

Меню-раскладка к примерному 10-дневному меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях

от 3-7 лет

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				белки	жиры	угл-ды		
							брутто	
ЗАВТРАК								
Каша манная молочная с маслом	200/5			10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Крупа манная		20,00	20,00					
Молоко		100,00	100,00					
вода		76,00	76,00					
сахар		3,00	3,00					
Соль		1,50	1,50					
Масло сливочное		5,00	5,00					
Чай с сахаром	180/5			0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Заварка		0,3	0,3					
сахар		5	5					
Вода		180	180					
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					
Итого:	425			12,36	14,52	44,89	359,38	
Сок абрикосовый	125	125	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								

Икра кабачковая	Икра кабачковая	50			0,95	4,45	7,50	73,85	№ 57 Дели 2016
			52,50	50,00					
Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной		200/15/5			4,60	8,00	17,00	158,50	№73 Дели 2016
	цыплята		33,85	22					
	Капуста свежая		50,00	40,00					
	Картофель		40,08	24,00					
	Морковь		10,64	8,00					
	Лук репчатый		9,52	8,00					
	Масло растительное		3,00	3,00					
	Сметана		5,00	5,00					
	Соль		1,20	1,20					
	Вода		160,00	160,00					
Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски		70			6,2	5,5	3	86	№ 275 С Петербург 2008
	фарш из говядины		57,7	57,7					
	Картофель		13	8					
	Яйцо		3	3					
	Лук репчатый		5,9	5					
	Сухари панировочные		3	3					
	Соль		0,5	0,5					
	масса полуфабриката			87					
	Масло растительное		2	2					
Макаронны отварные		130			4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50					
	Масло сливочное		2,60	2,60					
	Соль		0,70	0,70					
Компот из сухофруктов		180			0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
	сухофрукты		18,36	18,00					
	вода		182,00	182,00					
	Сахар		5,00	5,00					
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		687,5			19,05	21,99	92,90	645,25	

ПОЛДНИК									
Булочка Домашняя		50			4,90	5,00	28,00	177,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
	Мука пшеничная		34,00	34,00					
	Сахар		7,00	7,00					
	вода		14,00	14,00					
	Масло растительное		7,00	7,00					
	Дрожжи сухие		0,20	0,20					
	Соль		0,30	0,30					
	Яйцо		1,00	1,00					
	Масса полуфабриката			60,50					
	Масло растительное		0,20	0,20					
Катык		120			3,77	3	5	62,1	№401Дели2010
	катык		123,60	120,00					
Рагу с курицей		40/120			5,00	10,00	16,00	174,00	ТТК №63
	цыплята		86,12	56,00					
	Картофель		146,96	88,00					
	Морковь		14,89	11,20					
	Соль		0,50	0,50					
	вода		32,00	32,00					
	Масло растительное		8,00	8,00					
	Мука пшеничная		2,00	2,00					
	сахар		0,38	0,38					
Чай фруктовый		180/7			0,18	0,09	17,00	69,50	ТТК №56
	Заварка		0,3	0,3					
	урюк		7,2	7,2					
	сахар		7	7					
	Вода		180	180					

Хлеб пшеничный 1с	23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	540			15,65	18,32	77,30	537,10	
ВСЕГО:	1777,5			47,66	54,89	237,09	1632,63	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК								
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5			5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7
Крупа рисовая		15,00	15,00					
Крупа пшеничная		11,00	11,00					
Молоко		86,00	86,00					
Вода		86,00	86,00					
Сахар		1,00	1,00					
Соль		1,00	1,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					
Какао с молоком	180			2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Какао-порошок		1,50	1,50					
Сахар		8,00	8,00					
Молоко		90,00	90,00					
Вода		100,00	100,00					
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3			4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00					
Сыр		7,14	7,00					
Масло сливочное		3,00	3,00					
Итого:	425			12,42	15,58	54,21	407,10	
Фрукты свежие апельсин	100	114	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
	Свекла		64,60	47,50					
	Масло растительное		2,50	2,50					
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками		200/25/15			3,60	7,80	25,60	187,00	№38 Пермь2001
	Фарш из говядины		17,1	17,1					
	Лук репчатый		1,79	1,5					
	Яйцо		1,5	1,5					
	Вода для фарша		1,7	1,7					
	Масса полуфабриката			20,1					
	Картофель		66,8	40					
	Лук репчатый		9,52	8					
	Морковь		10,64	8					
	Масло растительное		1,7	1,7					
	соль		1	1					
	вода		152	152					
	клецки			25					
	Мука пшеничная		8,30	8,30					
	Яйцо		2,08	2,08					
	Масло сливочное		1,00	1,00					
	вода		12,50	12,50					
	масса теста			23,40					
Биточки рубленные из рыбы		70			9,75	5,00	4,15	100,60	ТТК №3Д
	Фарш из минтая		52,50	52,50					
	Яйцо		10,50	10,50					
	крупа манная		1,75	1,75					
	Лук репчатый		15,50	13,00					
	вода		5,30	5,30					
	Соль		0,50	0,50					
	сухари панировочные		5,00	5,00					

	Масло растительное		1,50	1,50					
	Сахар		0,20	0,20					
	Масса полуфабриката			83,00					
Пюре Картофельное		130			3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
	Картофель		186,37	111,60					
	Молоко		20,50	19,50					
	Масло сливочное		3,00	3,00					
	Соль		1,00	1,00					
Компот из свежих яблок		180			0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
	яблоки		40,8	36,0					
	вода		155,0	155,0					
	сахар		5,0	5,0					
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		707,5			19,55	20,24	88,75	615,60	
Кондитерские изделия	ПОЛДНИК	10			3,00	3,00	16,00	103,00	
крекер			10,00	10,00					
Молоко кипяченое		120			3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
	молоко		126,46	120,00					
Салат из моркови		50			0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016г
	Морковь		66,5	50					
	Сахар		0,5	0,5					
Пудинг из творога с рисом с повидлом		150			7,50	12,00	26,00	242,00	№ 250 Дели 2016
	Творог		98,8	97,5					
	Крупа рисовая		18	18					
	Сахар		9	9					
	Яйцо		7,8	7,8					
	Масло сливочное		3,9	3,9					
	Сметана		3,9	3,9					

	Масса полуфабриката			153,4					
	Повидло фруктовое		20	20					
Чай с сахаром и лимоном		180/5/5			0,12	0,01	10,20	41,40	№393 Дели2010
	Заварка		0,35	0,35					
	Сахар		5	5					
	лимон		5,1	5					
	Вода		180,0	180,0					
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:		543			16,57	18,30	77,70	541,30	
ВСЕГО:		1775,5			49,54	54,12	228,76	1600,40	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК								
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5			6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5
		25,00	25,00					
		100,00	100,00					
		76,00	76,00					
		1,00	1,00					
		1,00	1,00					
		5,00	5,00					
Чай с молоком,сахаром	180/5			2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
		0,3	0,3					
		5	5					
		48	48					
		130	130					
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
		30,00	30,00					
		5,00	5,00					

Итого:	425			11,60	14,30	51,70	382,30	
Сок яблочно-абрикосовый	125	125	125	1,20	0,00	12,00	49,60	№418,Дели2016
Итого:	125			1,20	0,00	12,00	49,60	
	550			12,80	14,30	63,70	431,90	
ОБЕД								
Огурцы свежие порционно	50			0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
огурцы свежие		51,00	50,00					
Свекольник со сметаной	200/6			3,16	5,40	8,14	94,00	№35,сб Пермь2001
Свекла		69,36	51,00					
Картофель		57,61	34,50					
Морковь		11,70	8,80					
Лук репчатый		10,59	8,90					
Масло растительное		4,00	4,00					
Томат-паста		1,00	1,00					
Сахар		1,30	1,30					
Сметана		6,00	6,00					
Соль		1,00	1,00					
Вода		160,00	160,00					
Гуляш из индейки	45/45			7,56	10,70	24,60	225,00	ТТК №61
Индейка филе		67,00	64,00					
Масло растительное		6,00	6,00					
Томат-паста		3,00	3,00					
Морковь		5,32	4,00					
Лук репчатый		1,20	1,00					
Мука пшеничная		2,00	2,00					
Сахар		0,45	0,45					
Соль		1,00	1,00					
Каша гречневая вязкая	130/3			4,90	3,50	21,00	135,10	№182,Дели 2016
Крупа гречневая		32,50	32,50					
Вода		108,00	108,00					
Масло сливочное		3,00	3,00					

	Соль		0,50	0,50					
Напиток из урюка		180			0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
	урюк		15,30	15,00					
	вода		180,00	180,00					
	Сахар		5,00	5,00					
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		696,5			18,37	20,08	87,69	605,10	
	ПОЛДНИК								
Ватрушка с повидлом		50			7,8	8,00	43,00	275	№441 Дели 2016
	Мука пшеничная		26,60	26,60					
	Сахар		1,40	1,40					
	Масло сливочное		1,40	1,40					
	Яйцо		1,40	1,40					
	Соль		0,40	0,40					
	Дрожжи сухие		0,20	0,20					
	Вода		10,70	10,70					
	Масса теста			41,00					
	Повидло фруктовое		23,50	23,50					
	Мука пшеничная		1,20	1,20					
	Яйцо		1,00	1,00					
	Масло растительное		0,10	0,10					
Ряженка		120			4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
	ряженка		123,6	120					
Рагу из овощей		130			2,00	6,00	13,65	117,00	№362 Дели2016
	Картофель		69,47	41,60					
	Морковь		13,83	10,40					
	Лук репчатый		12,37	10,40					
	Капуста свежая		71,50	57,20					
	Масло растительное		3,90	3,90					
	соус сметанный:			39,00					
	Сметана		9,00	9,00					
	Вода		29,25	29,25					

	Мука пшеничная		2,92	2,92					
	Соль		1,30	1,30					
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
Чай с сахаром		180/5			0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
	Заварка		0,3	0,3					
	сахар		5	5					
	Вода		180	180					
Итого:		508			15,96	17,25	77,94	530,88	
ВСЕГО:		1754,5			47,13	51,63	229,33	1567,88	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК								
Каша пшенная молочная с маслом	200/5			8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6
		30,00	30,00					
		88,00	88,00					
		88,00	88,00					
		1,00	1,00					
		1,00	1,00					
		5,00	5,00					
Кофейный напиток с молоком	180			1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
		1,50	1,50					
		8,00	8,00					
		90,00	90,00					
		108,00	108,00					
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3			4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
		30,00	30,00					
		7,14	7,00					
		3,00	3,00					

