

"Согласовано"

"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 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 | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 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 |
| Итого: | 347 | 9.45 | 11.91 | 35.82 | 288.10 | |
| Сок персиковый | 125 | 0.60 | 0.30 | 13.00 | 57.00 | №399Дели2010 |
| Итого: | 125 | 0.60 | 0.30 | 13.00 | 57.00 | |
| | 472 | 10.05 | 12.21 | 48.82 | 345.10 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| 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 | |
| Итого: | 530.00 | 14.82 | 15.25 | 72.81 | 487.94 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| 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 | |
| Итого: | 434.00 | 13.20 | 13.95 | 63.10 | 434.60 | |
| ВСЕГО: | 1436.00 | 38.07 | 41.41 | 184.73 | 1267.64 | |

День 2- ой

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|--------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|------------------------------------|-------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 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 |
| Итого: | 346 | 9.40 | 12.33 | 43.20 | 323.90 | |
| Фрукты свежие апельсин | 85 | 0.34 | 0.34 | 10.50 | 46.00 | № 368 Дели 2010 |
| Итого: | 85 | 0.34 | 0.34 | 10.50 | 46.00 | |
| | 431 | 9.74 | 12.67 | 53.70 | 369.90 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| 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 | |
| Итого: | 535.00 | 13.66 | 15.86 | 67.53 | 465.60 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| 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 | |
| Итого: | 398 | 13.01 | 14.19 | 63.43 | 436.50 | |
| ВСЕГО: | 1364.00 | 36.41 | 42.72 | 184.66 | 1272.00 | |

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 | 150/3 | 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 |
| Итого: | 347 | 9.20 | 11.90 | 38.90 | 299.80 | |
| Сок персиковый | 125 | 0.80 | 0.20 | 12.00 | 53.00 | 399Дели2010 |
| Итого: | 125 | 0.80 | 0.20 | 12.00 | 53.00 | |
| | 472 | 10.00 | 12.10 | 50.90 | 352.80 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| 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 | |
| Итого: | 530 | 14.85 | 17.15 | 74.06 | 511.00 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| 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 | 1/2штг | 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 | |
| Итого: | 434 | 12.74 | 14.22 | 63.78 | 439.50 | |
| ВСЕГО: | 1436 | 37.59 | 43.47 | 188.74 | 1303.30 | |

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 | 150/3 | 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 |
| Итого: | 358 | 10.30 | 11.65 | 39.10 | 302.60 | |
| 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 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| 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 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| 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.диет2002 |
| 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 | |
| ВСЕГО: | 1413 | 38.59 | 43.26 | 184.50 | 1284.74 | |

День 5 - ый

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|-------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 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 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| 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 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| 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 | |
| ВСЕГО: | 1394 | 37.13 | 42.49 | 179.34 | 1245.00 | |

2 НЕДЕЛЯ

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 | 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 | №386/Дели2016 |
| Итого: | 85 | 0.34 | 0.34 | 11.27 | 49.00 | |
| | 452 | 10.94 | 12.30 | 50.07 | 363.40 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| 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 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Булочка сдобная | 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 | |
| ВСЕГО: | 1321 | 39.72 | 44.02 | 187.57 | 1309.14 | |

День 7 - ой

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|---|-------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------|--------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 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 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| 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 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| 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 | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 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 |
| Итого: | 377 | 11.56 | 13.52 | 46.93 | 356.60 | |
| Фрукты свежие | | | | | | |
| яблоко | 85 | 0.34 | 0.34 | 11.27 | 49.00 | №386/Дели2016 |
| Итого: | 85 | 0.34 | 0.34 | 11.27 | 49.00 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| 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 | |
| Итого: | 495 | 14.70 | 15.68 | 69.50 | 477.10 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| 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 | |
| Итого: | 414 | 13.12 | 14.73 | 63.58 | 440.20 | |
| ВСЕГО: | 1371 | 39.72 | 44.27 | 191.28 | 1322.90 | |

День 9 - ый

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|---------------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|------------------------------------|-------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 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 |
| Итого: | 343 | 10.08 | 12.55 | 38.77 | 308.30 | |
| Сок | | | | | | |
| яблоко-вишня | 125 | 0.60 | 0.00 | 10.00 | 42.00 | № 368 Дели 2010 |
| Итого: | 125 | 0.60 | 0.00 | 10.00 | 42.00 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Кондитерские изделия | 10 | 0.10 | 0.90 | 15.00 | 69.00 | |

| | | | | | | |
|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|
| крекер | | | | | | |
| Кефир | 100 | 3.1 | 2.5 | 4.4 | 54.8 | №401Дели2010 |
| 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 | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша пшеничная 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 | №394Дели2010 |
| Бутерброд с сыром, маслом | 25/5/3 | 3.50 | 5.95 | 12.90 | 119.60 | №3Дели2010 |
| 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 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| 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 |
| Макаронные изделия 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 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| 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, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг.
 - 3.6 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ -

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%