

"Согласовано"

"Утверждаю"

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

А.К. Агапова

2023г

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

День 1 -ый

| Прием пищи<br>Наименование блюд                    | Выход блюда   | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры   |
|--|---------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---|
|  |               | белки                | жиры         | угл-ды        |                         |   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                     |               |                      |              |               |                         |   |
| Каша маниная 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          | 20.38                   | №411 Дели2016                                       |
| Бутерброд с маслом сливочным                       | 30/5          | 2.30                 | 4.50         | 15.40         | 111.00                  | №1 Дели2010   |
| <b>Итого:</b>                                      | <b>425</b>    | <b>12.36</b>         | <b>14.52</b> | <b>44.89</b>  | <b>359.38</b>           |   |
| Сок<br>абрикосовый                                 | 125           | 0.60                 | 0.06         | 22.00         | 90.90                   | №418 Дели2016                                       |
| <b>Итого:</b>                                      | <b>125</b>    | <b>0.60</b>          | <b>0.06</b>  | <b>22.00</b>  | <b>90.90</b>            |   |
|  | <b>550</b>    | <b>12.96</b>         | <b>14.58</b> | <b>66.89</b>  | <b>450.28</b>           |   |
| <b>ОБЕД</b>  |               |                      |              |               |                         |   |
| Салат из капусты с яблоками                        | 50            | 0.70                 | 2.50         | 4.50          | 43.50                   | №7 Партнер 2014                                     |
| Рассольник ленинградский с курицей,<br>со сметаной | 200/15/5      | 4.56                 | 7.50         | 12.64         | 136.30                  | №82 Дели 2016                                       |
| Тефтели из говядины с соусом<br>томатным           | 70/10         | 6.2                  | 6.5          | 5             | 103                     | ТТК № 1152 от 09.10.2020<br>и №364 С-Петербург 2008 |
| Макароны отварные                                  | 130           | 4.80                 | 3.60         | 29.40         | 169.20                  | №218 Дели 2016                                      |
| 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                    |   |
| <b>Итого:</b>                                      | <b>697.5</b>  | <b>18.76</b>         | <b>20.54</b> | <b>87.54</b>  | <b>609.70</b>           |   |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                     |               |                      |              |               |                         |   |
| 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                   |   |
| <b>Итого:</b>                                      | <b>540</b>    | <b>16.65</b>         | <b>18.32</b> | <b>77.30</b>  | <b>541.10</b>           |   |
| <b>ВСЕГО:</b>                                      | <b>1787.5</b> | <b>48.37</b>         | <b>53.44</b> | <b>231.73</b> | <b>1601.08</b>          |   |

День 2-ой

| Прием пищи<br>Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры              |
|---------------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------------------|
|                                 |             | белки                | жиры         | угл-ды       |                         |                          |
| <b>ЗАВТРАК</b>                  |             |                      |              |              |                         |                          |
| 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              |
| <b>Итого:</b>                   | <b>425</b>  | <b>12.42</b>         | <b>15.58</b> | <b>54.21</b> | <b>407.10</b>           |                          |
| Фрукты свежие<br>апельсин       | 100         | 1.00                 | 0.00         | 8.10         | 36.40                   | № 368 Дели 2010          |
| <b>Итого:</b>                   | <b>100</b>  | <b>1.00</b>          | <b>0.00</b>  | <b>8.10</b>  | <b>36.40</b>            |                          |
|                                 | <b>525</b>  | <b>13.42</b>         | <b>15.58</b> | <b>62.31</b> | <b>443.50</b>           |                          |
| <b>ОБЕД</b>                     |             |                      |              |              |                         |                          |
| 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 Пермь2001     |
| Биточки рубленые 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          | №284Партнер2014   |
| Хлеб сельский                                       | 37.5          | 1.8          | 0.4          | 18            | 82.5           |                   |
| <b>Итого:</b>                                       | <b>682.5</b>  | <b>18.45</b> | <b>21.94</b> | <b>90.95</b>  | <b>635.50</b>  |                   |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                      |               |              |              |               |                |                   |
| Кондитерские изделия                                | 10            | 2.50         | 3.00         | 30.00         | 158.00         |                   |
| кеклер  |               |              |              |               |                |                   |
| Молоко кипяченое                                    | 120           | 3.40         | 3.00         | 5.70          | 63.40          | №419 Дели2016     |
| Салат из моркови                                    | 50            | 0.75         | 0.06         | 8.50          | 37.00          | №42 Дели2016г     |
| Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным       | 150           | 7.50         | 12.00        | 26.00         | 242.00         | № 250 Дели 2016   |
| Чай с сахаром и лимоном                             | 180/5/5       | 0.12         | 0.01         | 10.20         | 41.40          | №6393Дели2010     |
| Хлеб пшеничный 1с                                   | 23            | 1.80         | 0.23         | 11.30         | 54.50          |                   |
| <b>Итого:</b>                                       | <b>543</b>    | <b>16.07</b> | <b>18.30</b> | <b>91.70</b>  | <b>596.30</b>  |                   |
| <b>ВСЕГО:</b>                                       | <b>1750.5</b> | <b>47.94</b> | <b>55.82</b> | <b>244.96</b> | <b>1675.30</b> |                   |