Итого:	425			14,02	15,14	53,34	406,40	
Фрукты свежие	100	114	100	0,30	0,43	14,00	61,00	№ 386 Дели 2016
груша								
Итого:	100			0,30	0,43	14,00	61,00	
	525			14,32	15,57	67,34	467,40	
ОБЕД								
Салат из свежих огурцов	50			0,37	3,00	1,20	33,50	№13, Дели 2016
огурцы свежие		48,96	48,00					
Масло растительное		2,00	2,00					
Соль		0,30	0,30					
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5			4,56	7,50	12,64	136,30	№82 Дели 2016
цыплята		33,85	22					
Картофель		100,20	60,00					
Крупа перловая		8,00	8,00					
Морковь		10,64	8,00					
Лук репчатый		4,76	4,00					
Масло растительное		3,00	3,00					
Огурцы соленые		21,84	12,00					
Сметана		5,00	5,00					
Соль		1,00	1,00					
Вода		152,00	152,00					
Тефтели из говядины с рисом и соусом	50/20			7,50	6,90	15,50	154,00	№285 и №364 С-Петербург 2008
Фарш из говядины		38,00	38,0					
Вода		7,00	7,0					
крупа рисовая		5,0	5,0					
масса готового риса			13,0					
лук репчатый		6,0	5,0					
Масло растительное		2,0	2,0					
пассерованный лук			3,0					
масса полуфабриката			59,0					
соус томатный			20,0					

	вода		18,0	18,0					
	Масло растительное		0,8	0,8					
	Мука пшеничная		0,8	0,8					
	морковь		1,6	1,2					
	Лук репчатый		0,5	0,4					
	Томат-паста		2,0	2,0					
	Масло растительное		0,4	0,4					
	соль		0,2	0,2					
	сахар		0,4	0,4					
Макаронные отварные		130			4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50					
	Масло сливочное		2,60	2,60					
	Соль		0,70	0,70					
Компот из сухофруктов		180			0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
	сухофрукты		18,36	18,00					
	вода		182,00	182,00					
	Сахар		5,00	5,00					
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		687,5			19,73	21,44	94,74	650,70	
	ПОЛДНИК								
Кондитерские изделия		20	20	20	1,20	0,80	30,00	135,00	
печенье									
Молоко кипяченое		120			3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
	молоко		126,46	120,00					
Салат из моркови с яблоками		50			0,37	2,00	4,30	37,00	№41 Дели2016
	Морковь		35,37	26,60					
	Яблоки		24,45	21,50					
	Масло растительное		2,00	2,00					
Суфле из творога с повидлом		150/20			9,00	12,50	24,00	244,50	ТТК №567
	Творог		109,28	107,14					
	крупа манная		11,40	11,40					
	Яйцо		7,14	7,14					

	Сахар		11,40	11,40					
	Молоко		21,40	21,40					
	Сметана		14,28	14,28					
	соль		0,30	0,30					
	Масло растительное		0,60	0,60					
	Повидло фруктовое		20,00	20,00					
Напиток шиповника		180/5			0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
	шиповник порошок		3	3					
	Сахар		5	5					
	Вода		180	180					
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:		568			16,37	18,83	81,80	565,50	
ВСЕГО:		1780,5			50,42	55,84	243,88	1683,60	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК								
Каша полбяная молочная с маслом	200/5			7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1
Полба		25,00	25,00					
Молоко		88,00	88,00					
Вода		88,00	88,00					
Сахар		1,00	1,00					
соль		1,00	1,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					
Какао с молоком	180			2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Какао-порошок		1,50	1,50					
Сахар		8,00	8,00					

	Молоко		90,00	90,00					
	Вода		100,00	100,00					
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
Итого:		420			12,02	14,50	51,81	385,50	
Сок вишневый		125	125	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								
Огурцы соленые		30			0,24	0,03	0,51	3,30	стр563,сб1996
	Огурцы соленые		54,60	30,00					
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками		200/15			4,86	5,80	15,24	132,60	№88 Дели 2016
	Фарш из говядины		17,1	17,1					
	Лук репчатый		1,79	1,5					
	Яйцо		1,5	1,5					
	Вода для фарша		1,7	1,7					
	Масса полуфабриката			20,1					
	Картофель		100,20	60,00					
	Морковь		10,64	8,00					
	Лук репчатый		9,52	8,00					
	Вермишель		8,00	8,00					
	Масло растительное		2,40	2,40					
	Соль		1,00	1,00					
	Вода		152,00	152,00					
Плов из курицы		160			12,3	15,1	41,2	352	№321 Дели 2016
	Цыплята		104,58	68					
	Масло растительное		3	3					
	масса готового мяса			50					
	Масло растительное		3	3					

	Морковь		19	14,3					
	Лук репчатый		7,7	7					
	крупа рисовая		38,50	38,50					
	соль		0,80	0,80					
	масса гарнира			110,00					
Компот из свежих яблок		180			0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
	яблоки		40,8	36,0					
	вода		155,0	155,0					
	сахар		5,0	5,0					
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		622,5			19,30	21,43	86,75	618,90	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	ПОЛДНИК								
Кондитерские изделия		30	30,00	30,00	2,30	5,90	45,80	239,40	
печенье			30,00	30,00					
Кефир	кефир	120	123,60	120,00	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели2010
Омлет натуральный		140			8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016
	Яйцо		105,00	105,00					
	Молоко		40,00	40,00					
	масса омлетной смеси			145,30					
	Масло сливочное		4,00	4,00					
	Соль		1,10	1,10					
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
Чай с сахаром		180/5			0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
	Заварка		0,3	0,3					
	сахар		5	5					
	Вода		180	180					
Итого:		498			16,16	17,83	80,49	541,88	
ВСЕГО:		1665,5			48,35	54,01	235,55	1617,28	

2 неделя

День 6 - ой

Прием пищи	Выход блюда	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	№ рецептуры
------------	-------------	----------	----------	----------------------	----------------	-------------

Наименование блюд		(в гр)					ценность	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК								
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5			6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5
Крупа Геркулесовая		25,00	25,00					
Молоко		100,00	100,00					
вода		76,00	76,00					
Сахар		1,00	1,00					
Соль		1,00	1,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					
Чай с молоком,сахаром	180/5			2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Заварка		0,3	0,3					
Сахар		5	5					
Молоко		48	48					
Вода		130	130					
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3			4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00					
Сыр		7,14	7,00					
Масло сливочное		3,00	3,00					
Итого:	430			14,10	17,00	51,70	417,30	
Фрукты свежие	100	114	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
яблоко								
Итого:	100			0,40	0,40	12,00	53,20	
	530			14,50	15,40	63,70	470,50	
ОБЕД								
Икра кабачковая	50			0,95	4,45	7,50	73,85	№ 57 Дели 2016
Икра кабачковая		52,50	50,00					
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гренками	200/15/10			3,25	3,00	18,00	112,00	ТТК№139
Фарш из говядины		17,1	17,1					
Лук репчатый		1,79	1,5					
Яйцо		1,5	1,5					

	Вода для фарша		1,7	1,7					
	Масса полуфабриката			20,1					
	Картофель		66,80	40,00					
	Горох		20,25	20,00					
	Морковь		10,64	8,00					
	Лук репчатый		9,52	8,00					
	Масло растительное		3,00	3,00					
	Соль		1,20	1,20					
	Вода		144,00	144,00					
	гренки								
	Хлеб пшеничный 1с		14,40	12,00					
Биточки куриные "Солнышко"	Масло сливочное	70	2,00	2,00	8,00	10,50	6,20	152,00	ТТК №97Д
	Цыплята		84,62	55,00					
	Морковь		23,27	17,50					
	Лук репчатый		11,90	10,00					
	Яйцо		2,10	2,10					
	соль		0,60	0,60					
	сухари панировочные		6,00	6,00					
	Масса полуфабриката			81,00					
Макароны отварные	Масло растительное	130	2,00	2,00	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50					
	Масло сливочное		2,60	2,60					
	Соль		0,70	0,70					
Напиток из урюка		180			0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
	урюк		15,30	15,00					
	вода		180,00	180,00					
	Сахар		5,00	5,00					
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		692,5			19,40	21,98	94,10	652,05	
	ПОЛДНИК								

Плюшка новомосковская	50			2,50	4,00	24,00	142,00	№184 "Партнер". Уфа2010
мука пшеничная		35	35					
дрожжи сухие		0,25	0,25					
соль		0,5	0,5					
Сахар		3	3					
Масло сливочное		3	3					
яйцо		1,08	1,08					
Молоко		3	3					
Вода		14,00	14,00					
масса полуфабриката			58,00					
Масло растительное		0,16	0,16					
Ряженка	120			4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
ряженка		123,6	120					
Рагу с индейкой	40/120			7,00	11,00	18,50	200,00	ТТК №62
индейка филе		58,80	56,00					
Картофель		146,96	88,00					
Морковь		14,89	11,20					
Соль		0,00	0,50					
вода		32,00	32,00					
Масло растительное		8,00	8,00					
Мука пшеничная		2,00	2,00					
сахар		0,38	0,38					
Чай фруктовый	180/7			0,18	0,09	17,00	69,50	ТТК №56
Заварка		0,3	0,3					
урюк		7,2	7,2					
сахар		7	7					
Вода		180	180					
Хлеб пшеничный 1с	23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	540			15,78	18,32	75,80	530,00	
ВСЕГО:	1762,5			49,68	57,70	233,60	1652,55	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК								
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5			8,00	6,60	26,00	194,00	ТТК №6
Крупа пшеничная		30,00	30,00					
Молоко		88,00	88,00					
Вода		88,00	88,00					
Сахар		1,00	1,00					
Соль		1,00	1,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					
Кофейный напиток с молоком	180			1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Кофейный напиток		1,50	1,50					
Сахар		8,00	8,00					
Молоко		90,00	90,00					
Вода		108,00	108,00					
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					
Итого:	420			11,52	12,44	53,34	370,00	
Сок персик-банан	125	125	125	1,30	2,00	15,00	83,00	№418Дели2016
Итого:	125			1,30	2,00	15,00	83,00	
	545			12,82	14,44	68,34	453,00	
ОБЕД								
Огурцы соленые(доп. гарнир)	30			0,24	0,03	0,51	3,30	стр563,сб1996
Огурцы соленые		54,60	30,00					
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/5			3,00	7,90	18,80	158,30	№63 Дели 2016
Фарш из говядины		17,1	17,1					

