

"Согласовано"

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

А.К. Агапова

Июль 2024г

Примерное 10-дневное меню  
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях  
от 1-2 лет с 7-12 часовым пребыванием

1 неделя

Ясли

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	7,50	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
<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	№399Дели2010
<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
Нудлинг из говядины	50	4,4	4,6	3,5	73	№290 Дели2010г
Рис отварной с овощами	110	5,5	4,55	32,67	193,6	№334 Дели2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
<b>Итого:</b>	<b>540,00</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	№401Дели2010
Рагу с курицей	20/100	4,20	7,40	21,00	167,00	ТТК №63
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
<b>Итого:</b>	<b>456,00</b>	<b>13,20</b>	<b>14,05</b>	<b>63,10</b>	<b>431,20</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1471,00</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
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
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>9,40</b>	<b>12,33</b>	<b>43,20</b>	<b>323,90</b>	
Фрукты свежие апельсин	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>						
Помидоры свежие порционно	30	0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,сб1996
Суп из овощей с курицей, со сметаной	150/10/5	2,70	6,30	6,50	93,00	№64 "Партнер"2014
Суфле рыбное	50	6,50	4,86	10,41	111,40	№208, сб.днет2002
Нюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
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	
<b>Итого:</b>	<b>530,00</b>	<b>13,83</b>	<b>14,82</b>	<b>62,75</b>	<b>440,20</b>	

ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	15	4,10	4,50	23,00	148,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	100/10	5,00	6,50	17,30	148,00	№237 Дели2010
Чай с сахаром и лимоном	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>458</b>	<b>13,29</b>	<b>13,96</b>	<b>62,60</b>	<b>428,50</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1438,00</b>	<b>37,52</b>	<b>41,11</b>	<b>176,65</b>	<b>1228,60</b>	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	5,00	5,50	14,00	126,00	ТТК №5
Яйцо вареное	1/2шт	2,50	2,30	0,15	31,50	№227 Дели 2016
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
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>11,70</b>	<b>14,20</b>	<b>39,05</b>	<b>331,30</b>	
Сок персиковый	125	0,80	0,20	12,00	53,00	399 Дели2010
<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>12,50</b>	<b>14,40</b>	<b>51,05</b>	<b>384,30</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Огурцы свежие порционно	30	0,21	0,03	0,57	3,39	
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	150/10	3,00	4,30	11,30	96,00	№88 Дели 2016
Голубцы ленивые в сметанном соусе	140/15	9,20	12,30	32,60	277,00	№160,сб Пермь2001
Напиток 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>567,5</b>	<b>14,41</b>	<b>16,96</b>	<b>71,27</b>	<b>494,49</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 Дели2010
Каша перловая с овощами	100/3	4,13	6,30	16,80	140,00	№180, Дели 2016
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
<b>Итого:</b>	<b>454</b>	<b>9,50</b>	<b>11,76</b>	<b>63,61</b>	<b>396,60</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1496,5</b>	<b>36,41</b>	<b>43,12</b>	<b>185,93</b>	<b>1275,39</b>	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	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 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>10,30</b>	<b>11,65</b>	<b>39,10</b>	<b>302,60</b>	
Фрукты свежие груша	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,60</b>	<b>0,43</b>	<b>14,00</b>	<b>62,30</b>	
	<b>460</b>	<b>10,90</b>	<b>12,08</b>	<b>53,10</b>	<b>364,90</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Помидоры свежие порционно	30	0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,сб1996
Щи 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 Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	

Итого:		515	14,13	15,06	67,78	464,54	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Кондитерские изделия		21	2,70	4,30	22,50	137,00	
вафли							
Катык		110	3,00	2,70	4,50	54,30	№401/Дели2010
Суфле из творога с молоком сгущенным		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	
Итого:		474	13,20	13,65	59,90	412,20	
ВСЕГО:		1449	38,23	40,79	180,78	1241,64	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша полбяная молочная с маслом	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 Дели2010
Итого:	350	9,90	11,60	41,53	310,30	
Сок вишневый	125	0,30	0,00	10,00	40,00	№399/Дели2010
Итого:	125	0,30	0,00	10,00	40,00	
	470	10,20	11,60	51,53	350,30	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,30	2,00	1,20	24,00	№ 15 Дели 2016
Свекольник с курицей, со сметаной	150/10/5	3,12	4,20	11,60	97,00	№85,сб.Пермь2001
Плов из курицы	130	9	10,7	30,6	253	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	520	14,02	17,30	67,90	482,10	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Плошка новомосковская	40	1,80	3,20	19,00	112,00	№184 "Партнер" г. Уфа2010
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	№401/Дели2010
Капуста тушеная с мясом	110	6,00	8,00	24,00	191,00	№84-10/М Собрник рецептов 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	
Итого:	464	12,55	14,16	61,62	422,80	
ВСЕГО:	1459	36,77	43,06	181,05	1255,20	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша геркулесовая молочная с маслом	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	40,00	№386/Дели2016
Итого:	100	0,36	0,10	10,00	40,00	
	452	10,96	12,30	48,80	354,40	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежей капусты	30	0,42	1,50	2,70	26,00	№21, Дели 2016
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	150/10	3,00	4,40	16,60	118,00	№38 Пермь2001
Виточки куриные "Солишко"(паровые)	50	6,40	8,50	5,20	123,00	ТТК №97Д

