

"Согласовано" *Ситдикова Л.З.*



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		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Наименование блюд			белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК							
Каша дружба молочная с маслом		150/3	3,92	4,37	18,99	131,00	ТТК №7 № 411 Дели2016
Чай с сахаром		160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	
Бутерброд с маслом сливочным		25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:		347	5,87	8,78	36,41	248,00	№418Дели2016
Сок		125	0,60	0,30	13,00	57,00	
Итого:		125	0,60	0,30	13,00	57,00	
		472	6,47	9,08	49,41	305,00	
ОБЕД							
Морковь отварная		30	0,24	0,03	0,60	3,60	стр562,1996
Суп вермишелевый с картофелем и курицей		150/10	2,94	4,42	11,61	101,33	№88 Дели 2016
Тефтели из говядины паровые		50	3,87	5	3,13	73	ТТК № 1152 от 09.10.2020
Каша гречневая вязкая		110/2,5	5,50	5,00	32,00	195,00	№182,Дели 2016
Кисель		150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский		30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		532,50	14,05	14,75	69,98	472,27	
ПОЛДНИК							
Булочка Домашняя		40	3,90	4,00	30,40	173,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Катык		100	3,00	2,50	4,50	54,30	№401Дели2010
Голубцы ленивые в сметанно-томатном соусе		140/15	5,47	8,66	7,29	129,00	№ 160 Пермь 2001 г
Напиток из урюка		150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с		20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:		430,00	14,47	15,39	64,49	455,40	
ВСЕГО:		1434,50	34,99	39,22	183,88	1232,67	

День 2- ой

День 2- ой						
Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	150/3	7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4 №272 Парнер г. Уфа 2014 №3Дели2010
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	
Итого:	346	13,15	12,33	43,39	355,86	
Фруктовое пюре	1/125	-	-	10,20	55,00	
Итого:	85	0,00	0,00	10,20	55,00	
	471	13,15	12,33	53,59	410,86	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	30	0,42	1,50	2,70	26,10	№21, Дели 2016 №62 "Партнер"2014
Суп крестьянский с курицей, со сметаной	150/10/5	3,00	5,80	14,70	121,00	

Ёжики мясные паровые	50	5,14	6,64	4,28	97,50	ТТК №1Д
Пюре Картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15	№137 Партнер 2014
Напиток из апельсинов	150	0,22	0,08	12,50	51,60	ТТК №55
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	535,00	13,41	18,08	61,51	493,35	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	2,20	2,80	20,50	114,00	
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	№419 Дели2016
Суфле из творога с молоком сгущенным	100/10	5,82	8,10	15,53	158,00	ТТК №567
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	398	12,01	13,61	57,93	399,50	
ВСЕГО:	1364,00	38,57	44,02	173,03	1303,71	

День 3 - нй

Прием пищи		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
Наименование блюд			белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная с маслом		150/3	5,00	5,63	16,50	136,50	ТТК №5 №394Дели2010 №1 Дели2010
Чай с молоком,сахаром		160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	
Бутерброд с маслом сливочным		25/5	1,9	4,4	13	99	
Итого:		347	9,20	12,03	41,40	310,30	
Сок		125	0,80	0,20	7,00	33,00	№418Дели2016
Итого:		125	0,80	0,20	7,00	33,00	
		472	10,00	12,23	48,40	343,30	
ОБЕД							
Огурцы свежие		30	0,21	0,03	0,57	3,39	стр563,сб1996
Суп с крупой (рис), картофелем, мясными фрикадельками		150/10	2,00	6,80	3,00	82,00	
Котлеты рубленые из птицы		50	4,40	8,30	2,00	100,00	№ 322 Дели 2016 г №218 Дели 2016
Макаронные изделия отварные		110	4,10	3,00	25,00	143,40	
Напиток из урюка		150	0,5	0,0	12,5	52	ТТК №68
Хлеб сельский		30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		530	12,71	18,46	57,37	446,89	
ПОЛДНИК							
Плюшка новомосковская		40	2,64	3,36	24,08	137,00	№ 184 Партнёр Уфа 2010г №401Дели2010
Ряженка		100	2,90	2,50	4,20	55,60	
Яйцо вареное		1/2шт	2,50	2,30	0,15	31,50	№227 Дели 2016 №138 Партнер г. Уфа 2014
Картофель тушёный		110	2,75	4,48	21	137	
Напиток изюпника		150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с		20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:		448	12,89	13,09	64,63	434,00	
ВСЕГО:		1450	35,60	43,78	170,40	1224,19	

