

"Согласовано"
 Директор МБОУ
 Зеленевской СОШ
 Волобуцкого И.Р. 07
 И.И.И., И.А.Челнокова



"Утверждено"
 Заместитель генерального директора по
 организации питания АО "Департамент
 продовольствия в социальном питании"
 г. Уфа
 А.К. Атапова



Примерное 12-дневное меню
 для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
 от 3-7 лет с 10,5-12 часовым пребыванием

День 1 -ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,39	№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	359,39	
Сок абрикосовый	125	0,60	0,06	22,00	90,90	№418 Дели2016
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	90,90	
	550	12,96	14,58	66,89	450,28	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№21 Дели2016
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,30	№62 Дели 2016
Тефтели из говядины с соусом томатным						ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С-Петербург *008
Макаронные отварные	70/10	6,2	6,5	5	103	№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Хлеб пшеничный	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Итого:	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
	697,5	18,76	20,54	87,54	609,70	
ПОЛДНИК						
Булочка Домашняя	50	4,90	5,00	28,00	177,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401 Дели2010
Рагу с курицей	40/120	6,00	10,00	16,00	178,00	ТТК №63
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	540	16,65	18,32	77,30	541,10	
ВСЕГО:	1787,5	48,37	53,44	231,73	1601,08	

День 2-ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	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 Партнер 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 яблони	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,40	
	525	13,42	15,58	62,31	443,50	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели2016
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	200/15	3,60	7,80	25,60	187,00	№38 Периль2001
Виточки рубленные из рыбы	70	8,75	6,80	8,15	129,00	ТТК №3Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер,2014

Кисель	180			10,00	40,00	№294Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	692,5	18,45	21,94	90,95	635,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	2,50	3,00	30,00	158,00	№419 Дели2016
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016г
Пудинг из творога с рисом с молоком ступенным	150	7,50	12,00	26,00	242,00	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	100/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	543	16,07	18,30	91,70	596,30	
ВСЕГО:	1750,5	47,94	55,82	244,96	1675,30	

День 3 - ий

Прям пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с мёдом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №65
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	111,60	№1 Дели2010
Итого:	425	11,60	14,30	51,70	382,30	
Сок яблочно-абрикосовый	125	1,20	0,00	12,00	49,60	№418Дели2016
Итого:	125	1,20	0,00	12,00	49,60	
Итого:	550	12,80	14,30	63,70	431,90	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,с61996
Салатник с мясными фаршпель-ками со сметаной	200/15/6	3,16	5,40	3,14	94,00	№35,с6 Перик2001
Гуляш из куриной грудки	45/45	7,56	8,70	24,60	207,00	ТТК №91
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10	№182,Дели 2016
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	711,5	18,37	18,08	87,69	587,10	
ПОЛДНИК						
Булочка Дорожная	50	3,70	5,50	37,30	213,00	№452 Дели 2016
Раженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Голубцы домашние	150	6,00	10,00	16,00	178,00	№306 Сборник методических рекомендаций С Петербурга 2008
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	518	15,86	18,75	74,59	529,88	
ВСЕГО:	1789,5	47,03	51,13	225,98	1549,88	

День 4 - ий

Прям пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	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
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	406,40	
Фрукты свежие груша	100	0,30	0,43	14,00	61,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,30	0,43	14,00	61,00	
Итого:	525	14,32	15,57	67,34	467,40	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,с61996

Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	200/5	4,60	8,00	17,00	158,50	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	180	10	9,5	35	266	ТТК №29 Д
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	607,5	17,65	18,04	89,90	594,20	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	20	0,80	1,70	34,00	156,00	
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№40 Дели 2010
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41 Дели 2016
Суфле из творога с молоком стуженным	150/20	9,00	12,50	24,00	244,50	ТТК №567
Напиток шипучий	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	569	16,34	19,73	85,10	595,20	
ВСЕГО:	1760,5	48,31	53,34	242,34	1646,80	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1
Каша с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели 2010
Итого:	420	12,02	14,50	51,81	385,50	
Сок вишневый	125	0,87	0,25	20,00	85,00	№418 Дели 2016
Итого:	125	0,87	0,25	16,50	71,00	
	545	12,89	14,75	68,31	456,50	
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,50	3,00	2,00	37,00	№ 15 Дели 2016
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	200/15	4,86	5,80	15,24	132,50	№48 Дели 2016
Плов из курицы	160	11,8	13,5	38,9	324	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	642,5	19,06	22,80	95,94	624,50	
ПОЛДНИК						
Пицца с сыром	50	3,00	5,50	40,00	221,00	ТТК №1585 от 08.09.2021
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели 2010
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	518	16,86	17,43	74,69	523,48	
ВСЕГО:	1705,5	49,81	54,98	229,94	1604,58	

День 6 - 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
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели 2016
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели 2010
Итого:	432	10,06	13,02	45,59	340,18	
Фрукты свежие яблоки	100	0,60	0,40	12,00	56,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,60	0,40	12,00	56,00	
	532	10,66	13,42	57,59	396,18	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционные	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,с61996