Рагу из овощей	110	3,00	2,20	21,10	116,00	№362 Дели2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>14,32</b>	<b>16,90</b>	<b>68,24</b>	<b>482,34</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка слоеная	40	2	4	16	108	№ 257 Партнер2014 г. Уфа
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401Дели2010
Гречка с фаршем и овощами	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>436</b>	<b>13,22</b>	<b>14,70</b>	<b>63,79</b>	<b>439,50</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1328</b>	<b>38,50</b>	<b>44,65</b>	<b>180,83</b>	<b>1276,24</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>						
Помидоры свежие порционно	30	0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,сб1996
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной с мясными фрикадельками	150/10/5	3,00	4,20	15,00	110,00	№73 Дели 2016
Тефтели рыбные с маслом (паровые)	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>535</b>	<b>14,63</b>	<b>15,36</b>	<b>66,64</b>	<b>464,40</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия вафли	21	0,60	2,20	14,00	77,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Нудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	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>468</b>	<b>11,99</b>	<b>13,46</b>	<b>58,90</b>	<b>403,50</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1485</b>	<b>36,72</b>	<b>40,22</b>	<b>175,64</b>	<b>1210,90</b>	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюда	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
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
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>10,50</b>	<b>12,15</b>	<b>41,70</b>	<b>318,90</b>	
Фрукты свежие	100	0,36	0,10	10,00	42,00	№386Дели2016

яблоко						
Итого:	100	0,36	0,10	10,00	42,00	
	450	10,86	12,25	51,70	360,90	
<b>ОБЕД</b>						
Огурцы свежие порционно	30	0,21	0,03	0,57	3,39	
Борщ со свежей капустой, картофелем, на м/б.со сметаной	150/5	2,10	4,30	9,70	86,00	№63 Дели 2016
Шлов из отварной говядины	130	10,00	11,00	33,00	271,00	№108"Партнер"2014
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:	495	14,41	15,63	72,57	488,89	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пирожок печёный с повидлом	40	3,70	4,10	21,10	136,00	№437 Дели2016
Каток	110	3,12	2,75	2,50	47,20	№401Дели2010
Рагу из птицы с овощами	100/20	10,48	11,36	8,96	188	ГТК №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	
Итого:	454	18,95	18,42	46,78	436,20	
ВСЕГО:	1399	44,22	46,30	171,05	1285,99	

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	ГТК №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
Итого:	349	10,20	11,40	42,13	311,80	
Сок	125	0,60	0,00	10,00	42,00	№ 368 Дели 2010
яблоко-вишня						
Итого:	125	0,60	0,00	10,00	42,00	
	474	10,80	12,30	52,13	353,80	
<b>ОБЕД</b>						
Помидоры свежие порционно	30	0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,сб1996
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	150/10	4,90	4,60	15,20	124,00	№86 Дели 2016
Котлеты "Аппетитные"(паровые)	50	4,50	6,60	12,50	122,00	ГТК №7Д
Нюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	520	13,43	14,86	66,88	452,64	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия крекер	10	0,70	1,60	11,40	60,00	
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401Дели2010
Запеканка из творога с крошкой	130	6,80	8,60	30,00	225,00	№ 322 С6 Самара 2013г
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ГТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	454	12,72	13,40	61,19	413,50	
ВСЕГО:	1448	36,95	39,66	180,20	1219,94	

День 10 - ый

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

Каша пшеничная молочная с маслом	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>360,00</b>	<b>10,30</b>	<b>11,65</b>	<b>39,10</b>	<b>302,60</b>	
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	14,00	60,00	№399 Дели 2010
яблоко зеленое						
<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 свежих помидоров и огурцов	30	0,30	2,00	1,20	24,00	№ 15 Дели 2016
Суп из овощей с курицей, со сметаной	150/10/5	2,70	6,30	6,50	93,00	№64 "Партнер" 2014
Гуляш из отварной индейки	35/35	5,00	6,00	16,00	138,00	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>533</b>	<b>14,00</b>	<b>17,83</b>	<b>68,20</b>	<b>489,00</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	№401 Дели 2010
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50	№229 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>464</b>	<b>13,15</b>	<b>13,86</b>	<b>63,62</b>	<b>431,30</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1457,00</b>	<b>37,81</b>	<b>43,70</b>	<b>184,92</b>	<b>1282,90</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>	<b>14430,5</b>	<b>381,20</b>	<b>424,11</b>	<b>1801,78</b>	<b>12541,04</b>	