День 4 - ый

День 4 - ый						
Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	150/3	6,00	4,95	19,50	146,00	ТГК №8 №270 Партнер г. Уфа 2014 №3Дели2010
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	
Итого:	358	10,66	12,18	43,80	327,60	
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	85	0,34	0,34	10,20	45,00	
	443	11,00	12,52	54,00	372,60	

ОБЕД						
Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,20	ср563,сб1996
Свекольник с курицей и сметаной	150/10/5	3,71	6,42	18,63	147,43	№35,сб Пермь2001
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	130	8,86	9,01	27,28	226	ТТК №29 Д
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	495	14,40	15,79	69,69	479,97	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	21	1,00	2,00	20,00	95,00	
вафли						
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	№419 Дели2016
Запеканка из творога с крошкой	100	7,30	7,54	20,77	180,00	№322 Самара 2013
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:	425	12,25	12,25	58,59	386,00	
ВСЕГО:	1363	37,65	40,56	182,28	1238,57	

День 5 - ый

День 5 - ый		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюд		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК							
	Каша полбяная молочная с маслом	150/3	6,15	5,92	14,4	135	ТТК №1 №272 Парнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
	Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	
	Итого:	343	10,20	12,61	39,49	299,16	
	Сок	125	0,90	0,90	22,00	91,00	№399 Дели 2010
	Итого:	125	0,90	0,90	22,00	91,00	
		468	11,10	13,51	61,49	390,16	
ОБЕД							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,30	2,00	1,20	24,00	№ 15 Дели 2016
	Щи со свежей капустой, картофелем, мясными фрикадельками и сметаной	150/10/5	3,45	3,15	16,50	108,00	№124 сб.шк.2004
	Плов из курицы	130	10	11,5	32	272	№321 Дели 2016 ТТК №55
	Напиток из апельсинов	150	0,22	0,08	12,50	51,60	
	Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
	Итого:	505	15,47	17,03	76,50	521,60	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия	10	1,50	2,00	31,00	133,50	
	крекер						
	Кефир	100	3,36	2,5	4,6	61,8	№401Дели2010
	Рагу с курицей	20/100	4,97	7,86	19,99	147,00	ТТК №63
	Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393Дели2010
	Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
	Итого:	398	11,52	12,57	73,89	423,80	
	ВСЕГО:	1371	38,09	43,11	211,88	1335,56	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

День 6 - ой						
Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/3	5,00	5,63	16,50	136,00	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	350	10,80	13,58	41,30	330,40	

Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№386Дели2016
Итого:	85	0,34	0,34	10,20	45,00	
	435	11,14	12,30	51,50	365,00	
ОБЕД						
Морковь отварная	30	0,24	0,03	0,60	3,60	стр562,1996
Рассольник ленинградский с курицей, сметаной	150/10/5	2,67	3,38	17,7	112	№82 Дели 2016
Биточки куриные "Солнышко"	50	6,40	8,50	5,20	123,00	ТТК №97Д
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	535	14,91	15,21	71,14	481,34	
ПОЛДНИК						
Булочка слоеная	40	3,04	3,84	17,84	118,4	№ 257 Партнер2014 г. Уфа
Ряженка	100	3,00	2,50	4,20	55,60	№401Дели2010
Гречка с фаршем и овощами	110	5,50	7,50	24,00	185,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	420	13,64	14,07	68,34	458,10	
ВСЕГО:	1305	39,69	43,20	190,98	1314,84	

День 7 - ой

День 7 - ой						
Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом	150/3	7,16	6,63	15,15	149,00	ТТК №8 №270 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	
Итого:	355	10,22	12,31	39,55	310,00	
Сок	125	0,90	0,80	22,00	91,00	№399Дели2010
	125	0,90	0,80	22,00	91,00	
Итого:	480	11,12	13,11	61,55	401,00	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	30	0,42	1,50	2,70	26,10	№21, Дели 2016
Суп картофельный с горохом с курицей и гречками	150/10/10	2,87	3,20	15,49	102,00	ТТК №139
Биточки рубленые из говядины паровые	50	6,14	7,86	8,57	130,00	ТТК №7Д
Пюре картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15	№137 Партнер 2014
Напиток из апельсинов	150	0,22	0,08	12,50	51,60	ТТК №55
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	525	14,28	16,70	66,59	506,85	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	0,80	2,60	13,40	78,00	
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	№419 Дели2016
Пудинг из творога с рисом с повидлом	110/10	7,20	8,32	22,64	194,00	№250 Дели,2016
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	408	11,99	13,63	57,94	399,50	
ВСЕГО:	1413	37,39	43,44	186,08	1307,35	

День 8 - ой

День 8 - ой	Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	угл-ды	Ккал	
	ЗАВТРАК						
	Суп молочный с вермишелью	180	8,01	7,56	29,61	219,00	№100 Дели 2016
	Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
	Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
	Итого:	377	11,56	13,52	46,93	356,60	
	Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№ 386 Дели 2016
	Итого:	85	0,34	0,34	10,20	45,00	
	Итого:	462	9,90	11,30	50,20	340,00	
	ОБЕД						
	Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,39	стр563,сб1996
	Борщ со свежей капустой, картофелем,на м/б,со сметаной	150/5	2,10	5,90	9,70	100,00	№63 Дели 2016
	Плов из отварной говядины	130	10,90	9,90	28,00	246,00	№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	15,21	16,16	65,07	467,49	
	ПОЛДНИК						
	Пирожок печёный с повидлом	40	0,70	1,60	32,00	140,00	№437 Дели2016
	Катык	100	3,00	2,50	4,50	54,30	№401Дели2010
	Рагу из птицы с овощами	100/20	8,8	11,33	9,1	173	ТТК №4Д
	Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
	Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
	Итого:	434	14,60	15,88	60,80	440,20	
	Итого:	1391	39,71	43,34	176,07	1247,69	
	ВСЕГО:						

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша овсяная молочная с маслом	150/3	6,15	5,92	14,4	135	ТТК №1 №272 Парнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	
Итого:	343	10,20	12,61	39,49	299,16	
Сок	125	0,60	0,00	13,70	57,00	№418Дели2016
Итого:	468	10,80	12,30	53,19	356,16	
ОБЕД						
Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,сб1996 №86 Дели 2016 ТТК №3Д №137 Партнер 2014 №284Партнер2014
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	150/10	2,90	6,40	10,27	110,30	
Биточки рубленые из рыбы	50	6,30	5,90	22,00	166,00	
Пюре Картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15	
Кисель	150			8,34	33,34	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	530	14,16	16,42	69,08	513,99	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	1,50	2,00	31,00	133,50	№401Дели2010 ТТК №567 № 411 Дели2016
крекер	100	3,36	2,5	4,6	61,8	
Кефир	100/10	5,82	8,10	15,53	158,00	
Суфле из творога с молоком сгущенным	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	
Чай с сахаром	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб пшеничный 1с	404	12,33	12,81	65,35	418,30	
Итого:	1402	37,29	41,84	187,62	1288,45	
ВСЕГО:						

День 10 - ый

День 10 - вй						
Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшённная молочная с маслом	150/3	6,00	4,95	19,50	146,00	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014 №3Дели2010
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	
Итого:	358,00	10,66	12,18	43,80	327,60	
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,50	47,00	№386Дели2016
Итого:	85	0,34	0,34	10,50	47,00	
	443	11,00	12,52	54,30	374,60	
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,30	2,00	1,20	24,00	№ 15 Дели 2016
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5	4,63	3,17	21,65	133,68	№64 "Партнер"2014
Гуляш из куриной грудки	40/40	5,80	5,00	2,60	78,00	ТТК №91
Рис отварной с овощами	110	4,4	4	17,8	125	№334 Дели2016
Напиток из урюка	150	0,5	0,0	12,5	52	ТТК №68
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	555	17,13	14,50	70,05	478,78	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с сыром	40	3,20	4,40	35,00	192,00	ТТК №1585 от 08.09.2021 №419 Дели2016 №229 Дели2016 №393Дели2010
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	
Омлет натуральный	130	7,89	8,06	12,63	155,00	
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	448	15,08	15,17	69,53	474,50	
ВСЕГО:	1446,00	43,16	42,19	193,88	1327,88	
ИТОГО за 10 дней	13939,5	382,14	424,69	1856,10	12820,91	