Свекольник с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/6	5,20	6,40	10,20	119,60	№35,сб Пермь.2001
Рагу с туруной	40/120	6,00	10,00	16,00	178,00	ТТК №63
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:	671,5	17,95	20,30	87,60	605,60	
ПОЛДНИК						
Компьютерные изделия вафли	40	11,80	14,30	34,30	318,00	
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401Дети2010
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№386 Дети 2016
Сок персик-банан	125	0,60	0,61	30,00	123,00	№418/Дети2016
Итого:	385	16,57	17,71	81,30	556,30	
ВСЕГО:	1588,5	45,18	51,43	226,49	1557,48	

День 7 - ой

Приним пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
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	99,00	№394 Дети2010
Булочка с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,10	15,40	146,00	№3 Дети2010
Итого:	430	14,10	17,00	51,70	417,30	
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№386 Дети 2016
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
Итого:	530	14,50	15,40	63,70	470,50	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№21 Дети2016
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречкой	200/15/10	3,25	3,00	18,60	112,00	ТТК№139
Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00	ТТК №97Д
Макаронные отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дети 2016
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	692,5	19,15	20,03	91,10	621,70	
ПОЛДНИК						
Булочка сдобная	50	2,2	4,8	39,3	130	Партнер2014 г. Уфа
Рисовка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дети2010
Гречка с фаршем и овощами	130	7,50	10,50	29,60	243,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	510	15,98	18,62	82,20	561,00	
ВСЕГО:	1732,5	49,63	56,05	237,00	1653,20	

День 8 - ой

Приним пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	194,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Булочка с маслом сливочным	30/5	2,20	4,50	15,40	111,00	№1 Дети2010
Итого:	420	11,52	12,44	53,34	370,00	
Сок персик-банан	125	1,30	2,00	15,00	83,00	№418/Дети2016
Итого:	125	1,30	2,00	15,00	83,00	
Итого:	545	12,82	14,44	68,34	453,00	

ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели2016
Рассольник ленинградский с курочкой, со сметаной	200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,30	№82 Дели 2016
Блины рубленные из рыбы	70	8,75	6,80	8,15	129,00	ТТК №3Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер2014
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	687,5	19,41	21,64	77,99	684,80	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия архер	10	0,30	1,90	15,00	78,00	
Мяло мякучное	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41 Дели2016
Запеканка творожная с маком сгущенным	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00	№237 Дели2010
Чай с сахаром и лимоним	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393 Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	563	15,79	17,14	74,60	515,30	
ВСЕГО:	1795,5	48,02	53,22	221,13	1553,10	

День 9 - ый

Прим пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша мянная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Каша с маком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	13,00	15,00	53,51	401,00	
Фрукты свежие яблоко	100	0,06	0,36	12,00	49,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,06	0,36	12,00	49,00	
	525	13,06	15,36	65,51	450,00	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,с61996
Борщ со свежей капустой, картофелем на к/б со сметаной	200/5	3,00	7,90	18,80	158,30	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	160	13,50	12,20	40,00	323,00	№108 "Партнер"2014
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	647,5	19,35	20,59	95,75	645,00	
ПОЛДНИК						
Плешка новомосковская	50	2,50	4,00	24,00	142,00	№184 "Партнер" г. Уфа2010
Хачик	120	3,77	3	5	62,1	№401 Дели2010
Ябло вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
Макаронны отварные	100	3,60	3,00	23,00	136,00	№218 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	533	16,77	14,83	63,60	487,60	
ВСЕГО:	1705,5	49,18	50,78	224,86	1552,60	

День 10 - ый

Прим пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,50	187,20	ТТК №1
Чай с маком,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	12,20	14,22	52,50	387,20	
Сок яблочно-груша	125	0,60	0,38	13,00	62,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,60	0,38	13,00	62,00	

ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели 2016
Рассольник ленинградский с куринной, со сметаной	200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,30	№82 Дели 2016
Биточки рубленные из рыбы	70	8,75	6,80	8,15	129,00	ТТК №3Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Кисель	180			10,00	40,00	№284 Партнер 2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	687,5	19,41	21,64	77,99	594,80	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекеры	10	0,30	1,90	15,00	78,00	
Молоко капачевое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели 2016
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41 Дели 2016
Завесанка творожная с молоком сгущенным	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00	№237 Дели 2016
Чай с сахаром и лимонном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	563	15,79	17,14	74,80	515,30	
ВСЕГО:	1795,5	48,02	53,22	221,13	1553,10	