**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 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, 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%

**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
	Объемы порций	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность
<b>1</b>	1471,00	38,07	41,51	184,73	1264,24
<b>2</b>	1438,00	37,52	41,11	176,65	1228,60
<b>3</b>	1496,50	36,41	43,12	185,93	1275,39
<b>4</b>	1449,00	38,23	40,79	180,78	1241,64
<b>5</b>	1459,00	36,77	43,06	181,05	1255,20
<b>6</b>	1328,00	38,50	44,65	180,83	1276,24
<b>7</b>	1485,00	36,72	40,22	175,64	1210,90
<b>8</b>	1399,00	44,22	46,30	171,05	1285,99
<b>9</b>	1448,00	36,95	39,66	180,20	1219,94
<b>10</b>	1457,00	37,81	43,70	184,92	1282,90
<b>Всего</b>	<b>14430,50</b>	<b>381,20</b>	<b>424,11</b>	<b>1801,78</b>	<b>12541,04</b>
<b>В среднем</b>	<b>1443,05</b>	<b>38,12</b>	<b>42,41</b>	<b>180,18</b>	<b>1254,10</b>





Меню-раскладка к примерному 10-дневному меню  
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях  
от 1-2 лет

ЯСЛИ

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каша манная молочная с маслом	150/5			7,50	7,50	18,40	171,10	ГТК №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
Батон нарезной		25	25					
Масло сливочное		5	5					
<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	125	125	0,60	0,30	13,00	57,00	№399Дели2010
<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
Капуста свежая		30,37	24,30					
Морковь		3,75	3,00					
Сахар		0,50	0,50					
Масло растительное		1,50	1,50					
соль		0,10	0,10					
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	150/10			3,00	4,30	11,30	96,00	№88 Дели 2016
цыплята		22,57	14,67					
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		0,5	0,5					
Вода		114,0	114,0					
Пудинг из говядины	50			4,4	4,6	3,5	73	№290 Дели2010г
фарш из говядины		61	61					
масса мяса			37,5					
Масло сливочное		3,3	3,3					
Яйцо		6	6					
Молоко		10	10					
Соль		0,2	0,2					
масса полуфабриката			55					
Масло растительное		0,8	0,8					
Рис отварной с овощами	110			5,5	4,55	32,67	193,6	№334 Дели2016
Крупа рисовая		31,9	31,9					
Вода		68,2	68,2					
Масса каши			90,5					
Масло сливочное		4	4					
Морковь		14,63	11					
Масса припущенной моркови			6,2					
Лук репчатый		13,1	11					
Масса припущенного лука			5,5					
Соль		0,2	0,2					
Кисель	150					8,34	33,34	№284Партнер2014
Кисель-концентрат		17,50	17,50					
Сахар		4,00	4,00					
вода		150,00	150,00					
Хлеб сельский	30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	
<b>Итого:</b>	<b>540,00</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
	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	№401 Дели 2010
	катык		114	110					
Рагу с курицей		20/100			4,20	7,40	21,00	167,00	ТТК №63
	цыплята		43,08	28,00					
	Картофель		122,41	73,30					
	Морковь		12,41	9,33					
	Соль		0,40	0,40					
	вода		26,70	26,70					
	Масло растительное		3,00	3,00					
	Мука пшеничная		1,70	1,70					
	сахар		0,30	0,30					
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:		456,00			13,20	14,05	63,10	431,20	
ВСЕГО:		1471,00			38,07	41,51	184,73	1264,24	

День 2-ой

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 "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					
		0,5	0,5					
		5	5					
Какао с молоком	160			2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
		1,3	1,3					
		7	7					
		80	80					
		90	90					
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3			3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели 2010
		25	25					
		5,1	5					
		3	3					
Итого:	350			9,40	12,33	43,20	323,90	
Фрукты свежие апельсин	100	114	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								
Помидоры свежие порционно	30			0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,сб1996
		30,60	30,00					
Суп из овощей с курицей, со сметаной	150/10/5			2,70	6,30	6,50	93,00	№64 "Партнер"2014
		22,57	14,67					
		15,00	12,00					
		50,10	30,00					
		7,98	6,00					
		7,14	6,00					
		2,00	2,00					
		0,50	0,50					
		114,00	114,00					
		5,00	5,00					
Суфле рыбное	50			6,50	4,86	10,41	111,40	№208, сб.диет2002
		58,75	44,65					

