

"Согласовано"



**Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 1-3 лет с 7-10,5 часовым пребыванием**

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	349	9,45	11,91	35,82	288,10	
Сок персиковый	125	0,60	0,30	13,00	57,00	№418/Дели2016
Итого:	125	0,60	0,30	13,00	57,00	
	474	10,05	12,21	48,82	345,10	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	30	0,50	1,50	2,80	27,00	№ 21Дели 2016
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	150/10	3,00	4,32	11,34	99,00	№88 Дели 2016
Тефтели из говядины	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 пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	552,50	15,97	16,32	81,71	540,34	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№386/Дели2016
Катык	110	3,30	2,70	4,95	59,73	№401Дели2010
Булочка Домашняя	40	3,60	4,00	29,00	167,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	ТТК №68
Итого:	415,00	7,84	7,10	59,15	334,23	
ВСЕГО:	1441,50	33,86	35,63	189,68	1219,67	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/5	3,90	4,35	19,00	131,00	ТТК №7
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	348	9,55	12,33	43,99	315,76	
Фрукты свежие апельсин	85	0,40	0,34	10,50	47,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	85	0,40	0,34	10,50	47,00	
	433	9,95	12,67	54,49	362,76	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	30	0,21	0,03	0,57	3,39	стр563,сб1996
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5	4,70	3,90	23,00	146,00	№64 "Партнер"2014
Котлеты рубленые из птицы	50	4,40	8,30	2,00	100,00	№ 205,справ.М2003
Пюре Картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15	№137 Партнер 2014
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016

Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	555,00	15,64	16,59	72,90	335,64	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	2,20	2,80	20,50	114,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№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
Итого:	388	10,61	13,66	48,53	357,50	
ВСЕГО:	1376,00	36,20	42,92	175,92	1255,90	

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	5,00	5,63	16,50	136,50	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394/Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	349	9,20	12,03	41,40	310,30	
Сок персиковый	125	0,80	0,20	7,00	33,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,80	0,20	7,00	33,00	
	474	10,00	12,23	48,40	343,30	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	30	0,42	0,06	1,37	9,00	стр563,сб1996
Суп с рисовой крупой и картофелем с курицей	150/10	2,00	6,80	3,00	82,00	№86 Дели 2016
Соус мясной "Смак"	50	7,21	4,86	12,14	121,43	ТТК № 1523 от 28.07.2021
Макароны отварные	110	4,06	3,05	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов	150	0,15	0,1	21,5	87	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	550	16,94	15,36	87,11	555,83	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№386Дели2016
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	61,16	№401Дели2010
Булочка Дорожная	40	2,84	4,73	24,08	150,40	№453 Дели 2016
Яйно вареное	1/2шт	2,50	2,30	0,15	31,50	№227 Дели 2016
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Итого:	413	9,30	10,37	44,42	313,96	
ВСЕГО:	1437	36,24	37,96	179,93	1213,09	

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшѐнная молочная с маслом	150/5	6,00	4,95	19,50	146,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	№270 Партнер г. Уфа
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	2014
Итого:	360	10,66	12,18	43,80	327,60	№3Дели2010
Фруктовое пюре яблоко	125	0,00	0,00	11,00	44,00	
Итого:	125	0,00	0,00	11,00	44,00	
	485	10,66	12,18	54,80	371,60	
ОБЕД						

Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,80	0,72	20,00	№13 Дели2016г
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	150/5	3,45	6,00	17,85	140,00	№73 Дели 2016
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 пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	515	15,63	17,31	78,29	532,34	
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 творожная с молоком сгущенным	100/10	5,00	6,50	17,30	148,00	№237 Дели2010
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Итого:	405	8,35	11,01	45,32	307,00	
ВСЕГО:	1405	34,64	40,50	178,41	1210,94	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюдо	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	150/5	5,4	5,5	14,4	130	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:	345	9,45	12,19	39,49	294,16	
Сок вишневый	125	0,30	0,00	10,00	40,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,30	0,00	10,00	40,00	
	470	9,75	12,19	49,49	334,16	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	30	0,21	0,03	0,57	3,39	стр563,сб1996 №35,сб.Пермь2001 №321 Дели 2016 № 390 Дели 2016
Свекольник с курицей, со сметаной	150/10/5	2,90	4,53	14,21	109,00	
Плов из курицы	130	10	11,5	32	272	
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	525	16,31	16,66	81,08	539,49	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с сыром	40	3,20	4,40	35,00	192,00	ТТК №1585 от 08.09.2021 №401Дели2010 №393/Дели2010
Кефир	110	3,69	2,75	5,06	67,98	
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	
Кондитерские изделия крекер	15	6,00	2,50	30,90	172,50	
Итого:	323	12,98	9,66	79,46	466,98	
ВСЕГО:	1318	39,04	38,51	210,03	1340,63	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	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:	352	10,80	13,58	41,30	330,40	
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№386Дели2016
яблоко						
Итого:	85	0,34	0,34	10,20	45,00	
	437	11,14	12,30	51,50	375,40	

