



Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях  
от 1-3 лет с 7-12 часовым пребыванием

1 неделя

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,30	7,50	18,40	171,10	ТТК №4
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>9,45</b>	<b>11,91</b>	<b>35,82</b>	<b>288,10</b>	
Сок персиковый	125	0,60	0,30	13,00	57,00	№399/Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,60</b>	<b>0,30</b>	<b>13,00</b>	<b>57,00</b>	
	<b>474</b>	<b>10,05</b>	<b>12,21</b>	<b>48,82</b>	<b>345,10</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежей капусты	30	0,42	1,50	2,70	26,00	№21, Дели 2016
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	150/10	3,00	4,30	11,30	96,00	№88 Дели 2016 ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С-Петербург 2008
Тефтели из говядины	50	4,4	4,6	3,5	73	№334 Дели2016
Рис отварной с овощами	110	5,5	4,55	32,67	193,6	№284Партнер2014
Кисель	150			8,34	33,34	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
<b>Итого:</b>	<b>535,00</b>	<b>14,82</b>	<b>15,25</b>	<b>72,81</b>	<b>487,94</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка Домашняя	40	3,90	3,50	22,40	137,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Катык	110	3,00	2,70	4,50	54,30	№401/Дели2010
Рагу с курицей	20/100	4,20	7,40	21,00	167,00	ТТК №63
Нинияток лимонника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
<b>Итого:</b>	<b>444,00</b>	<b>13,20</b>	<b>14,05</b>	<b>63,10</b>	<b>431,20</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1454,00</b>	<b>38,07</b>	<b>41,51</b>	<b>184,73</b>	<b>1264,24</b>	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/5	3,90	4,38	19,00	131,00	ТТК №7
Каша 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
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>9,40</b>	<b>12,33</b>	<b>43,20</b>	<b>323,90</b>	
Фрукты свежие апельсины	100	1,00	0,00	8,10	36,00	№ 368 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,10</b>	<b>36,00</b>	
	<b>450</b>	<b>10,40</b>	<b>12,33</b>	<b>51,30</b>	<b>359,90</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№34, Дели2016
Суп из овощей с курицей, со сметаной	150/10/5	2,70	6,30	6,50	93,00	№64 "Партнер"2014
Биточки рубленные из рыбы	50	6,50	4,86	10,41	111,40	ТТК №3 Д
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партер 2014
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
<b>Итого:</b>	<b>530,00</b>	<b>13,36</b>	<b>16,36</b>	<b>59,33</b>	<b>437,60</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Книпитерские изделия вафель	10	1,20	4,20	23,10	134,80	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Запеканка творожная с панировкой	100/10	5,00	6,50	17,30	148,00	№237 Дели2010
Чай с сахаром и лимонном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393/Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
<b>Итого:</b>	<b>413</b>	<b>10,39</b>	<b>13,66</b>	<b>62,70</b>	<b>415,30</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1393,00</b>	<b>34,15</b>	<b>42,35</b>	<b>173,33</b>	<b>1212,80</b>	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>9,20</b>	<b>11,90</b>	<b>38,90</b>	<b>299,80</b>	
Сок персиковый	125	0,80	0,20	12,00	53,00	399 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>12,00</b>	<b>53,00</b>	
	<b>475</b>	<b>10,00</b>	<b>12,10</b>	<b>50,90</b>	<b>352,80</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели 2016г
Суп с гречневой крупой и картофелем с мисными фрикадельками	150/10	2,90	6,40	10,27	110,30	№86 Дели 2016
Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатн.	140/15	9,20	12,30	32,60	277,00	№160,сб Пермь 2001
Нанистик из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>14,70</b>	<b>19,08</b>	<b>72,67</b>	<b>519,40</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Ватрушка с повидлом	40	0,6	2,50	28,00	136	№441 Дели 2016
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401 Дели 2010
Яйцо вареное	1/2шт	2,50	2,30	0,15	31,50	№227 Дели 2016
Макарини отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
<b>Итого:</b>	<b>461</b>	<b>11,97</b>	<b>10,76</b>	<b>71,96</b>	<b>431,50</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1461</b>	<b>36,67</b>	<b>41,94</b>	<b>195,53</b>	<b>1303,70</b>	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	№3 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>10,30</b>	<b>11,65</b>	<b>39,10</b>	<b>302,60</b>	
Фрукты свежие яблоки	100	0,36	0,10	10,00	40,00	№386 Дели 2016
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,36</b>	<b>0,10</b>	<b>10,00</b>	<b>40,00</b>	
	<b>485</b>	<b>10,66</b>	<b>11,75</b>	<b>49,10</b>	<b>342,60</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы и моркови	30	0,80	2,00	3,60	35,60	ТТК №60
ПЦи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	150/5	3,00	6,20	13,00	120,00	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	130	9,3	8,5	31	238	ТТК №29 Д
Кисель	150			8,34	33,34	№284 Партнер 2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>14,60</b>	<b>17,00</b>	<b>70,24</b>	<b>492,94</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия вафли	21	2,70	4,30	22,50	137,00	
Катык	110	3,00	2,70	4,50	54,30	№401 Дели 2010
Суфле из творога с повидлом	100/10	5,40	6,20	17,70	148,00	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	
<b>Итого:</b>	<b>415</b>	<b>13,20</b>	<b>13,65</b>	<b>59,90</b>	<b>412,20</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1370</b>	<b>38,46</b>	<b>42,40</b>	<b>179,24</b>	<b>1247,74</b>	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная 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 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>9,90</b>	<b>11,60</b>	<b>41,53</b>	<b>310,30</b>	
Сок	125	0,30	0,00	10,00	40,00	№399 Дели 2010