	Лук репчатый		1,79	1,5					
	Яйцо		1,5	1,5					
	Вода для фарша		1,7	1,7					
	Масса полуфабриката			20,1					
	Капуста свежая		20,00	16,00					
	Картофель		26,72	16,00					
	Морковь		10,64	8,00					
	Лук репчатый		9,52	8,00					
	Свекла		43,52	32,00					
	Сахар		1,00	1,00					
	Томат-паста		1,00	1,00					
	Масло растительное		3,00	3,00					
	Сметана		5,00	5,00					
	Соль		1,60	1,60					
	Вода		160,00	160,00					
Биточки рубленные из рыбы		70			9,75	5,00	4,15	100,60	ТТК №3Д
	фарш из минтая		52,50	52,50					
	Яйцо		10,50	10,50					
	крупа манная		1,75	1,75					
	Лук репчатый		15,50	13,00					
	вода		5,30	5,30					
	Соль		0,50	0,50					
	сухари панировочные		5,00	5,00					
	Масло растительное		1,50	1,50					
	Сахар		0,20	0,20					
	Масса полуфабриката			83,00					
Рис отварной		130			3,40	6,80	35,00	214,80	№201 Пермь 2001
	Крупа рисовая		46,80	46,80					
	Вода		98,00	98,00					
	Масло сливочное		3,00	3,00					

	Соль		1,00	1,00					
Компот из сухофруктов		180			0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
	сухофрукты		18,36	18,00					
	вода		182,00	182,00					
	Сахар		5,00	5,00					
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		667,5			18,89	20,17	94,46	634,70	
	ПОЛДНИК								
Кондитерские изделия		10	10,00	10,00	0,50	1,90	21,00	98,00	
крекер			10,00	10,00					
Молоко кипяченое		120			3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
	молоко		126,46	120,00					
Салат из моркови с яблоками		50			0,37	2,00	4,30	37,00	№41Дели2016
	Морковь		35,37	26,60					
	Яблоки		24,45	21,50					
	Масло растительное		2,00	2,00					
Запеканка творожная с повидлом		150/20			9,80	10,00	28,30	241,00	№237 Дели2010
	Творог		140,00	138,00					
	Крупа манная		9,00	9,00					
	Яйцо		6,00	6,00					
	Сахар		12,00	12,00					
	Сметана		6,00	6,00					
	Масло сливочное		6,00	6,00					
	Сухари панировочные		6,00	6,00					
	Соль		0,50	0,50					
	Повидло фруктовое		20,00	20,00					
Чай с сахаром и лимоном		180/5/5			0,12	0,01	10,20	41,40	№393Дели2010
	Заварка		0,35	0,35					
	Сахар		5	5					
	лимон		5,1	5					
	Вода		180,0	180,0					

Хлеб пшеничный 1с	23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	563			15,99	17,14	80,80	535,30	
ВСЕГО:	1775,5			47,70	51,75	243,60	1623,00	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК								
Каша манная молочная с маслом	200/5			10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Крупа манная		20,00	20,00					
Молоко		100,00	100,00					
вода		76,00	76,00					
сахар		3,00	3,00					
Соль		1,50	1,50					
Масло сливочное		5,00	5,00					
Какао с молоком	180			2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Какао-порошок		1,50	1,50					
Сахар		8,00	8,00					
Молоко		90,00	90,00					
Вода		100,00	100,00					
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3			4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00					
Сыр		7,14	7,00					
Масло сливочное		3,00	3,00					
Итого:	425			13,00	15,00	53,51	401,00	
Фрукты свежие	100	114	100	0,06	0,36	12,00	49,00	№ 386 Дели 2016
яблоко								
Итого:	100			0,06	0,36	12,00	49,00	
	525			13,06	15,36	65,51	450,00	
ОБЕД								
Огурцы свежие порционно	50			0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996

огурцы свежие		51,00	50,00					
Суп крестьянский с курицей, сметаной	200/15/5			6,5	7,80	22,20	185	№62"Партнер"2014
цыплята		33,85	22					
Капуста свежая		30,00	24,00					
Картофель		33,40	20,00					
Морковь		10,64	8,00					
Лук репчатый		9,52	8,00					
Крупа пшенная		8,00	8,00					
Масло растительное		4,00	4,00					
Соль		1,20	1,20					
Вода		176,00	176,00					
Сметана		5,00	5,00					
Запеканка картофельная с мясом	150/20			9,20	12,00	34,00	281,00	№291 Дели2010
фарш из говядины		58,00	58,00					
Картофель		238,81	143,00					
Лук репчатый		12,26	10,30					
Масло сливочное		2,00	2,00					
Соль		1,80	1,80					
сухари панировочные		2,00	2,00					
Соус :								
Сметана		5,00	5,00					
Мука пшеничная		1,30	1,30					
вода		15,00	15,00					
Соус сметанный			20,00					
Компот из свежих яблок	180			0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
яблоки		40,8	36,0					
вода		155,0	155,0					
сахар		5,0	5,0					
Хлеб сельский	37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	657,5			17,95	20,35	86,95	603,00	
ПОЛДНИК								

Шафран с яблоками	50			3,42	5,5	28	176	Сб.нац блюд 1996,акт20
Мука пшеничная		24,8	24,8					
Сахар		3,46	3,46					
Яйцо		2,73	2,73					
соль		0,3	0,3					
дрожжи сухие		0,3	0,3					
Молоко		10	10					
Масло сливочное		2,44	2,44					
Яблоки		16,6	14,56					
Масло растительное		1	1					
Катык	120			3,77	3	5	62,1	№401Дели2010
катык		123,60	120,00					
Гречка с фаршем и овощами	130			6,50	9,10	27,00	216,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
фарш из говядины		43	43					
вода		52,8	52,8					
Крупа гречневая		46,3	46,3					
Морковь		15,66	11,78					
Лук репчатый		7,06	5,93					
Масло растительное		5,8	5,8					
соль		0,8	0,8					
Хлеб пшеничный 1с	23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
Чай с сахаром	180/5			0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Заварка		0,3	0,3					
сахар		5	5					
Вода		180	180					
Итого:	508			15,55	17,85	76,29	528,98	
ВСЕГО:	1690,5			46,56	53,56	228,75	1581,98	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	

ЗАВТРАК									
Суп молочный с вермишелью	180			9,80	9,60	19,40	203,00	№100 Дели 2016	
Вермишель		14,00	14,00						
Сахар		1,00	1,00						
Молоко		100,00	100,00						
Вода		66,00	66,00						
Масло сливочное		1,00	1,00						
Соль		1,00	1,00						
Чай с сахаром	180/5			0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016	
Заварка		0,3	0,3						
сахар		5	5						
Вода		180	180						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010	
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	400			12,16	14,12	39,79	334,38		
Сок яблоко-груша	125	125	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									
Салат из свежих огурцов	50			0,37	3,00	1,20	33,50	№13, Дели 2016	
огурцы свежие		48,96	48,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
Соль		0,30	0,30						
Щи со свежей капустой, картофелем, сметаной на м/б	200/6			3,40	4,50	14,20	111,00	№73 Дели 2016	
Капуста свежая		50,00	40,00						
Картофель		40,08	24,00						
Морковь		10,64	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
Сметана		6,00	6,00						

	Соль		1,20	1,20					
	Вода		160,00	160,00					
Плов из отварной говядины		160			13,50	12,20	40,00	323,00	№108"Партнер"2014
	Говядина		52,00	52,0					
	масса вареного мяса			32,0					
	Масло растительное		6,0	6,0					
	Лук репчатый		9,5	8,0					
	Морковь		13,8	10,4					
	Крупа рисовая		45,6	45,6					
	вода		69,0	69,0					
	Соль		1,0	1,0					
	масса гарнира			134,0					
Напиток из урюка		180			0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
	урюк		15,30	15,00					
	вода		180,00	180,00					
	Сахар		5,00	5,00					
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		653,5			19,67	20,13	88,40	612,50	
	ПОЛДНИК								
Кондитерские изделия		20	20	20	0,20	3,60	10,00	73,00	
печенье			20	20					
Молоко кипяченое		120			3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
	молоко		126,46	120,00					
Салат из моркови		50			0,75	0,06	8,50	37,50	№42 Дели2016г
	Морковь		66,5	50					
	Сахар		0,5	0,5					
Запеканка из творога с крошкой		150			10,00	10,00	35,20	271,00	№ 322 С6 Самара 2013г
	Мука пшеничная		40,5	40,5					
	Сахар		15	15					
	соль		0,5	0,5					
	масло сливочное		18	18					

	Творог		85	83,75					
	Яйцо		10,5	10,5					
	Масло растительное масса полуфабриката		1	1					
Напиток шиповника		180/5		170	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
	шиповник порошок		3	3					
	Сахар		5	5					
	Вода		180	180					
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:		548			16,75	17,19	77,20	530,50	
ВСЕГО:		1726,5			49,33	51,82	228,39	1575,80	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК								
Каша рисовая молочная с маслом	200/5			7,00	6,35	16,00	148,00	ТТК №8
		25,00	25,00					
		88,00	88,00					
		88,00	88,00					
		1,00	1,00					
		1,00	1,00					
		5,00	5,00					
Кофейный напиток с молоком	180			1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
		1,50	1,50					
		8,00	8,00					
		90,00	90,00					
		108,00	108,00					
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3			4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
		30,00	30,00					
		7,14	7,00					

Масло сливочное		3,00	3,00					
Итого:	425			13,02	14,89	43,34	359,00	
Фрукты свежие	100	114	100	0,36	0,36	22,00	92,68	№ 386 Дели 2016
яблоко								
Итого:	100			0,36	0,36	22,00	92,68	
	525			13,38	15,25	65,34	451,68	
ОБЕД								
Салат из свеклы	50			0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели2016
Свекла		64,60	47,50					
Масло растительное		2,50	2,50					
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15			4,96	3,60	14,44	110,00	№86Дели2010
цыплята		33,85	22					
Мука пшеничная		15,00	15,00					
Яйцо		4,00	4,00					
Вода		2,80	2,80					
Соль		0,20	0,20					
Масса лапши			16,00					
Морковь		10,64	8,00					
Лук репчатый		9,52	8,00					
Масло растительное		2,00	2,00					
Вода		190,00	190,00					
соль		1,00	1,00					
Котлеты "Аппетитные"	70			6,41	7,50	17,50	163,20	ТТК №7Д акт к.п.2014
Фарш из говядины		41,70	41,70					
Цыплята		47,73	31,03					
Лук репчатый		10,41	8,75					
Яйцо		3,50	3,50					
Хлеб пшеничный 1с		9,00	9,00					
Сухари панировочные		5,80	5,80					
Вода		9,00	9,00					
Соль		0,50	0,50					
Масло растительное		2,00	2,00					

Каша перловая с овощами	130/4			4,90	7,50	23,00	180,00	№180, Дели 2016
Крупа перловая		25,50	25,50					
Вода		90,00	90,00					
Морковь		22,61	17,00					
Лук репчатый		2,38	2,00					
Соль		0,50	0,50					
Масло сливочное		4,00	4,00					
Компот из сухофруктов	180			0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
сухофрукты		18,36	18,00					
вода		182,00	182,00					
Сахар		5,00	5,00					
Хлеб сельский	37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	686,5			19,37	21,54	95,14	652,90	
ПОЛДНИК								
Кондитерские изделия	30	30,00	30,00	3,20	6,50	45,00	260,00	
печенье		30,00	30,00					
Кефир	120			3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели2010
кефир		123,60	120,00					
Омлет натуральный	140			8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016
Яйцо		105,00	105,00					
Молоко		40,00	40,00					
масса омлетной смеси			145,30					
Масло сливочное		4,00	4,00					
Соль		1,10	1,10					
Хлеб пшеничный 1с	23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
Чай с сахаром	180/5			0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Заварка		0,3	0,3					
сахар		5	5					
Вода		180	180					
Итого:	498			17,06	18,43	79,69	562,48	
ВСЕГО:	1709,5			49,81	55,22	240,17	1667,06	
ИТОГО за 10 дней:	17418,00			486,16	540,55	2349,12	16202,18	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ.
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные

по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №11)

При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрен усиленный полдник с включением блюд ужина.