Примечание:

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

2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, 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 - 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,

3.6. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных

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

3.8. Техничко-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории упитанности (лопатка, фарш, гуляш п/ф);

сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы (п/ф фарш рыбный)

яйца куриные 1 категории, рассчитаны условно массой нетто 48г

картофель, овощи (морковь, свекла, капуста, лук ...) рассчитаны с учетом сезонности

огурцы и помидоры свежие парниковые

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%

"Согласовано"

М.П. Заведующий С.Л.З



Утверждаю"

Заведующий кафедрой директора по организации питания в ОО "Департамент по организации питания г. Казани"

А.К. Аганова

Июль 2026г

Примерное 10-дневное меню

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

1 НЕДЕЛЯ

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/3	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,90	4,40	13,00	99,00	№1 Дели2010
Итого:	418	7,16	10,22	43,19	292,80	
Сок	125	1,63	0,10	15,00	67,00	№418Дели2016
Итого:	125	1,63	0,10	15,00	67,00	
	543	8,79	10,32	58,19	359,80	
ОБЕД						
Икра кабачковая	50	0,95	3,02	7,90	63,00	№ 57-2016
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	200/10	3,86	5,80	15,24	133,00	№88 Дели 2016
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103	ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С-Петербург 2008
Каша гречневая вязкая	130/3	6,20	5,80	38,00	229,00	№182,Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	690,5	19,01	21,52	94,14	650,50	
ПОЛДНИК						
Булочка Домашняя	50	4,90	5,00	38,00	217,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Катык	110	3,77	2,75	5	62,1	№401Дели2010
Голубцы ленивые в сметанно-томатном соусе	150/20	6,00	9,50	8,00	141,50	№ 160 Пермь 2001 г
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	505	16,79	17,47	75,84	530,10	
ВСЕГО:	1738,5	44,59	49,31	228,17	1540,40	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/3	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели2010
Итого:	418	16,42	18,58	50,94	437,30	
Фруктовое пюре	1/125	-	-	12,00	55,00	
Итого:	100	0,00	0,00	12,00	55,00	
	543	16,42	18,58	62,94	492,30	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№21 Дели2016
Суп крестьянский с курицей, со сметаной	200/15/5	3,50	9,60	18,00	169,00	№62 "Партнер"2014
Ёжики мясные паровые	70	7,20	9,30	6,00	136,50	ТТК №1Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Напиток из апельсинов	180	0,27	0,10	15,00	62,00	ТТК №55
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	683,5	17,17	26,34	86,50	648,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	3,86	3,38	34,00	182,00	

Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	9,00	12,50	24,00	245,00	ТТК №567
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,00	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	500	17,00	18,80	82,04	566,00	
ВСЕГО:	1701,5	50,59	63,72	231,48	1706,80	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/3	7,00	8,50	23,00	196,50	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	№1 Дели2010
Итого:	418	11,51	15,15	50,19	384,50	
Сок	125	1,63	0,10	15,00	67,00	№418Дели2016
Итого:	125	1,63	0,10	15,00	67,00	
	543	13,14	15,25	65,19	451,50	
ОБЕД						
Огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	6,00	сгр563,сб1996
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	5,00	9,00	3,40	116,00	№86 Дели 2016
Котлеты рубленые из птицы	70	6,20	10,80	3,00	134,00	№ 322 Дели 2016 г
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,00	№218 Дели 2016
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	682,5	18,75	23,95	69,75	570,50	
ПОЛДНИК						
Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59,00	№401 Дели2010
Плюшка киевско-московская	50	3,30	4,20	30,10	171,40	№ 184 Партнёр г. Уфа 2010
Яйно вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
Картофель тушёный	130	3,25	5,3	25,3	162	№138 Партнер г. Уфа 2014
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	543	16,96	17,31	76,66	533,40	
ВСЕГО:	1768,5	48,85	56,51	211,60	1555,40	

День 4 - ый

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	200/3	8,00	6,90	27,00	202,10	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	
Итого:	418	13,22	14,24	51,77	389,10	
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
	518	13,62	14,64	63,77	442,30	
ОБЕД						
Помидоры свежие	50	0,55	0,10	1,90	12,00	сгр563,сб1996
Свекольник с курицей и сметаной	200/10/6	4,86	8,41	24,39	193,00	№35,сб Пермь2001
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	160	10,9	11,1	33,58	278	ТТК №29 Д
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	632,5	18,11	20,01	87,87	605,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	3,20	5,50	36,00	206,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016

Занесанка из творога с крошкой	130	9,50	9,80	27,00	234,20	№322 Самара 2013
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	486	16,78	18,23	81,83	558,20	
ВСЕГО:	1636,5	48,51	52,88	233,47	1606,00	

День 5 - ый

День 5 - ый

Принем пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/3	8	7,8	19	194	ТТК №1
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	№1 Дели2010
Итого:	413	12,33	14,73	45,50	380,30	
Сок	125	1,20	0,06	17,50	75,00	№418Дели2016
Итого:	125	1,20	0,06	17,50	75,00	
	538	13,53	14,79	63,00	455,30	
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,50	3,00	2,00	37,00	№ 15 Дели 2016
Щи со свежей капустой, картофелем с мясными фрикадельками	200/15/5	4,60	4,20	22,00	144,00	№124 сб.шк.2004
Плов из курицы	160	12	14	38,9	330	№321 Дели 2016
Напиток из апельсинов	180	0,27	0,10	15,00	62,00	ТТК №55
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	633,5	19,17	21,70	95,90	646,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	1,50	2,00	31,00	133,50	
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68,00	№401 Дели2010
Рагу с курицей	25/120	6,00	9,50	16,90	177,00	ТТК №63
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,00	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	460	12,82	14,42	73,01	466,50	
ВСЕГО:	1631,5	45,52	50,91	231,91	1567,80	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

День 6 - ой		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
Принем пищи	Наименование блюд		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК							
	Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/3	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	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели2010
	Итого:	423	13,30	15,80	49,13	393,30	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
	Итого:	85	0,40	0,40	12,00	53,20	
		523	13,70	15,40	61,13	446,50	
ОБЕД							
	Икра кабачковая	50	0,95	3,02	7,90	63,00	№ 57-2016
	Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	3,56	4,50	23,60	149,00	№82 Дели 2016
	Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00	ТТК №97Д
	Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,00	№218 Дели 2016
	Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
	Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
	Итого:	687,5	19,11	22,02	95,10	655,50	
ПОЛДНИК							
	Булочка сдобная	50	3,8	4,8	22,3	148	№257 Партнер2014 г. Уфа
	Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59,00	№401 Дели2010
	Гречка с фаршем и овощами	130	7,30	10,00	30,20	240,00	ТТК №1630 от 10.11.2021

Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	490	16,41	17,77	81,96	556,50	
ВСЕГО:	1685,5	49,22	55,99	238,19	1658,50	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом	200/3	9,50	8,80	20,10	198,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	
Итого:	413	12,63	14,49	44,93	362,00	
Сок	125	0,60	0,06	22,00	91,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	91,00	
	538	13,23	14,55	66,93	453,00	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№21 Дели2016
Суп картофельный с горохом с курной и гречками	200/10/10	3,80	3,50	23,50	129,00	ТТК №139
Биточки рубленые из говядины паровые	70	8,60	11,00	12,00	180,00	ТТК №7Д
Пюре картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Напиток из апельсинов	180	0,27	0,10	15,00	62,00	ТТК №55
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	657,5	18,87	21,94	95,00	652,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	3,50	5,55	22,10	142,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Пудинг из творога с рисом с повидлом	130/20	9,00	10,40	28,30	242,00	№250 Дели,2016
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	480	16,64	18,87	74,44	523,40	
ВСЕГО:	1675,5	48,74	55,36	236,37	1628,40	

