<b>16,86</b>	<b>18,85</b>	<b>80,09</b>	<b>557,08</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1716,5</b>	<b>48,00</b>	<b>54,32</b>	<b>236,30</b>	<b>1623,98</b>	
<b>ИТОГО за 1 неделю</b>	<b>8687,5</b>	<b>243,02</b>	<b>267,308333</b>	<b>1170,2183</b>	<b>8059,14</b>	
	<b>1737,5</b>	<b>48,6</b>	<b>53,5</b>	<b>234,0</b>	<b>1611,8</b>	

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	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5 № 394 Дели2010 №3 Дели2010
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	
<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>14,10</b>	<b>17,00</b>	<b>51,70</b>	<b>417,30</b>	
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>12,00</b>	<b>53,20</b>	
	<b>530</b>	<b>14,50</b>	<b>15,40</b>	<b>63,70</b>	<b>470,50</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№21 Дели2016 №82 Дели 2016 ТТК №97Д №218 Дели 2016 №284Партнер2014
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	3,56	4,50	17,60	125,00	
Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00	
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	
Кисель	180			10,00	40,00	
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>85,70</b>	<b>612,20</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка сдобная	50	2,2	4,8	19,3	130	№257 Партнер2014 г. Уфа №401 Дели2010 ТТК №1630 от 10.11.2021 ТТК № 59
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	
Гречка с фаршем и овощами	130	7,30	10,00	33,20	252,00	
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
<b>Итого:</b>	<b>508</b>	<b>16,20</b>	<b>18,33</b>	<b>75,30</b>	<b>531,60</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1725,5</b>	<b>49,56</b>	<b>57,23</b>	<b>224,70</b>	<b>1614,30</b>	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	8,00	6,35	16,00	153,00	ТТК №8 №270 Партнер г. Уфа 2014
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>11,52</b>	<b>12,19</b>	<b>43,34</b>	<b>329,00</b>	
Сок персик-банан	125	1,30	2,00	28,00	135,00	№418Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>1,30</b>	<b>2,00</b>	<b>28,00</b>	<b>135,00</b>	
	<b>545</b>	<b>12,82</b>	<b>14,19</b>	<b>71,34</b>	<b>464,00</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели2016
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	200/15/10	3,25	3,00	18,00	112,00	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	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
<b>Итого:</b>	<b>695,5</b>	<b>17,85</b>	<b>20,04</b>	<b>89,00</b>	<b>609,00</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия вафли	21	1,20	4,20	23,10	134,80	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Пудинг из творога с рисом с повидлом	150	9,00	10,40	28,30	242,00	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
<b>Итого:</b>	<b>474</b>	<b>15,52</b>	<b>17,84</b>	<b>78,60</b>	<b>536,10</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1714,5</b>	<b>46,19</b>	<b>52,07</b>	<b>238,94</b>	<b>1609,10</b>	

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	6,20	5,00	21,00	153,00	№100 Дели 2016 №272 Парнер г. Уфа 2014
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>13,42</b>	<b>14,78</b>	<b>50,01</b>	<b>386,30</b>	
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>12,00</b>	<b>53,20</b>	
	<b>500</b>	<b>13,82</b>	<b>15,18</b>	<b>62,01</b>	<b>439,50</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из моркови	50	0,70	0,06	8,50	37,50	№42 Дели2016г
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	200/5	3,00	7,90	18,80	158,30	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	160	13,50	12,20	40,00	323,00	№108"Партнер"2014
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
<b>Итого:</b>	<b>632,5</b>	<b>19,60</b>	<b>20,59</b>	<b>100,30</b>	<b>663,80</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пирожок печёный с повидлом	50	4,60	5,12	26,40	170,00	№437 Дели2016
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401Дели2010
Рагу из птицы с овощами	120/25	12,7	13,7	11	227	ТТК №4Д
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
<b>Итого:</b>	<b>523</b>	<b>22,93</b>	<b>22,07</b>	<b>58,69</b>	<b>533,98</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1655,5</b>	<b>56,35</b>	<b>57,84</b>	<b>221,00</b>	<b>1637,28</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	200/5	8	6,6	26	194	ТТК №1
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>12,90</b>	<b>13,40</b>	<b>55,70</b>	<b>394,00</b>	
Сок яблоко-груша	125	0,60	0,38	13,00	62,00	№ 368 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,60</b>	<b>0,38</b>	<b>13,00</b>	<b>62,00</b>	
	<b>550</b>	<b>13,50</b>	<b>13,78</b>	<b>68,70</b>	<b>456,00</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из капусты с яблоками	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№7 Партнер 2014
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	5,50	5,20	16,20	134,00	№86 Дели 2016
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	8,40	17,50	171,20	ТТК №7Д акт к.п.2014
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	
<b>Итого:</b>	<b>682,5</b>	<b>18,11</b>	<b>20,94</b>	<b>91,20</b>	<b>626,20</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия крекер	10	0,10	5,00	19,80	125,00	
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели 2010
Запеканка творожная с повидлом	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00	№237 Дели 2010
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	
<b>Итого:</b>	<b>488</b>	<b>16,60</b>	<b>18,53</b>	<b>70,90</b>	<b>515,60</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1720,5</b>	<b>48,21</b>	<b>53,25</b>	<b>230,80</b>	<b>1597,80</b>	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	194,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№2 /0 партнер г. уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>14,02</b>	<b>15,14</b>	<b>53,34</b>	<b>405,00</b>	
Фрукты свежие яблоко	100	0,06	0,36	12,00	49,00	№ 386 Дели 2016
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,06</b>	<b>0,36</b>	<b>12,00</b>	<b>49,00</b>	
	<b>525</b>	<b>14,08</b>	<b>15,50</b>	<b>65,34</b>	<b>454,00</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	3,00	8,50	8,50	126,00	№64 "Партнер"2014
Гуляш из куриной грудки	45/45	7,56	8,70	24,60	207,00	ТТК №91
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10	№182, Дели 2016
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
<b>Итого:</b>	<b>711,5</b>	<b>19,16</b>	<b>23,63</b>	<b>93,10</b>	<b>664,10</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Ватрушка с сыром	50	3,00	5,50	40,00	221,00	ТТК №1585 от 08.09.2021
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели 2010
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
<b>Итого:</b>	<b>518</b>	<b>16,86</b>	<b>17,43</b>	<b>74,69</b>	<b>523,48</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1754,5</b>	<b>50,10</b>	<b>56,56</b>	<b>233,13</b>	<b>1641,58</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней:</b>	<b>17258,00</b>	<b>493,42</b>	<b>544,27</b>	<b>2318,79</b>	<b>16159,20</b>	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ 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 блюда ужина. 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.

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%