3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:

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

3.5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания "Партнер", 2010-2014гг.
3.6. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных 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 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 рассчитан по закладке продуктов с 1.03(40% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.01 (25% отходы)

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. Казани"

А.К. Агапова

2022г

Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 1-3 лет с 7-12 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 персиковый	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						
Морковь отварная	30	0,24	0,03	0,51	3,30	стр562,сб1996
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной с курицей	150/10/5	4,08	6,50	13,00	127,00	№73 Дели 2016
Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	50	4,4	5,3	2,5	75	№ 275 С Петербург 2008
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
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:	535,00	14,92	15,13	70,31	477,20	
ПОЛДНИК						
Булочка Домашняя	40	3,90	3,50	22,40	137,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
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:	456,00	12,70	14,67	63,20	435,30	
ВСЕГО:	1466,00	37,57	42,01	182,33	1252,50	

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	№272 Парнер г. Уфа 2014
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 апельсин	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	150/20/10	3,00	6,40	23,60	164,00	№38 Пермь2001
Биточки рубленные из рыбы	50	8,00	4,90	4,50	94,00	ТТК №3 Д
Шпоре 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:	550,00	15,16	16,50	70,50	490,20	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	1,30	3,00	10,00	66,00	
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
Пудинг из творога с рисом с повидлом	130	6,00	8,50	24,00	196,00	№ 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:	458	12,09	14,51	59,30	408,50	
ВСЕГО:	1458,00	37,65	43,34	181,10	1258,60	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ 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	№394,Дели2010
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 персиковый	125	0,80	0,20	12,00	60,00	399,Дели2010
Итого:	125	0,80	0,20	12,00	60,00	
	475	10,00	12,10	50,90	359,80	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	30	0,21	0,03	0,57	3,39	стр563,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
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:	557,5	15,53	15,86	68,97	479,49	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с повидлом	40	6,2	6,40	32,00	210	№441 Дели 2016
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:	444	12,87	14,36	62,41	429,60	
ВСЕГО:	1476,5	38,40	42,32	182,28	1268,89	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная 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	№270 Партнер г. Уфа 2014
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 груша	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 свежих огурцов	30	0,22	1,80	0,72	20,00	№13, Дели 2016

Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/5	4	6	6,3	93	№82 Дели 2016 №285 и №304 С.- Петербург 2008
Тефтели из говядины с рисом и соусом	40/10	5,00	5,00	11,00	109,00	
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
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:	535	15,42	16,10	72,32	493,90	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	0,30	1,00	14,20	64,00	
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	№41 Дели2016
Суфле из творога с повидлом	130/10	7,00	8,00	23,00	192,00	ТТК №567
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:	464	12,10	13,20	58,90	399,70	
ВСЕГО:	1459	38,42	41,38	184,32	1258,50	

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	№272 Парнер г. Уфа 2014
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 вишневый	125	0,30	0,00	10,00	43,00	№399 Дели2010
Итого:	125	0,30	0,00	10,00	43,00	
	470	10,20	11,60	51,53	353,30	
ОБЕД						
Огурцы соленые(доп. гарнир)	10	0,08	0,01	0,17	1,10	стр563,сб1996
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	14,88	17,06	70,37	495,20	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	20	1,20	4,50	27,95	153,00	
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	№401 Дели2010
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	11,95	13,96	61,57	415,30	
ВСЕГО:	1419	37,03	42,62	183,47	1263,80	

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	№394 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели2010
Итого:	352	10,60	12,95	38,80	314,40	
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,10	10,00	45,20	№386 Дели2016
Итого:	100	0,36	0,10	10,00	45,20	

	452	10,96	12,30	48,80	359,60	
ОБЕД						
Морковь отварная	30	0,24	0,03	0,51	3,30	стр562,сб1996
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	150/10/10	2,00	3,00	13,60	89,00	ТТК№139
Биточки куриные "Солнышко"	50	6,40	9,00	5,20	127,00	ТТК №97Д
Макаронны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
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:	540	14,74	15,36	71,11	480,80	
ПОЛДНИК						
Плюшка новомосковская	40	1,80	3,20	19,00	112,00	№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:	456	12,12	14,22	60,89	419,60	
ВСЕГО:	1348	37,82	42,63	180,80	1260,00	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная 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	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	357	8,70	10,10	39,20	282,00	
Сок яблочный	125	1,20	1,00	10,00	52,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	1,20	1,00	10,00	52,00	
	482	9,90	11,70	49,20	334,00	
ОБЕД						
Огурцы соленые(доп. гарнир)	10	0,08	0,01	0,17	1,10	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 рубленные 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 сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	515	15,15	15,66	73,29	491,35	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	1,60	1,45	16,40	80,00	
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 повидлом	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	63,70	418,30	
ВСЕГО:	1465	37,04	40,17	186,19	1243,65	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	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
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	№3,Дели2010
Итого:	350	13,00	15,65	42,60	364,00	
Фрукты свежие	100	0,36	0,10	10,00	45,20	№386,Дели2016
яблоко						
Итого:	100	0,36	0,10	10,00	45,20	
	450	10,00	12,00	52,60	367,00	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	30	0,21	0,03	0,57	3,39	стр563,сб1996
Суп крестьянский с курицей, сметаной	150/10/5	4,8	5,00	18,00	136	№62"Партнер"2014
Запеканка картофельная с мясом	130/15	8,00	10,20	25,00	223,00	№291 Дели2010
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:	520	14,61	15,63	68,07	470,49	
ПОЛДНИК						
Шафран с яблоками	40	2,7	4,4	22,4	140	Сб.нац блюдо 1996,акт20
Катык	110	3,12	2,75	2,50	47,20	№401Дели2010
Гречка с фаршем и овощами	110	4,50	6,20	23,00	165,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
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	11,97	13,56	62,12	417,20	
ВСЕГО:	1414	39,94	44,94	182,79	1296,89	

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	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 яблоко-вишня	125	0,10	0,00	15,00	60,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,10	0,00	15,00	60,00	
	469	10,25	12,30	48,62	346,00	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,80	0,72	20,00	№13, Дели 2016
Щи со свежей капустой, картофелем, с 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	33,00	261,00	№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	14,72	15,63	71,22	482,10	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	0,10	1,55	11,20	55,00	
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	417,90	
ВСЕГО:	1424	37,07	41,44	183,24	1246,00	

День 10 - ый

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

ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	150/5	5,30	4,80	12,10	112,00	ГТК №8
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	№3 Дели2010
Итого:	360,00	9,80	11,95	35,00	286,60	
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	13,00	57,00	№399 Дели2010
яблоко зеленое						
Итого:	100	0,36	0,36	13,00	57,00	
Итого:	460	10,16	12,31	48,00	343,60	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,50	24,00	№34, Дели2016
Суп-лапша домашняя с курицей	150/10	4,00	3,00	10,70	85,80	№86 Дели2010
Котлеты "Аппетитные"	50	4,50	5,40	12,50	117,00	ГТК №7Д
Каша перловая с овощами	110/3	4,13	6,30	21,10	157,60	№180 Дели 2016
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	65,9	
Итого:	533	15,09	16,50	74,10	512,80	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	20	1,30	3,90	24,80	137,00	
печенье						
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	№401 Дели2010
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	12,05	13,36	58,42	399,30	
ВСЕГО:	1437,00	37,30	42,17	180,52	1255,70	
ИТОГО за 10 дней	14366,5	378,24	423,01	1827,04	12604,53	

Примечание:

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

2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №11)

При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрен усиленный полдник с включением блюд ужина.

3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:

3.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных

учреждений, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010-2016гг.

3.2 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей в учреждениях образования 2013г

3.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания

Тутельян В.А., Скурихин И.М. Москва 2007 г.

3.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4,2003

3.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг.

3.6. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.

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

3.8. Техничко-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина I 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 I категории, рассчитаны условно массой нетто 48г

картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.03(40% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.01 (25% отходы)

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%

**Калорийность в разрезе
ДОУ от 1 до 3 лет**

с отклонениями		35,9-37,8-39,7	40,18-42,3-44,4	173,56-182,7-191,8	1197-1260-1323
90%		37,80	42,3	182,7	1260
суточные 2021г		42,00	47	203	1400
	Объемы порций	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность
1	1466,00	37,57	42,01	182,33	1252,50
2	1458,00	37,65	43,34	181,10	1258,60
3	1476,50	38,40	42,32	182,28	1268,89
4	1459,00	38,42	41,38	184,32	1258,50
5	1419,00	37,03	42,62	183,47	1263,80
6	1348,00	37,82	42,63	180,80	1260,00
7	1465,00	37,04	40,17	186,19	1243,65
8	1414,00	39,94	44,94	182,79	1296,89
9	1424,00	37,07	41,44	183,24	1246,00
10	1437,00	37,30	42,17	180,52	1255,70
Всего	14366,50	378,24	423,01	1827,04	12604,53
В среднем	1436,65	37,82	42,30	182,70	1260,45

**Калорийность
ДОУ от 3 до 7 лет**

с отклонениями		46,17-48,6-51,03	51,3-54-56,7	223,154-234,9-246,644	1539-1620-1701
90%		48,6	54	234,9	1620
суточные 2021г		54	60	261	1800
	Объемы порций	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность
1	1777,50	47,66	54,89	237,09	1632,63
2	1775,50	49,54	54,12	228,76	1600,40
3	1754,50	47,13	51,63	229,33	1567,88
4	1780,50	50,42	55,84	243,88	1683,60
5	1665,50	48,35	54,01	235,55	1617,28
6	1762,50	49,68	57,70	233,60	1652,55
7	1775,50	47,70	51,75	243,60	1623,00
8	1690,50	46,56	53,56	228,75	1581,98
9	1726,50	49,33	51,82	228,39	1575,80
10	1709,50	49,81	55,22	240,17	1667,06
Всего	17418,00	486,16	540,55	2349,12	16202,18
В среднем	1741,80	48,62	54,06	234,91	1620,22

Расход продуктов ДΟΥ

от 1 до 3 лет

МНТО

Table with columns: Минимал. прог., 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, Кол-во, Эконом. Rows include items like Сахар, Повидло, Масло, and various types of flour and sugar.

Расход продуктов ДΟΥ

от 1 до 3 лет

Бунто

Table with columns: Минимал. прог., 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, Кол-во, Эконом. Rows include items like Сахар, Повидло, Масло, and various types of flour and sugar, similar to the first table but with different values.

**Меню-раскладка к примерному 10-дневному меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 1-3 лет**

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК								
Каша манная молочная с маслом	150/5			7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4
Крупа манная		15,00	15,00					
Молоко		75,00	75,00					
Вода		57,00	57,00					
Сахар		2,00	2,00					
Соль		0,80	0,80					
Масло сливочное		5,00	5,00					
Чай с сахаром	160/4			0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Заварка		0,2	0,2					
сахар		4	4					
Вода		160	160					
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Багет нарезной		25	25					
Масло сливочное		5	5					
Итого:	350			9,45	11,91	35,82	288,10	
Сок персиковый	125	125	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								
Морковь отварная	30			0,24	0,03	0,51	3,30	стр562,сб1996
морковь		40,30	30,30					
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной с курицей	150/10/5			4,08	6,50	13,00	127,00	№73 Дели 2016
цыплята		22,62	14,7					
Капуста свежая		37,5	30					
Картофель		30,06	18					

	Морковь		7,98	6					
	Лук репчатый		7,14	6					
	Масло растительное		3	3					
	Сметана		5	5					
	Соль		0,5	0,5					
	Вода		120	120					
Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски		50			4,4	5,3	2,5	75	№ 275 С Петербург 2008
	фарш из говядины		41,2	41,2					
	Картофель		9,5	5,7					
	Яйцо		2	2					
	Лук репчатый		4,2	3,6					
	Сухари панировочные		2	2					
	Соль		0,3	0,3					
	масса полуфабриката			62					
	Масло растительное		1,4	1,4					
Макароны отварные		110			4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
	макаронные изделия		38,5	38,5					
	Масло сливочное		2,2	2,2					
	Соль		0,4	0,4					
Компот из сухофруктов		150			0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
	сухофрукты		15,3	15					
	вода		150	150					
	Сахар		4	4					
Хлеб сельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		535,00			14,92	15,13	70,31	477,20	
	ПОЛДНИК								
Булочка Домашняя		40			3,90	3,50	22,40	137,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
	Мука пшеничная		27,00	27,00					
	Сахар		5,60	5,60					
	вода		11,20	11,20					
	Масло растительное		5,60	5,60					
	Дрожжи сухие		0,16	0,16					
	Соль		0,20	0,20					
	Яйцо		0,80	0,80					

	Масса полуфабриката			48,40					
	Масло растительное		0,10	0,10					
Катык		110			3,00	2,70	4,50	54,30	№401Дели2010
	катык		114	110					
Рагу с курицей		30/100			4,10	8,20	13,00	142,00	ТТК №63
	цыплята		64,61	42,00					
	Картофель		122,41	73,30					
	Морковь		12,41	9,33					
	Соль		0,40	0,40					
	вода		26,70	26,70					
	Масло растительное		7,00	7,00					
	Мука пшеничная		1,70	1,70					
	сахар		0,30	0,30					
Чай фруктовый		150/6			0,1	0,07	13,5	55	ТТК №56
	Заварка		0,2	0,2					
	урюк		6	6					
	сахар		6	6					
	Вода		150	150					
Хлеб пшеничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:		456,00			12,70	14,67	63,20	435,30	
ВСЕГО:		1466,00			37,57	42,01	182,33	1252,50	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК								
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/5			3,90	4,38	19,00	131,00	ТТК №7
		11	11					
		8	8					
		65	65					
		65	65					
		0,75	0,75					

Какао с молоком	Соль		0,5	0,5					№272 Парнер г. Уфа 2014
	Масло сливочное		5	5					
		160			2,00	2,20	11,30	73,30	
	Какао-порошок		1,3	1,3					
	Сахар		7	7					
	Молоко		80	80					
Бутерброд с сыром, маслом	вода		90	90					№3 Дели 2010
		25/5/3			3,50	5,95	12,90	119,60	
	Батон нарезной		25	25					
	Сыр		5,1	5					
	Масло сливочное		3	3					
Итого:		350			9,40	12,33	43,20	323,90	
Фрукты свежие		100	114	100	1,00	0,00	8,10	36,00	№ 368 Дели 2010
апельсин									
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, Дели 2016
	Свекла		36,48	28,50					
	Масло растительное		1,50	1,50					
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками		150/20/10			3,00	6,40	23,60	164,00	№38 Пермь 2001
	Фарш из говядины		11,4	11,4					
	Лук репчатый		1,19	1					
	Яйцо		1	1					
	Вода для фарша		1,14	1,14					
	Масса полуфабриката			13,4					
	Картофель		50,1	30					
	Лук репчатый		7,14	6					
	Морковь		7,98	6					
	Масло растительное		1,2	1,2					
	соль		0,7	0,7					
	вода		114,00	114,00					
	клецки			20,00					
	Мука пшеничная		6,60	6,60					
	Яйцо		1,70	1,70					
	Масло сливочное		0,80	0,80					

	вода		10,00	10,00					
	масса теста			18,70					
Биточки рубленые из рыбы		50			8,00	4,90	4,50	94,00	ТТК №3 Д
	фарш из минтая		37,50	37,50					
	Яйцо		7,50	7,50					
	крупа манная		1,25	1,25					
	Лук репчатый		11,00	9,25					
	вода		3,75	3,75					
	Соль		0,33	0,33					
	сухари панировочные		3,75	3,75					
	Масло растительное		1,25	1,25					
	Сахар		0,14	0,14					
	Масса полуфабриката			60,00					
Пюре Картофельное		110			2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
	Картофель		157,69	94,43					
	Молоко		17,38	16,50					
	Масло сливочное		3,00	3,00					
	Соль		0,90	0,90					
Компот из свежих яблок		150			0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
	Яблоки		34	30					
	Сахар		4	4					
	Вода		130	130					
Хлеб сельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		550,00			15,16	16,50	70,50	490,20	
	ПОЛДНИК								
Кондитерские изделия		10			1,30	3,00	10,00	66,00	
крекер			10	10					
Молоко кипяченое		110			2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
	молоко		115,90	110,00					
Салат из моркови		30			0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г
	Морковь		39,9	30					
	Сахар		0,3	0,3					
Пудинг из творога с рисом с повидлом		130			6,00	8,50	24,00	196,00	№ 250 Дели 2016
	Творог		85,7	84,5					
	Крупа рисовая		15,6	15,6					
	Сахар		7,8	7,8					

	Яйцо		6,76	6,76					
	Масло сливочное		3,3	3,3					
	Сметана		3,4	3,4					
	Масса полуфабриката			133					
	Повидло фруктовое		10	10					
Чай с сахаром и лимоном		150/4/4			0,09	0,01	8,50	34,50	№393Дели2010
	Заварка		0,3	0,3					
	Сахар		4	4					
	лимон		4,1	4					
	Вода		150,0	150,0					
Хлеб пшеничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:		458			12,09	14,51	59,30	408,50	
ВСЕГО:		1458,00			37,65	43,34	181,10	1258,60	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК								
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5			5,00	5,50	14,00	126,00	ТТК №5
		19	19					
		75,00	75,00					
		2,00	2,00					
		57,00	57,00					
		0,8	0,8					
		5	5					
Чай с молоком,сахаром	160/4			2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
		0,2	0,2					
		4	4					
		42	42					
		115	115					
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
		25	25					
		5	5					
Итого:	350			9,20	11,90	38,90	299,80	

Сок персиковый	125	125	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								
Огурцы свежие порционно	30			0,21	0,03	0,57	3,39	стр563,сб1996
огурцы свежие		30,60	30,00					
Свекольник со сметаной	150/5			3,12	4,80	6,10	80,00	№35,сб.Пермь2001
Свекла		52,09	38,3					
Картофель		43,25	25,9					
Морковь		8,77	6,6					
Лук репчатый		7,98	6,7					
Масло растительное		2	2					
Сахар		1,3	1,3					
Сметана		5	5					
Соль		1	1					
Вода		120	120					
Гуляш из индейки	40/40			6,20	7,50	17,80	162,00	ТТК №61
Индейка филе		59,60	56,9					
Масло растительное		5,30	5,30					
Томат-паста		2,00	2,00					
Морковь		4,65	3,50					
Лук репчатый		1,06	0,90					
Мука пшеничная		1,77	1,77					
Сахар		0,40	0,40					
Соль		0,80	0,80					
Каша гречневая вязкая	110/2,5			4,00	3,20	17,70	116,00	№182,Дели 2016
Крупа гречневая		27,50	27,50					
Вода		91,30	91,30					
Масло сливочное		2,50	2,50					
Соль		0,40	0,40					
Напиток из урюка	150			0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
урюк		12,75	12,5					
Сахар		4	4					
Вода		150	150					
Хлеб сельский	30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	

Итого:		557,5			15,53	15,86	68,97	479,49	
	ПОЛДНИК								
Ватрушка с повидлом		40			6,2	6,40	32,00	210	№441 Дели 2016
	Мука пшеничная		21,28	21,28					
	Сахар		1,10	1,10					
	Масло сливочное		1,10	1,10					
	Яйцо		1,10	1,10					
	Соль		0,30	0,30					
	Дрожжи сухие		0,16	0,16					
	Вода		8,50	8,50					
	Масса теста			32,80					
	Повидло фруктовое		18,80	18,80					
	Мука пшеничная		0,96	0,96					
	Яйцо		0,80	0,80					
	Масло растительное		0,10	0,10					
Ряженка		110			3,12	2,75	4,59	55,60	№401 Дели 2010
	ряженка		114	110					
Рагу из овощей		110			1,90	5,00	11,60	99,00	№362 Дели 2016
	Картофель		58,78	35,20					
	Морковь		11,70	8,80					
	Лук репчатый		10,47	8,80					
	Капуста свежая		60,50	48,40					
	масса рагу			110,00					
	Масло растительное		3,30	3,30					
	соус сметанный:			33,00					
	Сметана		7,70	7,70					
	Вода		24,75	24,75					
	Мука пшеничная		2,47	2,47					
	Соль		1,00	1,00					
Хлеб пшеничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
Чай с сахаром		160/4			0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели 2016
	Заварка		0,2	0,2					
	сахар		4	4					
	Вода		160	160					
Итого:		444			12,87	14,36	62,41	429,60	
ВСЕГО:		1476,5			38,40	42,32	182,28	1268,89	

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК								
Каша пшённая молочная с маслом	150/5			5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6
Крупа пшенная		23	23					
Молоко		65	65					
Вода		65	65					
Сахар		0,75	0,75					
Соль		0,6	0,6					
Масло сливочное		5	5					
Кофейный напиток с молоком	165/7			1	1,2	10	55	№270 Партнер г. Уфа 2014
Кофейный напиток		1,3	1,3					
Сахар		7	7					
Молоко		75	75					
вода		106	106					
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3			3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели 2010
Батон нарезной		25	25					
Сыр		5,1	5					
Масло сливочное		3	3					
Итого:	360			10,30	11,65	39,10	302,60	
Фрукты свежие	100	114	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
груша								
Итого:	100			0,60	0,43	14,00	62,30	
	460			10,90	12,08	53,10	364,90	
ОБЕД								
Салат из свежих огурцов	30			0,22	1,80	0,72	20,00	№13, Дели 2016
огурцы свежие		29,30	28,80					
Масло растительное		1,20	1,20					
Соль		0,10	0,10					
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/5			4	6	6,3	93	№82 Дели 2016
цыплята		22,62	14,7					
Картофель		75,15	45					
Крупа перловая		6	6					

	Морковь		7,98	6					
	Лук репчатый		3,57	3					
	Масло растительное		2	2					
	Огурцы соленые		16	9					
	Сметана		5	5					
	Соль		0,8	0,8					
	Вода		114	114					
Тефтели из говядины с рисом и соусом		40/10			5,00	5,00	11,00	109,00	№285 и №364 С-Петербург 2008
	Фарш из говядины		30,40	30,4					
	Вода		6,00	6,0					
	крупа рисовая		4,0	4,0					
	масса готового риса			10,4					
	лук репчатый		4,8	4,0					
	Масло растительное		1,6	1,6					
	пассерованный лук			2,4					
	масса полуфабриката			47,0					
	соус томатный			10,0					
	вода		9,0	9,0					
	Масло растительное		0,4	0,4					
	Мука пшеничная		0,4	0,4					
	морковь		0,8	0,6					
	Лук репчатый		0,3	0,2					
	Томат-паста		1,0	1,0					
	Масло растительное		0,2	0,2					
	соль		0,1	0,1					
	сахар		0,2	0,2					
Макароны отварные		110			4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
	макаронные изделия		38,5	38,5					
	Масло сливочное		2,2	2,2					
	Соль		0,4	0,4					
Компот из сухофруктов		150			0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
	сухофрукты		15,3	15					
	вода		150	150					
	Сахар		4	4					
Хлеб сельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		535			15,42	16,10	72,32	493,90	
	ПОЛДНИК								

Кондитерские изделия	10			0,30	1,00	14,20	64,00	
крекер		10,00	10,00					
Молоко кипяченое	110			2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
		молоко	115,90	110,00				
Салат из моркови с яблоками	30			0,20	1,00	2,50	19,80	№41 Дели2016
		Морковь	21,28	16,00				
		Яблоки	14,67	12,90				
		Масло растительное	1,20	1,20				
Суфле из творога с повидлом	130/10			7,00	8,00	23,00	192,00	ТТК №567
		Творог	94,70	92,85				
		Крупа манная	10,00	10,00				
		Яйцо	6,20	6,20				
		Сахар	10,00	10,00				
		Молоко	18,50	18,50				
		соль	0,20	0,20				
		Сметана	12,40	12,40				
		Масло растительное	0,50	0,50				
		Повидло фруктовое	10,00	10,00				
Напиток шиповника	150/4			0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
		шиповник порошок	2,25	2,25				
		Сахар	4	4				
		Вода	150	150				
Хлеб пшеничный 1с	20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	464			12,10	13,20	58,90	399,70	
ВСЕГО:	1459			38,42	41,38	184,32	1258,50	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК								
Каша полбяная молочная с маслом	150/5			6	5	17,23	138	ТТК №1
		Полба	19	19				
		Молоко	55	55				
		Вода	65	65				
		Сахар	0,75	0,75				

Какао с молоком	Соль		1	1					№272 Парнер г. Уфа 2014
	Масло сливочное		5	5					
		160			2,00	2,20	11,30	73,30	
	Какао-порошок		1,3	1,3					
	Сахар		7	7					
	Молоко		80	80					
	вода		90	90					
Бутерброд с маслом сливочным	25/5				1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
	Батон нарезной		25	25					
	Масло сливочное		5	5					
Итого:		350			9,90	11,60	41,53	310,30	
Сок вишневый		125	125	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									
Огурцы соленые(доп. гарнир)		10			0,08	0,01	0,17	1,10	стр563,с61996
	Огурцы соленые		18,20	10,00					
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10				4,00	4,45	11,70	103,00	№88 Дели 2016
	Фарш из говядины		11,4	11,4					
	Лук репчатый		1,19	1					
	Яйцо		1	1					
	Вода для фарша		1,14	1,14					
	Масса полуфабриката			13,4					
	Картофель		75,2	45,0					
	Морковь		8,0	6,0					
	Лук репчатый		7,1	6,0					
	Вермишель		6,0	6,0					
	Масло растительное		1,8	1,8					
	Соль		1,0	1,0					
	Вода		114,0	114,0					
Плов из курицы	130				9,2	12,2	34	283	№321 Дели 2016
	Цыплята		84,97	55,25					
	Масло растительное		2,4	2,4					
	масса готового мяса			40,6					

	Масло растительное		2,4	2,4					
	Морковь		15,43	11,6					
	Лук репчатый		6,75	5,68					
	крупа рисовая		31,28	31,28					
	соль		0,50	0,50					
	масса гарнира			89,40					
Компот из свежих яблок		150			0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
	Яблоки		34	30					
	Сахар		4	4					
	Вода		130	130					
Хлеб сельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		500			14,88	17,06	70,37	495,20	
	ПОЛДНИК								
Кондитерские изделия		20			1,20	4,50	27,95	153,00	
печенье			20	20					
Кефир		110			3,1	2,75	4,4	54,8	№401 Дели 2010
	кефир		114	110					
Омлет натуральный		130			6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Дели 2016
	Яйцо		97,50	97,50					
	Молоко		37,20	37,20					
	масса омлетной смеси			135,00					
	Масло сливочное		3,70	3,70					
	Соль		1,00	1,00					
Хлеб пшеничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
Чай с сахаром		160/4			0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели 2016
	Заварка		0,2	0,2					
	сахар		4	4					
	Вода		160	160					
Итого:		444			11,95	13,96	61,57	415,30	
ВСЕГО:		1419			37,03	42,62	183,47	1263,80	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК								

Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5			4,80	5,00	14,00	120,00	ТТК №5
Крупа геркулесовая		19	19					
Молоко		75,00	75,00					
Сахар		2,00	2,00					
Вода		57,00	57,00					
Соль		0,8	0,8					
Масло сливочное		5	5					
Чай с молоком,сахаром	160/4			2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
Заварка		0,2	0,2					
Сахар		4	4					
Молоко		42	42					
Вода		115	115					
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3			3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Батон нарезной		25	25					
Сыр		5,1	5					
Масло сливочное		3	3					
Итого:	352			10,60	12,95	38,80	314,40	
Фрукты свежие	100	114	100	0,36	0,10	10,00	45,20	№386Дели2016
яблоко								
Итого:	100			0,36	0,10	10,00	45,20	
	452			10,96	12,30	48,80	359,60	
ОБЕД								
Морковь отварная	30			0,24	0,03	0,51	3,30	стр562,сб1996
морковь		40,30	30,30					
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гренками	150/10/10			2,00	3,00	13,60	89,00	ТТК№139
Фарш из говядины		11,4	11,4					
Лук репчатый		1,19	1					
Яйцо		1	1					
Вода для фарша		1,14	1,14					
Масса полуфабриката			13,4					
Картофель		50,1	30,0					
Горох		15,2	15,0					
Морковь		8,0	6,0					
Лук репчатый		7,14	6,0					
Масло растительное		2,0	2,0					
Соль		1,0	1,0					

	Вода		108,0	108,0					
	гретки								
	Хлеб пшеничный 1с		14,40	12,00					
	Масло сливочное		2,00	2,00					
Биточки куриные "Солнышко"		50			6,40	9,00	5,20	127,00	ТТК №97Д
	Цыплята		60,15	39,10					
	Морковь		16,62	12,50					
	Лук репчатый		8,33	7,20					
	Яйцо		1,50	1,50					
	соль		0,50	0,50					
	сухари панировочные		4,00	4,00					
	Масса полуфабриката			58,00					
	Масло растительное		1,00	1,00					
Макаронны отварные		110			4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
	макаронные изделия		38,5	38,5					
	Масло сливочное		2,2	2,2					
	Соль		0,4	0,4					
Напиток из урюка		150			0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
	урюк		12,75	12,5					
	Сахар		4	4					
	Вода		150	150					
Хлеб сельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		540			14,74	15,36	71,11	480,80	
	ПОЛДНИК								
Плюшка новомосковская		40			1,80	3,20	19,00	112,00	№184 "Партнер"г. Уфа2010
	мука пшеничная		28	28					
	дрожжи сухие		0,2	0,2					
	соль		0,3	0,3					
	Сахар		2,4	2,4					
	Масло сливочное		2,4	2,4					
	яйцо		0,8	0,8					
	Молоко		2,4	2,4					
	Вода		11,00	11,00					
	масса полуфабриката			46,00					
	Масло растительное		0,10	0,10					
Ряженка		110			3,12	2,75	4,59	55,60	№401Дели2010
	ряженка		114	110					