День 8 - ой

День 8 - ой		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
Прнем пищи Наименование блюд			белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК							
Суп молочный с вермишелью	200	8,90	8,40	32,90	243,00	№100 Дели 2016	
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016	
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели2010	
Итого:	420	12,96	14,42	50,72	385,00		
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016	
Итого:	85	0,40	0,40	12,00	53,20		
	520	13,36	14,82	62,72	438,20		
ОБЕД							
Огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996	
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	200/5	3,00	7,90	18,80	158,00	№63 Дели 2016	
Плов из отварной говядины	160	13,50	12,20	35,00	303,00	№108"Партнер"2014	
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	ТТК №68	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5		
Итого:	632,5	19,25	20,61	87,75	612,00		
ПОЛДНИК							
Пирожок печёный с повидлом	50	1,00	2,00	43,50	196,00	№437 Дели2016	
Катык	110	3,77	2,75	5	62,1	№401Дели2010	
Рагу из птицы с овощами	120/25	10,7	13,7	11	210	ТТК №4Д	
Напиток шиповника	180/5	0,011	0,001	5,168	21	ТТК № 59	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00		
Итого:	510	17,00	18,61	74,51	536,10		
ВСЕГО:	1647,5	49,61	54,04	224,98	1586,30		

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК							
Каша полбяная молочная с маслом		200/3	7,3	7,42	22,8	187,2	ТТК №1 №272 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Какао с молоком		180	2,42	2,58	13,61	87,30	
Бутерброд с маслом сливочным		25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	
Итого:		413	11,63	14,35	49,30	373,50	№399 Сб.Дели2010
Сок		125	1,30	0,80	16,80	89,00	
Итого:		125	1,30	0,80	16,80	89,00	
		538	12,93	15,15	66,10	462,50	
ОБЕД							
Помидоры свежие		50	0,55	0,10	1,90	12,00	сгp563,сб1996
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей		200/10	3,35	7,20	13,80	134,00	№86 Дели 2016 ТТК №3Д №137 Партнер 2014 №284Партнер2014
Биточки рубленные из рыбы		70	8,75	8,20	27,00	217,00	
Пюре Картофельное		130	3,70	4,44	25,00	155,00	
Кисель		180			10,00	40,00	
Хлеб сельский		37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		677,5	18,15	20,34	95,70	640,50	
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия		10	1,50	2,00	31,00	133,50	№401 Дели2010
крекер							
Кефир		110	3,68	2,75	5,07	68,00	
Суфле из творога с молоком сгущенным		150/20	9,00	12,50	24,00	245,00	ТТК №567 № 411 Дели2016
Чай с сахаром		180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	
Хлеб пшеничный 1с		20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:		495	15,76	17,43	74,90	513,50	
ВСЕГО:		1710,5	46,84	52,92	236,70	1616,50	

День 10 - ый

Прием пищи		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
Наименование блюд			белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная с маслом		200/3	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком		180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом		25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	
Итого:		418	13,22	13,94	50,77	382,40	№ 386 Дели 2016
Фрукты свежие		100	0,40	0,40	12,00	53,20	
Итого:		85	0,40	0,40	12,00	53,20	
		518	13,62	14,34	62,77	435,60	
ОБЕД							
Салат из свежих помидоров и огурцов		50	0,50	3,00	2,00	37,00	№ 15 Дели 2016
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной		200/15/6	6,20	4,25	29,00	179,05	№64 "Партнер"2014
Гуляш из куриной грудки		45/45	7,56	5,70	3,00	130,00	ТТК №91
Рис отварной с овощами		130	5,5	5	23	159	№334 Дели2016
Напиток из урюка		180	0,6	0,1	15,0	63	ТТК №68
Хлеб сельский		37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		693,5	22,16	18,45	90,00	650,55	
ПОЛДНИК							
Ватрушка с сыром		50	4,00	5,60	44,00	237,60	ТТК №1585 от 08.09.2021
Молоко кипяченое		110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Омлет натуральный		140	8,50	8,68	13,60	167,00	№229 Дели2016
Чай с сахаром и лимоном		180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393,Дели2010
Хлеб пшеничный 1с		20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:		510	16,64	17,20	81,64	544,00	
ВСЕГО:		1706,5	52,42	49,99	234,41	1630,15	
ИТОГО за 10 дней:		16902,00	484,87	541,65	2307,28	16096,25	

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

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

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-

3.6. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных

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%