	масса отварной рыбы			36,00					
	Молоко		8,20	8,20					
	Масло сливочное		2,00	2,00					
	Мука пшеничная		2,00	2,00					
	Соль		0,20	0,20					
	вода		8,20	8,20					
	соус молочный			17,50					
	Яйцо		6,40	6,40					
	масса полуфабриката			58,00					
	Масло растительное		1,00	1,00					
Пюре Картофельное		110			2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
	Картофель		157,70	94,43					
	Молоко		17,38	16,50					
	Масло сливочное		3,00	3,00					
	Соль		0,90	0,90					
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	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		530,00			13,83	14,82	62,75	440,20	
ПОЛДНИК									
Кондитерские изделия		15			4,10	4,50	23,00	148,00	
печенье			15,00	15,00					
Молоко кипяченое		110			2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
	молоко		115,90	110,00					
Запеканка творожная с молоком сгущенным		100/10			5,00	6,50	17,30	148,00	№237 Дели2010
	Творог		93,30	92,00					
	Крупа манная		6,00	6,00					
	Яйцо		4,00	4,00					
	Сахар		8,00	8,00					
	Сметана		4,00	4,00					
	Масло сливочное		4,00	4,00					
	Сухари панировочные		4,00	4,00					
	Соль		0,40	0,40					
	молоко сгущенное		10,00	10,00					
Чай с сахаром и лимоном		150/4/4			0,09	0,01	8,50	34,50	№393 Дели2010
	Заварка		0,3	0,3					
	Сахар		4	4					
	лимон		4,1	4					
	Вода		150,0	150,0					
Хлеб пшеничный 1с		20		20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:		458			13,29	13,96	62,60	428,50	
ВСЕГО:		1438,00			37,52	41,11	176,65	1228,60	

День 3 - ий

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 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					
Яйцо вареное	1/2штг			2,50	2,30	0,15	31,50	№227 Дели 2016
		24,00	24,00					
Чай с молоком, сахаром	160/4			2,30	2,00	11,90	74,80	№394 Дели2010
		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			11,70	14,20	39,05	331,30	
Сок периковый	125	125	125	0,80	0,20	12,00	53,00	399 Дели2010
Итого:	125			0,80	0,20	12,00	53,00	
	475			12,50	14,40	51,05	384,30	

Огурцы свежие порционно	ОБЕД	30			0,21	0,03	0,57	3,39	
	огурцы свежие		30,60	30,00					
Суп вермишелевый с картофелем и курицей		150/10			3,00	4,30	11,30	96,00	№88 Дели 2016
	цыплята		22,57	14,67					
	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		0,5	0,5					
	Вода		114,0	114,0					
Голубцы ленивые в сметанном соусе		140/15			9,20	12,30	32,60	277,00	№160,сб Пермь2001
	Капуста свежая		112,5	90,0					
	Фарш из говядины		49,00	49,0					
	Крупа рисовая		6,5	6,5					
	Лук репчатый		14,4	12,1					
	Масло сливочное		3,7	3,7					
	Яйцо		6,5	6,5					
	масса п/ф			155,0					
	Соус :								
	Мука пшеничная		1,1	1,1					
	Соль		0,1	0,1					
	Вода		11,0	11,0					
	Сметана		3,8	3,8					
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:		567,5			14,41	16,96	71,27	494,49	
Ватрушка с повидлом	ПОЛДНИК	40			0,6	2,50	28,00	136	№441 Дели 2016
	Мука пшеничная		21,30	21,30					
	Сахар		1,12	1,12					
	Масло сливочное		1,12	1,12					
	Яйцо		1,12	1,12					
	Соль		0,30	0,30					
	Дрожжи сухие		0,20	0,20					
	Вода		8,50	8,50					
	Масса теста			33,00					
	Повидло фруктовое		19,00	19,00					
	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	№401Дели2010
	ряженка		114	110					
Каша перловая с овощами		100/3			4,13	6,30	16,80	140,00	№180,Дели 2016
	Крупа перловая		19,60	19,60					
	Вода		69,00	69,00					
	Морковь		17,40	13,10					
	Лук репчатый		1,84	1,54					
	Соль		0,30	0,30					
	Масло сливочное		3,00	3,00					
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					
Хлеб пшеничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:		454			9,50	11,76	63,61	396,60	
ВСЕГО:		1496,5			36,41	43,12	185,93	1275,39	

День 4 - 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 пшеничная молочная с маслом	150/5			5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6
		23	23					
		65	65					
		65	65					
		0,75	0,75					

Кофейный напиток с молоком	Соль		0,6	0,6					
	Масло сливочное		5	5					
		165/7			1	1,2	10	55	№270 Партнер г. Уфа 2014
	Кофейный напиток		1,3	1,3					
	Сахар		7	7					
Бутерброд с сыром, маслом	Молоко		75	75					
	вода		106	106					
		25/5/3			3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
	Батон нарезной		25	25					
	Сыр		5,1	5					
			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	
Помидоры свежие порционно	ОБЕД	30			0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,с61996
	Помидоры свежие		30,60	30,00					
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной		150/5			3,00	6,20	13,00	120,00	№73 Дели 2016
	Капуста свежая		37,5	30					
	Картофель		30	18					
	Морковь		7,98	6					
	Лук репчатый		7,14	6					
	Масло растительное		3	3					
	Сметана		5	5					
	Соль		0,5	0,5					
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	Вода		120	120					
		130			9,3	8,5	31	238	ТТК №29 Д
	говядина		34	34					
	Масса тушеного мяса			21					
	Картофель		145,45	87,1					
	Лук репчатый		13,15	11					
	Масло растительное		4	4					
	соль		0,4	0,4					
Кисель	масса готовых овощей			109			8,34	33,34	№284Партнер2014
	Кисель-концентрат		17,50	17,50					
	Сахар		4,00	4,00					
	вода		150,00	150,00					
Хлеб сельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		515			14,13	15,06	67,78	464,54	
Кондитерские изделия	ПОЛДНИК	21			2,70	4,30	22,50	137,00	
	вафли		21	21					
Катык		110			3,00	2,70	4,50	54,30	№401Дели2010
	катык		114	110					
Суфле из творога с молоком сгущенным		100/10			5,40	6,20	17,70	148,00	ТТК №567
	Творог		72,85	71,43					
	Крупа манная		7,70	7,70					
	Яйцо		4,70	4,70					
	Сахар		7,70	7,70					
	Молоко		14,20	14,20					
	соль		0,10	0,10					
	Сметана		9,50	9,50					
Напиток шиповника	Масло растительное		0,40	0,40					
	молоко сгущенное		10,00	10,00					
Хлеб пшеничный 1с		150/4			0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
	шиповник порошок		2,25	2,25					
	Сахар		4	4					
			150	150					
		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:		474			13,20	13,65	59,90	412,20	
ВСЕГО:		1449			38,23	40,79	180,78	1241,64	

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					
	Соль		1	1					
Какао с молоком	Масло сливочное	160	5	5	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					
Бутерброд с маслом сливочным	вода	25/5	90	90	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	40,00	№399Дели2010
Итого:		125			0,30	0,00	10,00	40,00	
		470			10,20	11,60	51,53	350,30	
	ОБЕД								
Салат из свежих помидоров и огурцов		30			0,30	2,00	1,20	24,00	№ 15 Дели 2016
	Огурцы свежие		14,38	14,10					
	помидоры свежие		14,69	14,40					
Свекольник с курицей, со сметаной	Масло растительное	150/10/5	1,80	1,80	3,12	4,20	11,60	97,00	№35,сб.Пермь2001
	цыплята		22,57	14,67					
	Свекла		52,09	38,3					
	Картофель		43,25	25,9					
	Морковь		8,78	6,6					
	Лук репчатый		7,98	6,7					
	Масло растительное		2	2					
	Сахар		1,3	1,3					
	Сметана		5	5					
	Соль		0,5	0,5					
	Вода		120	120					
Плов из курицы		130			9	10,7	30,6	253	№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					
Компот из свежих яблок	крупа рисовая		31,28	31,28					
	соль		0,50	0,50					
	масса гарнира			89,40					
	Яблоки	150	34	30	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
	Сахар		4	4					
	Вода		130	130					
Хлеб сельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		520			14,02	17,30	67,90	482,10	
	ПОЛДНИК								
Плошка 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					
Кефир		110			3,1	2,75	4,4	54,8	№401Дели2010
	кефир		114	110					
Капуста тушеная с мясом		110			6,00	8,00	24,00	191,00	№54-10М Сборник рецептов Москва
	Капуста свежая		105,05	84,04					
	Фарш из говядины		38,50	38,50					
	Лук репчатый		8,40	7,00					
	Морковь		4,70	3,50					
	Масло сливочное		3,00	3,00					
	Сахар		2,00	2,00					
	Мука пшеничная		1,00	1,00					
	Масло растительное		0,20	0,20					

Чай с сахаром	соль	160/4	0,30	0,30	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
	Заварка		0,2	0,2					
	сахар		4	4					
	Вода		160	160					
Хлеб пшеничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:		464			12,55	14,16	61,62	422,80	
ВСЕГО:		1459			36,77	43,06	181,05	1255,20	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - 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 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 яблоко	100	114	100	0,36	0,10	10,00	40,00	№386Дели2016	
Итого:		100			0,36	0,10	10,00	40,00	
		452			10,96	12,30	48,80	354,40	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты	30			0,42	1,50	2,70	26,00	№21, Дели 2016	
Капуста свежая		30,37	24,30						
Морковь		3,75	3,00						
Сахар		0,50	0,50						
Масло растительное		1,50	1,50						
соль		0,10	0,10						
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	150/10			3,00	4,40	16,60	118,00	№38 Пермь2001	
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 куриные "Солнышко" (паровые)	50			6,40	8,50	5,20	123,00	ТТК №97Д	
цыплята		60,15	39,10						
Морковь		16,63	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						
Рагу из овощей	110			3,00	2,20	21,10	116,00	№362 Дели2016	
Картофель		58,78	35,20						
Морковь		11,71	8,80						
Лук репчатый		10,47	8,80						

Кисель	Капуста свежая		60,50	48,40					
	масса рагу			110,00					
	Масло растительное		3,30	3,30					
	соус сметанный:			33,00					
	Сметана		7,70	7,00					
	Вода		24,75	24,75					
	Мука пшеничная		2,47	2,47					
Хлеб сельский	Соль	150	1,00	1,00			8,34	33,34	№284Партнер2014
	Кисель-концентрат		17,50	17,50					
	Сахар		4,00	4,00					
	вода		150,00	150,00					
Итого:		540			1,5	0,3	14,3	66	
Булочка сладкая	ПОЛДНИК	40			2	4	16	108	№ 257 Партнер2014 г. Уфа
Ряженка	Мука пшеничная		24	24					
	Сахар		6,4	6,4					
	Яйцо		3,2	3,2					
	соль		0,2	0,2					
	дрожжи сухие		0,3	0,3					
	Молоко		3,6	3,6					
	Масло сливочное		3,6	3,6					
	Вода		7,2	7,2					
	Яйцо		0,7	0,7					
	масса полуфабриката			49					
Гречка с фаршем и овощами	Масло растительное	110	0,8	0,8	3,12	2,75	4,59	55,60	№401Дели2010
	ряженка	110	114	110	6,00	7,50	28,00	203,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Напиток шиповника	фарш из говядины		36,4	36,4					
	вода		44,7	44,7					
	Крупа гречневая		21	21					
	Морковь		13,3	10					
	Лук репчатый		6	5					
	Масло растительное		4,9	4,9					
	соль		0,4	0,4					
Хлеб пшеничный 1с	шиповник порошок	150/4	2,25	2,25	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
	Сахар		4	4					
	Вода		150	150					
Итого:		436			13,22	14,70	63,79	439,50	
ВСЕГО:		1328			38,50	44,65	180,83	1276,24	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр )		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каша рисовая молочная с маслом	150/5			5,30	4,80	12,10	112,00	ТТК №8
		19	19					
		65	65					
		65	65					
		0,75	0,75					
		0,5	0,5					
		5	5					
Кофейный напиток с молоком	165/7			1	1,2	10	55	№270 Партнер г. Уфа 2014
		1,3	1,3					
		7	7					
		75	75					
		106	106					
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
		25	25					
		5	5					
Итого:	357			8,20	10,40	35,10	266,00	
Сок яблочный	125	125	125	1,90	1,00	15,00	77,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125			1,90	1,00	15,00	77,00	
	482			10,10	11,70	50,10	343,00	
<b>ОБЕД</b>								
Помидоры свежие порционно	30			0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,с61996
		30,60	30,00					



Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной с мясными фрикадельками	150/10/5				3,00	4,20	15,00	110,00	№73 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		37,5	30						
Картофель		30	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						
Тефтели рыбные с маслом (паровые)	50/2				7,50	7,40	10,60	139,00	ТТК №1Д
рыба		52,63	40,00						
хлеб пшеничный 1с		5,00	5,00						
Лук репчатый		4,26	3,58						
вода		5,60	5,60						
Мука пшеничная		4,25	4,25						
соль		0,10	0,10						
Масса полуфабриката			58,00						
Масло растительное		0,50	0,50						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Пюре Картофельное	110				2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
Картофель		157,70	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	
<b>Итого:</b>	<b>535</b>				<b>14,63</b>	<b>15,36</b>	<b>66,64</b>	<b>464,40</b>	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ									
Полдник									
Кондитерские изделия	21				0,60	2,20	14,00	77,00	
вафли		21	21						
Молоко кипяченое	110				2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
молоко		115,90	110,00						
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	130				7,20	8,30	22,60	194,00	№ 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						
молоко сгущенное		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	
<b>Итого:</b>	<b>468</b>				<b>11,99</b>	<b>13,46</b>	<b>58,90</b>	<b>403,50</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1485</b>				<b>36,72</b>	<b>40,22</b>	<b>175,64</b>	<b>1210,90</b>	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК	150							
Суп молочный с вермишелью				5,00	4,00	17,50	126,00	№100 Дели2016
Вермишель		12,00	12,00					
Сахар		1,00	1,00					
Молоко		75,00	75,00					
Вода		63,00	63,00					
Масло сливочное		2,00	2,00					
Соль		0,50	0,50					
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			10,50	12,15	41,70	318,90		
Фрукты свежие		100	114	100	0,36	0,10	10,00	42,00	№386Дели2016	
яблоко										
Итого:		100			0,36	0,10	10,00	42,00		
		450			10,86	12,25	51,70	360,90		
Огурцы свежие порционно	ОБЕД	30			0,21	0,03	0,57	3,39		
	огурцы свежие		30,60	30,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем, на м/б, со сметаной		150/5			2,10	4,30	9,70	86,00	№63 Дели 2016	
	Капуста свежая		15,0	12,0						
	Картофель		20	12,0						
	Морковь		8,0	6,0						
	Лук репчатый		7,1	6,0						
	Свекла		31,92	24,0						
	Сахар		0,75	0,75						
	Масло растительное		2,0	2,0						
	Сметана		5,0	5,0						
	Соль		0,5	0,5						
	Вода		120	120,0						
Плов из отварной говядины		130			10,00	11,00	33,00	271,00	№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						
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:		495			14,41	15,63	72,57	488,89		
Пирожок печёный с повидлом	ПОЛДНИК	40			3,70	4,10	21,10	136,00	№437 Дели2016	
	Мука пшеничная		19,30	19,30						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
	сахар		1,30	1,30						
	Яйцо		2,00	2,00						
	соль		0,20	0,20						
	вода		4,00	4,00						
	дрожжи сухие		0,16	0,16						
	тесто дрожжевое			29,00						
	Масло растительное		0,10	0,10						
	повидло фруктовое		16,00	16,00						
Катык		110			3,12	2,75	2,50	47,20	№401Дели2010	
	катык		114	110						
Рагу из птицы с овощами		100/20			10,48	11,36	8,96	188	ТТК №4Д	
	цыплята		48,46	31,5						
	Масса тушеного мяса			20						
	Капуста свежая		30,5	24,4						
	картофель		55,7	33,3						
	лук репчатый		14,3	12						
	морковь		26,6	20						
	соль		1	1						
	масло растительное		1,7	1,7						
	Соус									
	мука пшеничная		2	2						
	масло сливочное		2,4	2,4						
	вода		41	41						
	сахар		0,5	0,5						
	лук репчатый		1,07	0,9						
	морковь		3,99	3						
	соль		0,8	0,8						
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					
Хлеб пшеничный 1с	20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	454			18,95	18,42	46,78	436,20	
ВСЕГО:	1399			44,22	46,30	171,05	1285,99	

День 9 - 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	150/5			6	5	17,23	138	ТТК №1
Полба		19	19					
Молоко		55	55					
Вода		65	65					
Сахар		0,75	0,75					
Соль		1	1					
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 маслом сливочным	25/5			1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Батон нарезной		25	25					
Масло сливочное		5	5					
Итого:	349			10,20	11,40	42,13	311,80	
Сок яблоко-вишня	125	125	125	0,60	0,00	10,00	42,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125			0,60	0,00	10,00	42,00	
	474			10,80	12,30	52,13	353,80	
ОБЕД								
Помидоры свежие порционно	30			0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,сб1996
Помидоры свежие		30,60	30,00					
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	150/10			4,90	4,60	15,20	124,00	№86 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					
крупя рисовая		9,0	9,0					
Масло растительное		1,5	1,5					
Соль		0,5	0,5					
Вода		108,0	108,0					
Котлеты "Аппетитные"(паровые)	50			4,50	6,60	12,50	122,00	ТТК №7Д акт к.п.2014
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					
Пюре Картофельное	110			2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
Картофель		157,70	94,43					
Молоко		17,38	16,50					
Масло сливочное		3,00	3,00					
Соль		0,90	0,90					
Кисель	150					8,34	33,34	№284Партнер2014
Кисель-концентрат		17,50	17,50					
Сахар		4,00	4,00					
вода		150,00						
Хлеб сельский	30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	520			13,43	14,86	66,88	452,64	
ПОЛДНИК								
Кондитерские изделия крекер	10	10	10	0,70	1,60	11,40	60,00	
Ряженка	110			3,12	2,75	4,59	55,60	№401Дели2010

Запеканка из творога с крошкой	ряженка	130	114	110	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					
Напиток шиповника	Масло растительное	150/4	1	1	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
	масса полуфабриката			147					
	шиповник порошок		2,25	2,25					
	Сахар		4	4					
Хлеб пшеничный 1с	Вода	20	150	150	1,6	0,2	9,8	47	
			20	20					
Итого:		454			12,72	13,40	61,19	413,50	
ВСЕГО:		1448			36,95	39,66	180,20	1219,94	

День 10 - 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 пшеничная 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					
Кофейный напиток с молоком	165/7	Масло сливочное	5	5	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	Батон нарезной	25	25	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
		Сыр	5,1	5					
		Масло сливочное	3	3					
Итого:	360,00			10,30	11,65	39,10	302,60		
Фрукты свежие яблоко зеленое	100	114	100	0,36	0,36	14,00	60,00	№399Дели2010	
Итого:	100			0,36	0,36	14,00	60,00		
	460			10,66	12,01	53,10	362,60		
ОБЕД									
Салат из свежих помидоров и огурцов	30			0,30	2,00	1,20	24,00	№ 15 Дели 2016	
		Огурцы свежие	14,38	14,10					
		помидоры свежие	14,69	14,40					
Масло растительное	1,80	1,80							
Суп из овощей с курицей, со сметаной	150/10/5			2,70	6,30	6,50	93,00	№64 "Партнер"2014	
		цыплята	22,57	14,67					
		Капуста свежая	15,00	12,00					
		Картофель	50,10	30,00					
		Морковь	7,98	6,00					
		Лук репчатый	7,14	6,00					
		Масло растительное	2,00	2,00					
		Соль	0,50	0,50					
		Бульон или вода	114,00	114,00					
		Сметана	5,00	5,00					
Гуляш из отварной индейки	35/35			5,00	6,00	16,00	138,00	ТТК №91	
		индейка филе	49,80	49,8					
		Масло растительное	4,60	4,60					
		Морковь	4,00	3,00					
		Лук репчатый	0,90	0,80					
		Мука пшеничная	1,55	1,55					
		Сахар	0,30	0,30					
		Соль	0,50	0,50					
Каша гречневая вязкая	110/2,5	Крупа гречневая	27,50	27,50	4,00	3,20	17,70	116,00	№182,Дели 2016
		Вода	91,30	91,30					

Напиток из урюка	Масло сливочное		2,50	2,50					ТТК №68
	Соль		0,40	0,40					
		150			0,50	0,03	12,50	52,10	
	урюк		12,75	12,5					
	Сахар		4	4					
Хлеб сельский	Вода		150	150					
		30			1,5	0,3	14,3	65,9	
			30	30					
Итого:		533			14,00	17,83	68,20	489,00	
Ватрушка с сыром	ПОЛДНИК	40			2,40	4,40	30,00	169,00	ТТК №1585 от 08.09.2021
	Мука пшеничная		17,60	17,60					
	сахар		1,10	1,10					
	соль		0,08	0,08					
	дрожжи сухие		0,16	0,16					
	Масло растительное		1,10	1,10					
	Вода		9,00	9,00					
	Начинка								
	Сыр		14,40	14,16					
	Сметана		8,30	8,23					
	Масло сливочное		0,90	0,90					
	Яйцо		1,12	1,12					
	Мука пшеничная		0,48	0,48					
	Кефир	кефир	110			3,1	2,75	4,4	
Омлет натуральный		130			6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Дели2016
	Яйцо		97,50	97,50					
	Молоко		37,20	37,20					
	масса омлетной смеси							135,00	
	Масло сливочное		3,70	3,70					
Чай с сахаром	Соль		1,00	1,00					№ 411 Дели2016
		160/4			0,05	0,01	4,42	18,00	
	Заварка		0,2	0,2					
	сахар		4	4					
Хлеб пшеничный 1с	Вода		160	160					
		20			1,6	0,2	9,8	47	
			20	20					
Итого:		464			13,15	13,86	63,62	431,30	
ВСЕГО:		1457,00			37,81	43,70	184,92	1282,90	
ИТОГО за 10 дней		14430,5			381,20	424,11	1801,78	12541,04	

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 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений г. Пермь 2001г.
  - 3.7 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г
  - 3.8 Техничко-технологические карты
4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:  
говядина 1 категории упитанности (лопатка, фарш, гуляш п/ф);  
сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные  
рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы (п/ф фарш рыбный)  
яйца куриные 1 категории, рассчитаны условно массой нетто 48г  
картофель, овощи (морковь, свекла, капуста, лук ...) рассчитаны с учетом сезонности  
огурцы и помидоры свежие парниковые  
масло сливочное с массовой долей жира 72,5%  
огурцы соленные в банках без уксуса с лимонной кислотой  
сметана с массовой долей жира 15%  
кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%

ОТПРАВИТЕЛЬ <b>МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ          ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ          УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 123"</b>	<b>ПОДПИСАНО</b>
ВЛАДЕЛЕЦ СЕРТИФИКАТА <b>Убанкина Елена Владимировна</b>	
ДОЛЖНОСТЬ <b>Заведующий</b>	
СЕРТИФИКАТ <b>00EVEFD9AA8E8A9534904E7253C0087</b> С2В	ПОДПИСАН <b>08.08.2024 12:34:31 МСК</b>
<b>ПОДПИСЬ ВЕРНА</b>	