Рагу с индейкой	30/100			5,50	8,00	14,00	150,00	ТТК №62
индейка филе		44,20	42,00					
Картофель		122,41	73,30					
Морковь		12,41	9,33					
Соль		0,40	0,40					
вода		26,70	26,70					
Масло растительное		7,00	7,00					
Мука пшеничная		1,70	1,70					
сахар		0,30	0,30					
Чай фруктовый	150/6			0,1	0,07	13,5	55	ТТК №56
Заварка		0,2	0,2					
урюк		6	6					
сахар		6	6					
Вода		100	100					
Хлеб пшеничный 1с	20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	456			12,12	14,22	60,89	419,60	
ВСЕГО:	1348			37,82	42,63	180,80	1260,00	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК								
Каша пшённая молочная с маслом	150/5			5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6
Крупа пшеничная		23	23					
Молоко		65	65					
Вода		65	65					
Сахар		0,75	0,75					
Соль		0,6	0,6					
Масло сливочное		5	5					
Кофейный напиток с молоком	165/7			1	1,2	10	55	№270 Партнер г. Уфа 2014
Кофейный напиток		1,3	1,3					
Сахар		7	7					
Молоко		75	75					
вода		106	106					
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010

	Батон нарезной		25	25					
	Масло сливочное		5	5					
Итого:		357			8,70	10,10	39,20	282,00	
Сок яблочный		125	125	125	1,20	1,00	10,00	52,00	№ 368 Дели 2010
Итого:		125			1,20	1,00	10,00	52,00	
		482			9,90	11,70	49,20	334,00	
	ОБЕД								
Огурцы соленые(доп. гарнир)		10			0,08	0,01	0,17	1,10	стр563,с61996
	Огурцы соленые		18,20	10,00					
Борщ со свежей капустой, картофелем,с мясными фрикадельками,со сметаной		150/10/5			2,10	4,30	9,70	86,00	№63 Дели 2016
	Фарш из говядины		11,4	11,4					
	Лук репчатый		1,19	1					
	Яйцо		1	1					
	Вода для фарша		1,14	1,14					
	Масса полуфабриката			13,4					
	Капуста свежая		15,0	12,0					
	Картофель		20,04	12,0					
	Морковь		8,0	6,0					
	Лук репчатый		7,1	6,0					
	Свекла		32,64	24,0					
	Сахар		0,75	0,75					
	Масло растительное		2,0	2,0					
	Сметана		5,0	5,0					
	Соль		1,3	1,3					
	Вода		120	120,0					
Биточки рубленые из рыбы		50			8,00	4,90	4,50	94,00	ТТК №3 Д
	Фарш из минтая		37,50	37,50					
	Яйцо		7,50	7,50					
	крупа манная		1,25	1,25					
	Лук репчатый		11,00	9,25					
	вода		3,75	3,75					
	Соль		0,33	0,33					
	сухари панировочные		3,75	3,75					
	Масло растительное		1,25	1,25					
	Сахар		0,14	0,14					

Рис отварной	Масса полуфабриката			60,00					
		110			2,87	5,75	29,62	181,75	№201 Пермь 2001
	Крупа рисовая		39,60	39,60					
	Вода		82,92	82,92					
	Масло сливочное		0,80	0,80					
	Соль		1,00	1,00					
Компот из сухофруктов		150			0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
	сухофрукты		15,3	15					
	вода		150	150					
	Сахар		4	4					
Хлеб сельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		515			15,15	15,66	73,29	491,35	
ПОЛДНИК									
Кондитерские изделия		10			1,60	1,45	16,40	80,00	
крекер			10	10					
Молоко кипяченое		110			2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
	молоко		115,90	110,00					
Салат из моркови с яблоками		30			0,20	1,00	2,50	19,80	№41Дели2016
	Морковь		21,28	16,00					
	Яблоки		14,67	12,90					
	Масло растительное		1,20	1,20					
Запеканка творожная с повидлом		130/10			6,00	8,00	22,50	186,00	№237 Дели2010
	Творог		121,30	119,60					
	Крупа манная		7,80	7,80					
	Яйцо		5,20	5,20					
	Сахар		10,40	10,40					
	Сметана		5,20	5,20					
	Масло сливочное		5,20	5,20					
	Сухари панировочные		5,20	5,20					
	Соль		0,60	0,60					
	Повидло фруктовое		10,00	10,00					
Чай с сахаром и лимоном		150/4/4			0,09	0,01	8,50	34,50	№393Дели2010
	Заварка		0,3	0,3					
	Сахар		4	4					
	лимон		4,1	4					

Вода		150,0	150,0					
Хлеб пшеничный 1с	20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	468			11,99	13,41	63,70	418,30	
ВСЕГО:	1465			37,04	40,17	186,19	1243,65	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК								
Каша манная молочная с маслом	150/5			7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4
Крупа манная		15,00	15,00					
Молоко		75,00	75,00					
Вода		57,00	57,00					
Сахар		2,00	2,00					
Соль		0,80	0,80					
Масло сливочное		5,00	5,00					
Какао с молоком	160			2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Какао-порошок		1,3	1,3					
Сахар		7	7					
Молоко		80	80					
вода		90	90					
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3			3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Батон нарезной		25	25					
Сыр		5,1	5					
Масло сливочное		3	3					
Итого:	350			13,00	15,65	42,60	364,00	
Фрукты свежие	100	114	100	0,36	0,10	10,00	45,20	№386Дели2016
яблоко								
Итого:	100			0,36	0,10	10,00	45,20	
	450			10,00	12,00	52,60	367,00	
ОБЕД								
Огурцы свежие порционно	30			0,21	0,03	0,57	3,39	стр563,сб1996
огурцы свежие		30,60	30,00					
Суп крестьянский с курицей, сметаной	150/10/5			4,8	5,00	18,00	136	№62"Партнер"20 14

	цыплята		22,62	14,7					
	Капуста свежая		22,50	18,00					
	Картофель		25,05	15,00					
	Морковь		7,98	6,00					
	Лук репчатый		7,14	6,00					
	Крупа пшенная		6,00	6,00					
	Масло растительное		3,00	3,00					
	Соль		1,00	1,00					
	Вода		132,00	132,00					
	Сметана		5,00	5,00					
Запеканка картофельная с мясом		130/15			8,00	10,20	25,00	223,00	№291 Дели2010
	Фарш из говядины		50,20	50,20					
	Картофель		206,91	123,90					
	Лук репчатый		10,60	8,90					
	Масло сливочное		1,70	1,70					
	Соль		1,00	1,00					
	сухари панировочные		1,70	1,70					
	Соус :								
	Сметана		3,75	3,75					
	Мука пшеничная		1,00	1,00					
	вода		11,00	11,00					
	Соус сметанный			15,00					
Компот из свежих яблок		150			0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
	Яблоки		34	30					
	Сахар		4	4					
	Вода		130	130					
Хлеб сельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		520			14,61	15,63	68,07	470,49	
	ПОЛДНИК								
Шафран с яблоками		40			2,7	4,4	22,4	140	Сб.нац блюд 1996, акт20
	Мука пшеничная		19,84	19,84					
	Сахар		2,8	2,8					
	Яйцо		2,2	2,2					
	соль		0,24	0,24					
	дрожжи сухие		0,24	0,24					
	Молоко		8	8					
	Масло сливочное		1,95	1,95					

	Яблоки		13,28	11,65					
	Масло растительное		0,8	0,8					
Катык		110			3,12	2,75	2,50	47,20	№401 Дели2010
	катык		114	110					
Гречка с фаршем и овощами		110			4,50	6,20	23,00	165,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
	фарш из говядины		36,4	36,4					
	вода		44,7	44,7					
	Крупа гречневая		39	39					
	Морковь		13,3	10					
	Лук репчатый		6	5					
	Масло растительное		4,9	4,9					
	соль		0,4	0,4					
Хлеб пшеничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
Чай с сахаром		160/4			0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
	Заварка		0,2	0,2					
	сахар		4	4					
	Вода		160	160					
Итого:		444			11,97	13,56	62,12	417,20	
ВСЕГО:		1414			39,94	44,94	182,79	1296,89	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК								
Суп молочный с вермишелью	150			8,20	8,00	16,20	169,00	№100 Дели2016
		12,00	12,00					
		1,00	1,00					
		75,00	75,00					
		63,00	63,00					
		2,00	2,00					
		0,70	0,70					
Чай с сахаром	160/4			0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
		0,2	0,2					
		4	4					
		160	160					

Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010	
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	350			10,15	12,41	33,62	286,00		
Сок	125	125	125	0,10	0,00	15,00	60,00	№ 368 Дели 2010	
яблоко-вишня									
Итого:	125			0,10	0,00	15,00	60,00		
	469			10,25	12,30	48,62	346,00		
ОБЕД									
Салат из свежих огурцов	30			0,22	1,80	0,72	20,00	№13, Дели 2016	
огурцы свежие		29,30	28,80						
Масло растительное		1,20	1,20						
Соль		0,10	0,10						
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной на м/б	150/5			2,50	3,50	10,70	83,00	№73 Дели 2016	
Капуста свежая		37,5	30						
Картофель		30,06	18						
Морковь		7,98	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		3	3						
Сметана		5	5						
Соль		0,5	0,5						
Вода		120	120						
Плов из отварной говядины	130			10,00	10,00	33,00	261,00	№108"Партнер"2014	
Говядина		33,80	33,8						
масса вареного мяса			20,8						
Масло растительное		4,3	4,3						
Лук репчатый		7,7	6,5						
Морковь		11,4	8,6						
Крупа рисовая		27,7	27,7						
вода		56,0	56,0						
Соль		1,0	1,0						
масса гарнира			109,2						
Напиток из урюка	150			0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68	
урюк		12,75	12,5						
Сахар		4	4						
Вода		150	150						

Хлеб сельский		30		30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		495			14,72	15,63	71,22	482,10	
Кондитерские изделия	ПОЛДНИК	10			0,10	1,55	11,20	55,00	
крекер			10	10					
Молоко кипяченое		110			2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
	молоко		115,90	110,00					
Салат из моркови		30			0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г
	Морковь		39,9	30					
	Сахар		0,3	0,3					
Запеканка из творога с крошкой		130			6,80	8,60	30,00	225,00	№ 322 Сб Самара 2013г
	Мука пшеничная		35,1	35,1					
	Сахар		13	13					
	соль		0,5	0,5					
	масло сливочное		16	16					
	Творог		73,6	72,5					
	Яйцо		9,1	9,1					
	Масло растительное		1	1					
	масса полуфабриката			147					
Напиток шиповника		150/4			0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
	шиповник порошок		2,25	2,25					
	Сахар		4	4					
	Вода		150	150					
Хлеб пшеничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:		454			12,10	13,40	63,40	417,90	
ВСЕГО:		1424			37,07	41,44	183,24	1246,00	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК								
Каша рисовая молочная с маслом	150/5			5,30	4,80	12,10	112,00	ТТК №8
		19	19					
		65	65					