День 3 - ий

| Прием пищи<br>Наименование блюд                | Выход блюда   | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры   |
|--|---------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---|
|  |               | белки                | жиры         | угл-ды        |                         |   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                 |               |                      |              |               |                         |   |
| 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   |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>425</b>    | <b>11.60</b>         | <b>14.30</b> | <b>51.70</b>  | <b>382.30</b>           |   |
| Сок яблочно-абрикосовый                        | 125           | 1.20                 | 0.00         | 12.00         | 49.60                   | №418/Дели2016   |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>125</b>    | <b>1.20</b>          | <b>0.00</b>  | <b>12.00</b>  | <b>49.60</b>            |   |
|  | <b>550</b>    | <b>12.80</b>         | <b>14.30</b> | <b>63.70</b>  | <b>431.90</b>           |   |
| <b>ОБЕД</b>                                    |               |                      |              |               |                         |   |
| Салат витаминный                               | 50            | 0.75                 | 1.32         | 4.00          | 30.80                   | №15 Партнер 2009  |
| Свекольник с мясными фрикадельками со сметаной | 200/15/6      | 3.16                 | 5.40         | 8.14          | 94.00                   | №35,сб Пермь2001  |
| Гуляш из курицы                                | 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                    |   |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>711.5</b>  | <b>18.77</b>         | <b>19.35</b> | <b>90.74</b>  | <b>611.90</b>           |   |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                 |               |                      |              |               |                         |   |
| Булочка Дорожная                               | 50            | 3.70                 | 5.50         | 37.30         | 213.00                  | №453 Дели 2016  |
| Ряженка  | 120           | 4.30                 | 3.00         | 5.00          | 64.00                   | №401 Дели2010<br>№306 Сборник методических рекомендаций С |
| Голубцы ленивые                                | 150           | 6.00                 | 10.00        | 16.00         | 178.00                  | Петербург 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                   |   |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>528</b>    | <b>15.86</b>         | <b>18.75</b> | <b>74.59</b>  | <b>529.88</b>           |   |
| <b>ВСЕГО:</b>                                  | <b>1789.5</b> | <b>47.43</b>         | <b>52.40</b> | <b>229.03</b> | <b>1573.68</b>          |   |

День 4 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюд  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |      |        | Энергетическая ценность | № рецептуры              |
|----------------------------------|-------------|----------------------|------|--------|-------------------------|--------------------------|
|                                  |             | белки                | жиры | угл-ды |                         |                          |
| <b>ЗАВТРАК</b>                   |             |                      |      |        |                         |                          |
| 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  | 100    | 0.30  | 0.43  | 14.00  | 61.00   | № 386 Дели 2016  |
| груша  |        |       |       |        |         |                  |
| Итого:   | 100    | 0.30  | 0.43  | 14.00  | 61.00   |                  |
|  | 525    | 14.32 | 15.57 | 67.34  | 467.40  |                  |
| ОБЕД   |        |       |       |        |         |                  |
| Салат "Пестрый"                                      | 50     | 0.50  | 2.25  | 4.80   | 42.00   | №31, справ.М2003 |
| 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:   | 652.5  | 17.60 | 20.19 | 92.80  | 624.20  |                  |
| ПОЛДНИК  |        |       |       |        |         |                  |
| Кондитерские изделия                                 | 20     | 0.80  | 1.70  | 34.00  | 156.00  |                  |
| вафли  |        |       |       |        |         |                  |
| Катык  | 120    | 3.77  | 3     | 5      | 62.1    | №401 Дели 2010   |
| Салат из моркови с яблоками                          | 50     | 0.37  | 2.00  | 4.30   | 37.00   | №41 Дели 2016    |
| Суфле из творога с молоком<br>сгущенным              | 150/20 | 9.00  | 12.50 | 24.00  | 244.50  | ТТК №567         |
| Напиток шиповника                                    | 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:   | 568    | 16.34 | 19.73 | 85.10  | 585.20  |                  |
| ВСЕГО:   | 1745.5 | 48.26 | 55.49 | 245.24 | 1676.80 |                  |

День 5 - ый

| Прием пищи<br>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                  |
| Какао 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 Дели2010             |
| Итого:  | 420         | 12.02                | 14.50 | 51.81  | 385.50                  |                         |
| Сок<br>вишневый                                       | 125         | 0.87                 | 0.25  | 20.00  | 85.00                   | №418 Дели2016           |
| Итого:  | 125         | 0.87                 | 0.25  | 16.50  | 71.00                   |                         |
|   | 545         | 12.89                | 14.75 | 68.31  | 456.50                  |                         |
| ОБЕД  |             |                      |       |        |                         |                         |
| Салат из свежей капусты                               | 50          | 0.70                 | 2.50  | 4.50   | 43.50                   | №21 Дели2016            |
| Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками | 200/15      | 4.86                 | 5.80  | 15.24  | 132.60                  | №88 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  | 48.50                   | № 390 Дели 2016         |
| Хлеб сельский   | 37.5        | 1.8                  | 0.4   | 18     | 82.5                    |                         |
| Итого:  | 642.5       | 19.26                | 22.30 | 88.44  | 631.10                  |                         |
| 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 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         | 16.86                | 17.43 | 74.69  | 523.48                  |                         |
| ВСЕГО:  | 1705.5      | 49.01                | 54.48 | 231.44 | 1611.08                 |                         |

День 6 - ой

| Прием пищи<br>Наименование блюд                               | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | № рецептуры             |
|---|-------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|-------------------------|
|   |             | белки                | жиры  | угл-ды |                         |                         |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |             |                      |       |        |                         |                         |
| 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                  |                         |
| <b>ОБЕД</b>   |             |                      |       |        |                         |                         |
| Салат из свеклы и моркови                                     | 50          | 1.30                 | 2.50  | 6.00   | 51.00                   | ТТК №60                 |
| Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гренками | 200/15/10   | 3.25                 | 3.00  | 18.00  | 112.00                  | ТТК №139                |
| Биточки куриные "Солнышко"                                    | 70          | 8.00                 | 10.50 | 6.20   | 152.00                  | ТТК №7Д                 |
| Макароны отварные   | 130         | 4.80                 | 3.60  | 29.40  | 169.20                  | №218 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:  | 692.5       | 19.75                | 20.03 | 92.60  | 629.20                  |                         |
| <b>ПОЛДНИК</b>  |             |                      |       |        |                         |                         |
| Булочка слоеная   | 50          | 2.2                  | 4.8   | 19.3   | 130                     | №257 Партнер2014 г. Уфа |
| Ряженка   | 120         | 4.30                 | 3.00  | 5.00   | 64.00                   | №401 Дели2010           |
| 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                  |                         |
| <b>ВСЕГО:</b>   | 1732.5      | 50.23                | 56.05 | 238.50 | 1660.70                 |                         |

День 7 - ой

| Прием пищи<br>Наименование блюд                 | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | № рецептуры              |
|---|-------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|--------------------------|
|   |             | белки                | жиры  | угл-ды |                         |                          |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                  |             |                      |       |        |                         |                          |
| 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 |
| Бутерброд с маслом сливочным                    | 30/5        | 2.30                 | 4.50  | 15.40  | 111.00                  | №1 Дели2010              |
| Итого:  | 420         | 11.52                | 12.44 | 53.34  | 370.00                  |                          |
| Сок персик-банан                                | 125         | 1.30                 | 2.00  | 15.00  | 83.00                   | №418 Дели2016            |
| Итого:  | 125         | 1.30                 | 2.00  | 15.00  | 83.00                   |                          |
|   | 545         | 12.82                | 14.44 | 68.34  | 453.00                  |                          |
| <b>ОБЕД</b>                                     |             |                      |       |        |                         |                          |
| 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                  | №82 Дели 2016            |
| Биточки рубленые 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                   | №284Партнер2014          |
| Хлеб сельский                                   | 37.5        | 1.8                  | 0.4   | 18     | 82.5                    |                          |
| Итого:  | 687.5       | 19.51                | 21.64 | 78.29  | 586.30                  |                          |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                  |             |                      |       |        |                         |                          |
| Кондитерские изделия                            | 10          | 0.30                 | 3.00  | 22.30  | 117.00                  |                          |

|  |               |              |              |               |                |               |
|--|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| кекер                                      |               |              |              |               |                |               |
| Молоко кипяченое                           | 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 молоком<br>сгущенным | 150/20        | 9.80         | 10.00        | 28.30         | 241.00         | №237 Дели2010 |
| Чай с сахаром и лимоном                    | 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          |               |
| <b>Итого:</b>                              | <b>563</b>    | <b>15.79</b> | <b>18.24</b> | <b>82.10</b>  | <b>554.30</b>  |               |
| <b>ВСЕГО:</b>                              | <b>1795.5</b> | <b>48.12</b> | <b>54.32</b> | <b>228.73</b> | <b>1593.60</b> |               |

## День 8 - ой

| Прием пищи<br>Наименование блюд                            | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры                 |
|--|-------------|----------------------|-------|----------|----------------------------|-----------------------------|
|  |             | белки                | жиры  | углеводы |                            |                             |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |             |                      |       |          |                            |                             |
| Каша манная 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, маслом                                  | 30/7/3      | 4.80                 | 7.20  | 15.40    | 146.00                     | №3 Дели2010                 |
| <b>Итого:</b>  | 425         | 13.00                | 15.00 | 53.51    | 401.00                     |                             |
| <b>Фрукты свежие</b>                                       | 100         | 0.06                 | 0.36  | 12.00    | 49.00                      | № 386 Дели 2016             |
| <b>яблоко</b>  |             |                      |       |          |                            |                             |
| <b>Итого:</b>  | 100         | 0.06                 | 0.36  | 12.00    | 49.00                      |                             |
|  | 525         | 13.06                | 15.36 | 65.51    | 450.00                     |                             |
| <b>ОБЕД</b>  |             |                      |       |          |                            |                             |
| Отурицы соленые  | 50          | 0.40                 | 0.05  | 0.85     | 5.50                       | стр563,сб1996               |
| Борщ со свежей капустой, картофелем<br>на м/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                       |                             |
| <b>Итого:</b>  | 632.5       | 19.40                | 20.59 | 95.65    | 644.50                     |                             |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |             |                      |       |          |                            |                             |
| Плюшка новомосковская                                      | 50          | 2.50                 | 4.00  | 24.00    | 142.00                     | №184 "Партнер"г.<br>Уфа2010 |
| Катык  | 120         | 3.77                 | 3     | 5        | 62.1                       | №401Дели2010                |
| Яйцо вареное   | 48          | 5.10                 | 4.60  | 0.30     | 63.00                      | №227 Дели 2016              |
| Макароны отварные  | 100         | 3.60                 | 3.00  | 23.00    | 136.00                     | №218 Дели 2016              |
| 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                      |                             |
| <b>Итого:</b>  | 526         | 16.83                | 14.85 | 68.59    | 477.98                     |                             |
| <b>ВСЕГО:</b>  | 1683.5      | 49.29                | 50.80 | 229.75   | 1572.48                    |                             |

## День 9 - ый

|   |               |              |              |               |                |                       |
|---|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------------------|
| Салат из свеклы   | 50            | 0.60         | 2.50         | 4.20          | 42.00          | №34, Дели2016         |
| Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной | 200/15/5      | 4.60         | 8.00         | 17.00         | 158.50         | №73 Дели 2016         |
| Запеканка картофельная с мясом                          | 150/20        | 12.60        | 10.30        | 36.00         | 280.00         | №291 Дели2010         |
| Компот из свежих яблок                                  | 180           | 0.10         | 0.10         | 11.80         | 48.50          | № 390 Дели 2016       |
| Хлеб сельский   | 37.5          | 1.8          | 0.4          | 18            | 82.5           |                       |
| <b>Итого:</b>   | <b>657.5</b>  | <b>19.70</b> | <b>21.30</b> | <b>87.00</b>  | <b>611.50</b>  |                       |
| <b>ПОЛДНИК</b>  |               |              |              |               |                |                       |
| Кондитерские изделия                                    | 20            | 0.10         | 5.00         | 12.00         | 94.00          |                       |
| печенье   |               |              |              |               |                |                       |
| Ряженка   | 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         | № 322 Сб Самара 2013г |
| Напиток шиповника                                       | 180/5         | 0.6          | 0.3          | 6.5           | 31.1           | ТТК № 59              |
| Хлеб пшеничный 1с                                       | 23            | 1.80         | 0.23         | 11.30         | 54.50          |                       |
| <b>Итого:</b>   | <b>548</b>    | <b>17.50</b> | <b>18.59</b> | <b>78.50</b>  | <b>552.10</b>  |                       |
| <b>ВСЕГО:</b>   | <b>1778.5</b> | <b>50.00</b> | <b>54.49</b> | <b>231.00</b> | <b>1612.80</b> |                       |

День 10 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюд | Выход блюда     | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность | № рецептуры              |
|---------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|----------------|-------------------------|--------------------------|
|                                 |                 | белки                | жиры          | углы-ды        |                         |                          |
| <b>ЗАВТРАК</b>                  |                 |                      |               |                |                         |                          |
| Каша рисовая молочная с маслом  | 200/5           | 7.00                 | 6.35          | 16.00          | 148.00                  | ТТК №8                   |
| Кофеинный 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              |
| <b>Итого:</b>                   | <b>425</b>      | <b>13.02</b>         | <b>14.89</b>  | <b>43.34</b>   | <b>359.00</b>           |                          |
| Фрукты свежие<br>яблоко         | 100             | 0.36                 | 0.36          | 22.00          | 92.68                   | № 386 Дели 2016          |
| <b>Итого:</b>                   | <b>100</b>      | <b>0.36</b>          | <b>0.36</b>   | <b>22.00</b>   | <b>92.68</b>            |                          |
|                                 | <b>525</b>      | <b>13.38</b>         | <b>15.25</b>  | <b>65.34</b>   | <b>451.68</b>           |                          |
| <b>ОБЕД</b>                     |                 |                      |               |                |                         |                          |
| Салат витаминный                | 50              | 0.75                 | 1.32          | 4.00           | 30.80                   | №15 Партнер 2009         |
| Суп-лапша домашняя с курицей    | 200/15          | 4.96                 | 3.60          | 14.44          | 110.00                  | №86 Дели2010             |
| Котлеты "Аппетитные"            | 70              | 6.41                 | 8.40          | 17.50          | 171.20                  | ТТК №7Д акт к.п.2014     |
| Каша перловая с овощами         | 130/4           | 4.90                 | 7.50          | 23.00          | 180.00                  | №180, 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                    |                          |
| <b>Итого:</b>                   | <b>656.5</b>    | <b>19.42</b>         | <b>21.25</b>  | <b>91.94</b>   | <b>637.00</b>           |                          |
| <b>ПОЛДНИК</b>                  |                 |                      |               |                |                         |                          |
| Пирожок печёный с картофелем    | 50              | 3.30                 | 6.70          | 39.80          | 232.00                  | №437 Дели2016            |
| Кефир                           | 120             | 3.50                 | 3.00          | 4.80           | 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                   |                          |
| <b>Итого:</b>                   | <b>518</b>      | <b>17.16</b>         | <b>18.63</b>  | <b>74.49</b>   | <b>534.48</b>           |                          |
| <b>ВСЕГО:</b>                   | <b>1699.5</b>   | <b>49.96</b>         | <b>55.13</b>  | <b>231.77</b>  | <b>1623.16</b>          |                          |
| <b>ИТОГО за 10 дней:</b>        | <b>17468.00</b> | <b>488.59</b>        | <b>542.43</b> | <b>2342.15</b> | <b>16200.68</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 равнозначные 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

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 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 изодоровительных учреждений г. Пермь 2001г.

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

3.8 Технико-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 рассчитан по закладке продуктов с 1.11(30% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09(20% отходы)

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%