Итого:	125	0,30	0,00	10,00	40,00	
	470	10,20	11,60	51,53	350,30	
<b>ОБЕД</b>						
Салат витаминный	30	0,45	0,20	2,00	11,60	№15 Партнер 2009
Свекольник с курицей, со сметаной	150/10/5	3,12	4,20	11,60	97,00	№35,сб.Пермь2001
Плов из курицы	130	9	10,7	30,6	253	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>14,17</b>	<b>15,50</b>	<b>68,70</b>	<b>469,70</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Плюшка новомосковская	40	1,80	3,20	19,00	112,00	№184 "Партнер" г. Уфа2010
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	№401Дели2010
Капуста тушеная с мясом	110	6,00	8,00	24,00	191,00	рецептур Москва
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
<b>Итого:</b>	<b>444</b>	<b>12,55</b>	<b>14,16</b>	<b>61,62</b>	<b>422,80</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1424</b>	<b>36,92</b>	<b>41,26</b>	<b>181,85</b>	<b>1242,80</b>	

ИТОГО за 1 неделю	7102,00	184,27	209,46	914,68	6271,28
	1420,4	36,9	41,9	182,9	1254,3

**2 НЕДЕЛЯ**

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	4,80	5,00	14,00	120,00	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>352</b>	<b>10,60</b>	<b>12,95</b>	<b>38,80</b>	<b>314,40</b>	
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,10	10,00	40,00	№386/Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,36</b>	<b>0,10</b>	<b>10,00</b>	<b>40,00</b>	
	<b>452</b>	<b>10,96</b>	<b>12,30</b>	<b>48,80</b>	<b>354,40</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежей капусты	30	0,42	1,50	2,70	26,00	№21, Дели 2016
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/5	2,6	3,4	13,2	94	№82 Дели 2016
Биточки куриные "Солишко"	50	6,40	8,50	5,20	123,00	ТТК №97Д
Макаронны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>15,02</b>	<b>16,70</b>	<b>68,74</b>	<b>485,74</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка сдобная	40	2	4	16	108	№ 257 Партнер2014 г. Уфа
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401Дели2010
Гречка с фаршем в овощах	110	6,00	7,50	28,00	203,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
<b>Итого:</b>	<b>434</b>	<b>13,22</b>	<b>14,70</b>	<b>63,79</b>	<b>439,50</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1321</b>	<b>39,20</b>	<b>44,45</b>	<b>181,33</b>	<b>1279,64</b>	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша рисовая молочная с маслом	150/5	5,30	4,80	12,10	112,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>357</b>	<b>8,20</b>	<b>10,40</b>	<b>35,10</b>	<b>266,00</b>	
Сок яблочный	125	1,90	1,00	15,00	77,00	№ 368 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>1,90</b>	<b>1,00</b>	<b>15,00</b>	<b>77,00</b>	
	<b>482</b>	<b>10,10</b>	<b>11,70</b>	<b>50,10</b>	<b>343,00</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№34, Дели2016
Суп картофельный с гарниром с мясными фрикадельками и грибами	150/10/10	2,00	3,00	13,60	89,00	ТТК№139
Тефтели рыбные с маслом	50/2	7,50	7,40	10,60	139,00	ТТК №1Д

Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
<b>Итого:</b>	<b>542</b>	<b>13,66</b>	<b>15,60</b>	<b>66,62</b>	<b>461,20</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия печенье	15	1,20	4,20	23,10	134,80	
Молочко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Пудинг из творога с рисом с повидлом	130	7,20	8,30	22,60	194,00	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
<b>Итого:</b>	<b>439</b>	<b>12,59</b>	<b>15,46</b>	<b>68,00</b>	<b>461,30</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1463</b>	<b>36,35</b>	<b>42,46</b>	<b>184,72</b>	<b>1265,50</b>	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с вермишелью	150	5,00	4,00	17,50	126,00	№100 Дели2016
Кашка с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>10,50</b>	<b>12,15</b>	<b>41,70</b>	<b>318,90</b>	
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,10	10,00	40,00	№386Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,36</b>	<b>0,10</b>	<b>10,00</b>	<b>40,00</b>	
	<b>450</b>	<b>10,86</b>	<b>12,25</b>	<b>51,70</b>	<b>358,90</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из моркови борни со свежей капустой, картофелем, на м/о, со сметаной	30 150/5	0,60 2,10	0,05 4,30	3,00 9,70	14,00 86,00	№42 Дели2016г №63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	130	10,00	11,00	33,00	271,00	№108"Партнер"2014
Налиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>14,70</b>	<b>15,68</b>	<b>72,50</b>	<b>489,10</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пирожок печеный с повидлом	40	3,70	4,10	21,10	136,00	№437 Дели2016
Катык	110	3,12	2,75	2,50	47,20	№401Дели2010
Рагу из пшавы с овощами	100/20	10,48	11,36	8,96	188	ТТК №4Д
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
<b>Итого:</b>	<b>467</b>	<b>18,95</b>	<b>18,42</b>	<b>46,78</b>	<b>436,20</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1412</b>	<b>44,51</b>	<b>46,35</b>	<b>170,98</b>	<b>1284,20</b>	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша полбяная молочная с маслом	150/5	6	5	17,23	138	ТТК №1
Чай с молоком, сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>349</b>	<b>10,20</b>	<b>11,40</b>	<b>42,13</b>	<b>311,80</b>	
Сок яблоко-вишня	125	0,60	0,00	10,00	42,00	№ 368 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>10,00</b>	<b>42,00</b>	
	<b>474</b>	<b>10,80</b>	<b>12,30</b>	<b>52,13</b>	<b>353,80</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из капусты с яблоками	30	0,60	1,38	3,00	26,80	№7 Партнер 2014
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	150/10	4,90	4,60	15,20	124,00	№86 Дели 2016
Котлеты "Аппетитные"	50	4,50	6,60	12,50	122,00	ТТК №7Д
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>13,70</b>	<b>16,18</b>	<b>68,74</b>	<b>472,24</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия крекер	10	0,10	2,00	10,00	55,00	

Риженик	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401Дели2010
Запеканка творожная с пивидлом	100/10	5,00	6,50	17,30	148,00	№237 Дели2010
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
<b>Итого:</b>	<b>424</b>	<b>10,32</b>	<b>11,70</b>	<b>47,09</b>	<b>331,50</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1428</b>	<b>34,82</b>	<b>39,28</b>	<b>167,96</b>	<b>1157,54</b>	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого:</b>	<b>360,00</b>	<b>10,30</b>	<b>11,65</b>	<b>39,10</b>	<b>302,60</b>	
Фрукты свежие яблоко зеленое	100	0,36	0,36	14,00	60,00	№399Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>14,00</b>	<b>60,00</b>	
	<b>460</b>	<b>10,66</b>	<b>12,01</b>	<b>53,10</b>	<b>362,60</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы и моркови	30	0,80	2,00	3,60	35,60	ТТК №60
Суп из овощей с курицей, со сметаной	150/10/5	2,70	6,30	6,50	93,00	№64 "Партнер"2014
Гуляш из куриной грудки	40/40	5,90	7,00	17,80	157,80	ТТК №91
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	65,9	
<b>Итого:</b>	<b>567,5</b>	<b>15,40</b>	<b>18,83</b>	<b>72,40</b>	<b>520,40</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Ватрушка с сыром	40	2,40	4,40	30,00	169,00	ТТК №1585 от 08.09.2021
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	№401Дели2010
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Дели2016
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
<b>Итого:</b>	<b>464</b>	<b>13,15</b>	<b>13,86</b>	<b>63,62</b>	<b>431,30</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1491,50</b>	<b>39,21</b>	<b>44,70</b>	<b>189,12</b>	<b>1314,30</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>	<b>14217,3</b>	<b>378,36</b>	<b>426,69</b>	<b>1808,79</b>	<b>12372,46</b>	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ равновесные
2. 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 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., Скуризин И.М. Москва 2007 г.
  - 3.4 Справочник рецептур блюд для питания детей г. Москва, выпуск 4,2003
  - 3.5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг.
  - 3.7. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г
  - 3.8. Техничко-технологические карты
4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
  - говядина I категории упитанности (лопатка, фарш, гуляш п/ф);
  - сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные
  - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы (п/ф фарш рыбный)
  - яйца куриные I категории, рассчитаны условно массой нетто 48г
  - картофель, овощи (морковь, свекла, капуста, лук ...) рассчитаны с учетом сезонности
  - огурцы и помидоры свежие парниковые
  - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
  - огурцы соленые в банках без уксуса с лимонной кислотой
  - сметана с массовой долей жира 15%
  - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%