Кофейный напиток с молоком	Вода		65	65					№270 Партнер г. Уфа 2014
	Сахар		0,75	0,75					
	Соль		0,5	0,5					
	Масло сливочное		5	5					
		165/7			1	1,2	10	55	
	Кофейный напиток		1,3	1,3					
Бутерброд с сыром, маслом	Сахар		7	7					№3 Дели2010
	Молоко		75	75					
	вода		106	106					
		25/5/3			3,50	5,95	12,90	119,60	
	Батон нарезной		25	25					
	Сыр		5,1	5					
	Масло сливочное		3	3					
Итого:		360,00			9,80	11,95	35,00	286,60	
Фрукты свежие		100	114	100	0,36	0,36	13,00	57,00	№399 Дели2010
яблоко зеленое									
Итого:		100			0,36	0,36	13,00	57,00	
		460			10,16	12,31	48,00	343,60	
ОБЕД									
Салат из свеклы		30			0,36	1,50	2,50	24,00	№34, Дели2016
	Свекла		36,48	28,50					
	Масло растительное		1,50	1,50					
Суп-лапша домашняя с курицей		150/10			4,00	3,00	10,70	85,80	№86 Дели2010
	цыплята		22,62	14,7					
	Мука пшеничная		11,3	11,3					
	Яйцо		3	3					
	Вода		2,1	2,1					
	Соль		0,2	0,2					
	Масса лапши			12					
	Морковь		7,98	6					
	Лук репчатый		7,14	6					
	Масло растительное		2,3	2,3					
	Вода		143	143					
	Соль		1	1					
Котлеты "Аппетитные"		50			4,50	5,40	12,50	117,00	
	Фарш из говядины		29,75	29,75					

	Цыплята		34,10	22,16					
	Лук репчатый		7,40	6,25					
	Яйцо		2,50	2,50					
	Хлеб пшеничный 1с		6,60	6,60					
	Сухари панировочные		4,00	4,00					
	Вода		6,60	6,60					
	Соль		0,40	0,40					
	Масло растительное		1,60	1,60					
Каша перловая с овощами		110/3			4,13	6,30	21,10	157,60	№180, Дели 2016
	Крупа перловая		21,60	21,60					
	Вода		76,00	76,00					
	Морковь		19,15	14,40					
	Лук репчатый		2,00	1,69					
	Соль		0,40	0,40					
	Масло сливочное		3,00	3,00					
Компот из сухофруктов		150			0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
	сухофрукты		15,3	15					
	вода		150	150					
	Сахар		4	4					
Хлеб сельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	65,9	
Итого:		533			15,09	16,50	74,10	512,80	
	ПОЛДНИК								
Кондитерские изделия		20			1,30	3,90	24,80	137,00	
печенье			20,00	20,00					
Кефир		110			3,1	2,75	4,4	54,8	№401 Дели 2010
	кефир		114	110					
Омлет натуральный		130			6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Дели 2016
	Яйцо		97,50	97,50					
	Молоко		37,20	37,20					
	масса омлетной смеси			135,00					
	Масло сливочное		3,70	3,70					
	Соль		1,00	1,00					
Хлеб пшеничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
Чай с сахаром		160/4			0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели 2016
	Заварка		0,2	0,2					
	сахар		4	4					
	Вода		160	160					

Итого:	444			12,05	13,36	58,42	399,30	
ВСЕГО:	1437,00			37,30	42,17	180,52	1255,70	
ИТОГО за 10 дней	14366,5			378,24	423,01	1827,04	12604,53	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДООУ

2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №11)

При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрен усиленный полдник с включением блюд ужина.

3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДООУ) были использованы следующие нормативно - технические 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

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 -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 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 рассчитан по закладке продуктов с 1.03(40% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.01 (25% отходы)

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. Казани"

А.К. Агапова

2022г

Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 3-7 лет с 7-12 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	ГТТК №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 абрикосовый	125	0,60	0,06	22,00	90,90	№418,Дели2016
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	90,90	
	550	12,96	14,58	66,89	450,28	
ОБЕД						
Икра кабачковая	50	0,95	4,45	7,50	73,85	№ 57 Дели 2016
Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной	200/15/5	4,60	8,00	17,00	158,50	№73 Дели 2016
Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	70	6,2	5,5	3	86	№ 275 С Петербург 2008
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
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:	687,5	19,05	21,99	92,90	645,25	
ПОЛДНИК						
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,Дели2010
Рагу с курицей	40/120	5,00	10,00	16,00	174,00	ГТТК №63
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50	ГТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	540	15,65	18,32	77,30	537,10	
ВСЕГО:	1777,5	47,66	54,89	237,09	1632,63	

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	ГТТК №7
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
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 апельсин	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	200/25/15	3,60	7,80	25,60	187,00	№38 Пермь2001
Биточки рубленые из рыбы	70	9,75	5,00	4,15	100,60	ГТК №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	
Итого:	707,5	19,55	20,24	88,75	615,60	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	3,00	3,00	16,00	103,00	
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
Пудинг из творога с рисом с повидлом	150	7,50	12,00	26,00	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	
Итого:	543	16,57	18,30	77,70	541,30	
ВСЕГО:	1775,5	49,54	54,12	228,76	1600,40	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30	ГТК №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	№418,Дели2016
Итого:	125	1,20	0,00	12,00	49,60	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Свекольник со сметаной	200/6	3,16	5,40	8,14	94,00	№35,сб Пермь2001
Гуляш из индейки	45/45	7,56	10,70	24,60	225,00	ГТК №61
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	ГТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	696,5	18,37	20,08	87,69	605,10	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с повидлом	50	7,8	8,00	43,00	275	№441 Дели 2016
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:	508	15,96	17,25	77,94	530,88	
ВСЕГО:	1754,5	47,13	51,63	229,33	1567,88	

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	ГТК №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 груша	100	0,30	0,43	14,00	61,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,30	0,43	14,00	61,00	
	525	14,32	15,57	67,34	467,40	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	50	0,37	3,00	1,20	33,50	№13, Дели 2016
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,30	№82 Дели 2016
Тефтели из говядины с рисом и соусом	50/20	7,50	6,90	15,50	154,00	№285 и №364 С-Петербург 2008
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
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:	687,5	19,73	21,44	94,74	650,70	
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	№41 Дели2016
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:	568	16,37	18,83	81,80	565,50	
ВСЕГО:	1780,5	50,42	55,84	243,88	1683,60	

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	№272 Парнер г. Уфа 2014
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 вишневый	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						
Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,30	стр563,сб1996
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:	622,5	19,30	21,43	86,75	618,90	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	30	2,30	5,90	45,80	239,40	
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	17,83	80,49	541,88	
ВСЕГО:	1665,5	48,35	54,01	235,55	1617,28	

День 6 - ой

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
------------	-------------	----------------------	--	--	----------------	-------------

Наименование блюд		ценность				
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
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 яблоко	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						
Икра кабачковая	50	0,95	4,45	7,50	73,85	№ 57 Дели 2016
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	200/15/10	3,25	3,00	18,00	112,00	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
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:	692,5	19,40	21,98	94,10	652,05	
ПОЛДНИК						
Плюшка новомосковская	50	2,50	4,00	24,00	142,00	№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:	540	15,78	18,32	75,80	530,00	
ВСЕГО:	1762,5	49,68	57,70	233,60	1652,55	

День 7 - 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
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	11,52	12,44	53,34	370,00	
Сок персик-банан	125	1,30	2,00	15,00	83,00	№418,Дели2016
Итого:	125	1,30	2,00	15,00	83,00	
	545	12,82	14,44	68,34	453,00	
ОБЕД						
Огурцы соленые(доп. гарнир)	30	0,24	0,03	0,51	3,30	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 сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	667,5	18,89	20,17	94,46	634,70	
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 повидлом	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:	1775,5	47,70	51,75	243,60	1623,00	

День 8 - 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
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	13,00	15,00	53,51	401,00	
Фрукты свежие яблоко	100	0,06	0,36	12,00	49,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,06	0,36	12,00	49,00	
	525	13,06	15,36	65,51	450,00	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Суп крестьянский с курицей, сметаной	200/15/5	6,5	7,80	22,20	185	№62"Партнер"2014
Запеканка картофельная с мясом	150/20	9,20	12,00	34,00	281,00	№291 Дели2010
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:	657,5	17,95	20,35	86,95	603,00	
ПОЛДНИК						
Шафран с яблоками	50	3,42	5,5	28	176	Сб.нац.блюдо 1996,акт20
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401 Дели2010
Гречка с фаршем и овощами	130	6,50	9,10	27,00	216,00	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:	508	15,55	17,85	76,29	528,98	
ВСЕГО:	1690,5	46,56	53,56	228,75	1581,98	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
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 яблоко-груша	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						
Салат из свежих огурцов	50	0,37	3,00	1,20	33,50	№13, 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	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	
Итого:	653,5	19,67	20,13	88,40	612,50	

ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	20	0,20	3,60	10,00	73,00	
печенье						
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	530,50	
ВСЕГО:	1726,5	49,33	51,82	228,39	1575,80	

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	№270 Партнер г. Уфа 2014
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
яблоко						
Итого:	100	0,36	0,36	22,00	92,68	
	525	13,38	15,25	65,34	451,68	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели2016
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	4,96	3,60	14,44	110,00	№86 Дели2010
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	7,50	17,50	163,20	ТТК №7Д акт в.п.2014
Каша перловая с овощами	130/4	4,90	7,50	23,00	180,00	№180, Дели 2016
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:	686,5	19,37	21,54	95,14	652,90	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	30	3,20	6,50	45,00	260,00	
печенье						
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	17,06	18,43	79,69	562,48	
ВСЕГО:	1709,5	49,81	55,22	240,17	1667,06	
ИТОГО за 10 дней:	17418,00	486,16	540,55	2349,12	16202,18	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №11)
При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрен усиленный полдник с включением блюд ужина.
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 3.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных 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 - 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 рассчитан по закладке продуктов с 1.03(40% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.01 (25% отходы)

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%

ОТПРАВИТЕЛЬ
МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД №80"

ПОДПИСАНО

ВЛАДЕЛЕЦ СЕРТИФИКАТА
Ярулина Ландыш Данилевна

СЕРТИФИКАТ
03CD12780101AEVCA446629C7FD511D5B
2

ПОДПИСАН
07.04.2022 13:15:02 МСК

ПОДПИСЬ ВЕРНА