ОБЕД						
Салат из свежей капусты	30	0,50	1,50	2,80	27,00	№ 21 Дели 2016
Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5	2,67	3,38	17,7	112	№82 Дели 2016
Биточки куриные "Солнышко"	50	6,40	8,50	5,20	123,00	ТТК №97Д
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	555	16,77	16,88	83,14	551,74	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№386Дели2016
яблоко						
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	61,16	№401Дели2010
Булочка сдобная	40	3,04	3,84	17,84	118,4	№ 257 Партнер2014 г. Уфа
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Итого:	385	7,00	6,96	45,13	276,66	
ВСЕГО:	1377	34,91	37,76	179,77	1203,80	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом	150/5	7,16	6,63	15,15	149,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	357	10,22	12,31	39,55	310,00	
Сок яблочный	125	0,30	0,00	12,00	49,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,30	0,00	12,00	49,00	
	482	10,52	11,70	51,55	359,00	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	30	0,21	0,03	0,57	3,39	сгп563,сб1996
Суп картофельный с горохом с курицей и гречками	150/10/10	2,87	3,20	15,49	102,00	ТТК№139
Запеканка картофельная с мясом	130/15	10,20	11,90	30,70	270,00	№291 Дели2010
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	545	16,48	15,73	81,06	530,49	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	2,20	2,80	20,50	114,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№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
Итого:	398	11,99	13,88	55,64	393,50	
ВСЕГО:	1425	38,99	41,92	188,25	1282,99	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	180	8,01	7,56	29,61	219,00	№100 Дели2016
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	
Фруктовое пюре яблоко	125	0,00	0,00	11,00	44,00	
Итого:	125	0,00	0,00	11,00	44,00	
	502	11,56	13,52	57,93	400,60	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	30	0,42	0,06	1,37	9,00	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	28,09	246,00	№108"Партнер"2014
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	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	515	17,02	16,39	75,67	520,10	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№386Дели2016
Пирожок печёный с повидлом	40	0,70	1,60	32,00	140,00	№437 Дели2016
Катык	110	3,30	2,70	4,95	59,73	№401Дели2010
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Итого:	389	4,84	4,89	52,55	270,63	
ВСЕГО:	1406	33,42	34,80	186,15	1191,33	

День 9 - ый

Дели 2010

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	150/5	6,15	5,92	14,4	135	ТТК №1
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	345	10,20	12,61	39,49	299,16	
Сок яблоко-вишня	125	0,60	0,00	13,70	57,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,60	0,00	13,70	57,00	
	470	10,80	12,61	53,19	356,16	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты с огурцами	30	0,42	1,02	1,10	15,30	ТТК №125
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	150/10	2,90	6,40	10,27	110,30	№86 Дели 2016
Биточки рубленые из рыбы	50	6,30	5,90	22,00	166,00	ТТК №3Д
Пюре Картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15	№137 Партнер 2014
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	550	15,85	17,58	78,84	569,09	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	1,20	3,00	23,60	120,00	
Кефир	110	3,69	2,75	5,06	67,98	№401Дели2010
Запеканка из творога с крошкой	130	6,80	8,60	30,00	225,00	лс 322 со Самара 2013г
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Итого:	414	11,74	14,36	63,08	430,98	
ВСЕГО:	1434	38,39	44,55	195,11	1356,23	

День 10 - ый

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

ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	6,00	4,95	19,50	146,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	№2 / с партнер г. Эфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели2010
Итого:	360,00	10,66	12,18	43,80	327,60	
Фрукты свежие яблоко зеленое	85	0,34	0,34	10,50	47,00	№386 Дели2016
Итого:	85	0,34	0,34	10,50	47,00	
	445	11,00	12,52	54,30	374,60	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,80	0,72	20,00	№13 Дели2016г
Суп из овощей, со сметаной	150/5	3,00	5,80	14,70	121,00	№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
Компот из сухофруктов	150	0,15	0,1	21,5	87	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	555	15,07	16,99	71,62	497,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	1,00	2,50	16,30	75,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Омлет натуральный	130	7,89	8,06	12,63	155,00	№229 Дели2016
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	
Итого:	439	13,08	13,52	51,23	362,50	
ВСЕГО:	1439,00	39,15	43,03	177,15	1234,10	
ИТОГО за 10 дней	14058,5	364,84	397,57	1860,40	12508,68	

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.

документы:

3.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждений, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010-2016гг.

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

3.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания

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

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

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

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

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

3.8. Техничко-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 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"



Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 3-7 лет с 7-10,5 часовым пребыванием

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	425	12,36	14,52	44,89	359,00	
Сок абрикосовый	125	0,90	0,08	21,00	84,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,90	0,08	21,00	84,00	
	550	13,26	14,60	65,89	443,00	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,80	2,50	4,60	45,00	№ 21Дели 2016
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	200/15	3,95	5,93	15,60	136,16	№88 Дели 2016 ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С-Петербург 2008
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103	№182,Дели 2016
Каша гречневая вязкая	130/3	6,20	5,80	38,00	229,00	№284Партнер2014
Кисель	180			10,00	40,00	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	718,5	20,75	21,36	102,50	690,16	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№386,Дели2016
Катык	120	4,11	3	5,45	67,74	№401Дели2010 №420 партнер г. Уфа 2014
Булочка Домашняя	50	4,90	5,00	38,00	217,00	
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	ТТК №68
Итого:	450	10,01	8,46	70,45	400,44	
ВСЕГО:	1718,5	44,02	44,42	238,84	1533,6	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7

Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	12,42	15,58	54,21	407,10	
Фрукты свежие апельсин	100	1,20	0,34	10,50	49,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	1,20	0,34	10,50	49,00	
	525	13,62	15,92	64,71	456,10	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/6	6,20	5,25	29,00	188,00	№64 "Партнер"2014
Котлеты рубленые из птицы	70	6,20	10,80	3,00	134,00	№ 205,справ.М2003
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	711,5	20,15	21,27	99,05	669,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	3,86	3,38	32,00	168,00	
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	9,00	12,50	24,00	245,00	ТТК №567
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,00	№393Дели2010
Итого:	490	16,38	18,89	71,90	517,40	
ВСЕГО:	1726,50	50,15	56,08	235,66	1642,50	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	425	11,60	14,30	51,70	382,30	
Сок яблочно-абрикосовый	125	1,63	0,10	15,00	67,00	№418Дели2016
Итого:	125	1,63	0,10	15,00	67,00	
	550	13,23	14,40	66,70	449,30	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,сб1996
Суп с рисовой крупой и картофелем с курицей	200/10	2,40	9,00	3,40	104,00	№86 Дели 2016
Соус мясной "Смак"	70	10,10	6,80	17,00	170,00	ТТК № 1523 от 28.07.2021
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,00	№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов	180	0,18	0,1	25,9	89	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	705,5	21,63	20,22	106,86	681,00	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№386Дели2016

яблоко						
Булочка Дорожная	50	3,55	5,91	30,10	188,00	№453 Дели 2016
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Яйцо вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31	ТТК № 59
Итого:	503	13,95	14,21	53,90	399,20	
ВСЕГО:	1758,5	48,81	48,83	227,46	1529,50	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			я ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели2010
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	406,40	
Фруктовое пюре яблоко	125	13,00	0,00	0,00	55,00	
Итого:	125	13,00	0,00	0,00	55,00	
	550	27,02	15,14	53,34	461,40	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	50	0,37	3,00	1,20	33,50	№13 Дели 2016 №73 Дели 2016 ТТК №29 Д №284Партнер2014
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	200/5	4,60	8,00	23,80	186,00	
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	180	12,26	12,48	35	312,75	
Кисель	180			10,00	40,00	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	675,5	20,83	24,11	99,30	709,25	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	2,20	5,50	26,30	158,00	№419 Дели2016 №237 Дели2010 № 411 Дели2016
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00	
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	
Итого:	496	15,46	18,52	65,29	482,40	
ВСЕГО:	1721,5	63,31	57,77	217,93	1653,05	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	8,00	7,80	19,00	194,00	ТТК №1 №272 Парнер г. Уфа 2014
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	

Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	12,72	14,88	48,01	392,30	
Сок вишневый	125	1,20	0,06	17,50	75,00	№418Дели2016
Итого:	125	1,20	0,06	16,50	71,00	
	545	13,92	14,94	64,51	463,30	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Свекольник с курицей, со сметаной	200/10/6	3,80	5,40	18,60	138,00	№35,сб Пермь2001
Плов из курицы	160	12	14	38,9	330	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Хлеб пшеничный 1с	23	37,60	107,20	686,80	599,50	
Итого:	656,5	18,05	19,95	88,25	605,50	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с сыром	50	4,00	5,60	44,00	237,60	ТТК №1585 от 08.09.2021
Кондитерские изделия крекер	15	9,90	7,50	48,00	187,50	
Кефир	120	4,01	3,00	5,53	74,18	№401 Дели2010
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,00	№393Дели2010
Итого:	375	18,03	16,11	107,73	540,28	
ВСЕГО:	1576,5	50,00	51,00	260,49	1609,08	

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	430	14,10	17,00	51,70	417,30	
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
	530	14,50	15,40	63,70	470,50	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,80	2,50	4,60	45,00	№ 21Дели 2016
Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, 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 пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	

Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	710,5	20,76	21,73	103,10	692,00	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№386 Дели 2016
яблоко						
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели 2010
						№257 Партнер 2014
Булочка сдобная	50	3,8	4,8	22,3	148	г. Уфа
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	ТТК №68
Итого:	450	9,10	8,26	54,30	327,70	
ВСЕГО:	1690,5	44,36	47,39	221,10	1490,20	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом	200/5	9,50	8,80	20,10	198,00	ТТК №8 №270 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	
Итого:	420	13,02	14,64	47,44	374,00	№418Дели2016
Сок персик-банан	125	0,60	0,06	22,00	91,00	
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	91,00	
	545	13,62	14,70	69,44	465,00	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,с61996 ТТК№139 №291 Дели2010 № 390 Дели 2016
Суп картофельный с горохом с курицей и гречками	200/10/10	3,80	3,50	20,50	129,00	
Запеканка картофельная с мясом	150/20	12,60	14,00	36,00	320,00	
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	680,5	20,45	18,28	98,55	641,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	3,86	3,38	32,00	168,00	№419 Дели2016 № 250 Дели 2016 №393Дели2010
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	
Пудинг из творога с рисом с повидлом	130/20	9,00	10,40	28,30	242,00	
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	
Итого:	470	16,38	16,79	76,20	514,80	
ВСЕГО:	1695,5	50,4467	49,7717	244,1917	1620,8	

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	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	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	13,76	15,62	53,29	409,00	
Фруктовое пюре яблоко	125	0,00	0,00	11,00	44,00	
Итого:	125	0,00	0,00	11,00	44,00	
	550	13,76	15,62	64,29	453,00	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	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 пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	655,5	21,25	20,93	100,00	672,50	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№386Дели2016
Катык	120	4,11	3	5,45	67,74	№401Дели2010
Пирожок печёный с повидлом	50	1,00	2,00	43,50	196,00	№437 Дели2016
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31	ТТК № 59
Итого:	455	6,11	5,70	67,45	347,94	
ВСЕГО:	1660,5	41,12	42,25	231,74	1473,44	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	8	7,8	19	194	ТТК №1 №272 Парнер г. Уфа 2014
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	12,72	14,88	48,01	392,30	№418Дели2016
Сок яблоко-груша	125	0,50	0,80	15,00	69,00	
Итого:	125	0,50	0,80	15,00	69,00	
	545	13,22	15,68	63,01	461,30	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты с огурцами	50	0,70	1,70	1,80	25,50	ТТК №125
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	200/10	3,35	7,20	13,80	134,00	№86 Дели 2016
Биточки рубленые из рыбы	70	8,75	8,20	27,00	217,00	ТТК №3Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014

Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	700,5	20,10	22,17	106,90	708,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	1,20	1,90	31,50	147,00	
крекер						
Кефир	120	4,01	3,00	5,53	74,18	№401 Дели2010
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00	№ 322 Сб Самара 2013г
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Итого:	465	15,27	14,92	77,22	512,18	
ВСЕГО:	1710,5	48,59	52,77	247,13	1681,98	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшенная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели2010
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	406,40	№ 386 Дели 2016
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
	525	14,42	15,54	65,34	459,60	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	50	0,37	3,00	1,20	33,50	№13 Дели 2016
Суп из овощей, со сметаной	200/6	3,50	7,80	19,70	163,00	№64"Партнер"2014 ТТК №91 №334 Дели2016
Гуляш из куриной грудки	45/45	7,56	5,70	3,00	130,00	
Рис отварной с овощами	130	5,5	5	23	129	
Компот из сухофруктов	180	0,18	0,1	25,8	89	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	716,5	20,71	22,23	102,00	681,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	2,20	5,50	26,30	158,00	№419 Дели2016 №229 Дели2016 №393Дели2010
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,00	
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	
Итого:	471	14,22	17,19	55,80	429,80	
ВСЕГО:	1712,5	49,35	54,96	223,14	1570,90	
ИТОГО за 10 дней:	16971,00	490,14	505,25	2347,68	15805,05	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в Д
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №11)
- При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрен усиленный полдник с включением блюд ужина.
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 3.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждений, Тугельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010-2016гг.

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

3.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания

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

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

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

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

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%