День 9 - ый

Примечание Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептур
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша овсяная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, яблоком	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели 2010
Итого:	425	13,00	15,00	53,51	401,00	
Фрукты свежие яблоки	100	0,06	0,36	12,00	49,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,06	0,36	12,00	49,00	
Итого:	525	13,06	15,36	65,51	450,00	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционные	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр 563, с 619-6
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	200/5	3,00	7,90	18,80	158,30	№53 Дели 2016
Плов из отварной говядины	160	13,50	12,20	40,00	323,00	№108 "Партнер" 2014
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	647,5	19,35	20,59	95,75	645,00	
ПОЛДНИК						
Площадь новомосковская	50	2,50	4,00	24,00	142,00	№184 "Партнер" г. Уфа 2010
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401 Дели 2010
Яйцо вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2015
Макаронные отварные	100	3,60	3,00	23,00	136,00	№218 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	533	16,77	14,83	63,60	457,60	
ВСЕГО:	1705,5	49,18	50,78	214,96	1552,60	

День 10 - ый

Примечание Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептур
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша овсяная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели 2010
Итого:	425	12,20	14,22	52,50	387,20	
Сок яблоко-груша	125	0,60	0,38	13,00	62,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,60	0,38	13,00	62,00	

	550	12,80	14,60	65,50	449,20	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,с61996
Щи со свежей капустой, картофелем, с курной и сметаной	200/15/5	4,60	8,00	17,00	150,50	№73 Дели 2016
Запеканка картофельная с мясом	150/20	12,60	10,30	36,90	280,00	№291 Дели2010
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,50	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	657,5	19,65	18,90	94,70	581,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	20	0,10	4,00	7,90	65,00	
Рыженица	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Салат из моркови	50	0,70	0,06	8,50	37,50	№42 Дели2016г
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00	№ 323 Сб Сахара 2013г
Напиток шипучий	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	548	17,50	17,59	74,40	523,10	
ВСЕГО:	1755,5	49,95	51,09	224,60	1553,80	

День 11 - ый

Примечание Наименование блюда	Выход блюда	вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угледы		
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	7,00	6,35	16,00	148,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	13,02	14,89	43,34	359,00	
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,36	22,00	92,68	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,36	0,36	22,00	92,68	
Итого:	525	13,38	15,25	65,34	451,68	
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,50	3,00	2,00	37,00	№ 15 Дели 2016
Суп-лапша домашняя с курной	200/15	4,96	3,60	14,44	110,00	№46 Дели2010
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	8,40	17,50	171,20	к.п.2014
Каша перловая с овощами	130/4	4,90	7,50	23,00	180,00	№180 Дели 2015
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	10	82,5	
Итого:	636,5	19,17	27,93	89,94	643,20	
ПОЛДНИК						
Пирожок печеный с картофелем	50	3,30	6,70	39,80	232,00	№437 Дели2016
Кефир	120	3,50	3,00	4,10	60,20	№401 Дели2010
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	518	17,16	18,63	74,99	534,48	
ВСЕГО:	1693,5	49,71	56,81	229,77	1629,36	

День 12 - ый

Примечание Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угледы		
ЗАВТРАК						
Блины пшеничные молочные с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	194,00	ТТК №6
Каша с молоком	180	1,12	2,58	13,61	87,30	№272 Партер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	11,72	13,68	55,01	392,30	
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,36	22,00	92,68	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,36	0,36	22,00	92,68	
Итого:	520	13,08	14,30	67,01	449,00	

ОБЕД							
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00		стр 563, с 51996
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречкой	200/15/10	3,25	3,00	18,00	112,00		ТТК №139 ТТК №1630 от 10.11.2021
Гречка с фаршем и овощами	130	7,50	10,50	29,60	243,00		№284/Партнер2014
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:	645,5	18,70	19,90	92,70	623,00		
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия	40	10,10	15,40	45,00	360,00		
печенье	120	4,30	3,00	5,00	64,00		№401/Дети2010
Рисовка	100	0,40	0,40	12,00	53,20		№ 386/Дети 2016
Фрукты свежие							
яблоко	125	0,60	0,01	15,00	64,00		№418/Дети2016
Сок							
персик-банан	385	15,40	18,81	77,00	541,20		
Итого:	1550,5	46,68	52,75	236,71	1609,50		
ВСЕГО:	20621,00	578,79	640,86	2774,51	19185,68		
ИТОГО за 12 дней:							

Примечание:

1. Предусмотрены среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях по составу продукты в соответствии с таблицей замены
При составлении примерного 10-дневного меню
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ)
 - 3.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для учреждений, Тутельян В.А., Могилянский М.П. Москва
 - 3.2 Сборник методических рекомендаций по организации
 - 3.3 Таблица химического состава и калорийности Тутельян В.А., Скуриния И.М. Москва 2007 г.
 - 3.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г.
 - 3.5. Сборник технико-технологических нормативов, рецептов блюд
 - 3.6. Сборник технико-технологических нормативов, рецептов блюд и
 - 3.7. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г
 - 3.8. Технико-технологические карты
4. В разработанном меню предусмотрено использование говядина I категории унитивности (лопачка, фарш, гуляш) сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без яйца куриные I категории, рассчитаны условно массой
картофель рассчитан по закладке продуктов с 1,00(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1,00(20% отходы)
огурцы и помидоры свежие парниковые
масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
огурцы соленые в банках без уксуса с лимонной кислотой
сыр твердый с массовой долей жира 15%
кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира