

"Согласовано"

"Утверждаю"

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

Примерное 10-дневное меню  
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях  
от 1-3 лет с 7-12 часовым пребыванием\*

День 1 -ый

Прием пищи Название блюд	Выход блока	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	# рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	350	9,45	11,91	35,82	288,10	
Сок персиковый	125	0,60	0,30	13,00	57,00	№399 Дели2010
Итого:	125	0,60	0,30	13,00	57,00	
	474	10,05	12,21	48,82	345,10	
<b>ОБЕД</b>						
Морковь отварная	30	0,24	0,03	0,51	3,30	стр562,с61996
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/5	4	6	6,5	93	№82 Дели 2016
Тефтели из говядины с соусом томатным	50/5	4,4	4,6	3,5	73	ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С Петербург 2008
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	540,00	14,84	13,93	64,61	441,20	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка Домашняя	40	3,90	3,50	22,40	137,00	№258 Партиер г. Уфа 2014
Катык	110	3,00	2,70	4,50	54,30	№401 Дели2010
Рагу с курицей	30/100	4,60	8,20	13,00	144,00	ТТК №63
Чай фруктовый	150/6	0,1	0,07	13,5	55	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	456,00	13,20	14,67	63,20	437,30	
ВСЕГО:	1471,00	38,09	40,81	176,63	1223,60	

День 2 -ой

Прием пищи Название блюд	Выход блока	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	# рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/5	3,90	4,38	19,00	131,00	ТТК №7
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Партиер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№63 Дели2010
Итого:	350	9,40	12,33	43,20	323,90	
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,00	
	450	10,40	12,33	51,30	359,90	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№34, Дели2016
Суп картофельный с кleşками с мясными фрикадельками	150/10	3,00	6,40	23,60	164,00	№38 Пермь2001
Биточки рубленые из рыбы	50	6,50	4,86	10,41	111,40	ТТК №3 Д
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партиер 2014
Кисель	150			8,34	33,34	№284 Партиер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	530,00	13,56	16,36	74,57	499,84	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия крекер	10	1,30	3,20	8,50	68,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	130	6,00	8,50	24,00	196,00	№ 250 Дели 2016

Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393 Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	458	12,09	14,71	57,80	410,50	
ВСЕГО:	1438,00	36,05	43,40	183,67	1270,24	

День 3 - ий

Прием пищи	Выход блока	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>Наименование блок</b>						
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	5,00	5,50	14,00	126,00	ТТК №5
Чай с молоком, сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели 2010
Итого:	350	9,20	11,90	38,90	299,80	
Сок персиковый	125	0,80	0,20	12,00	53,00	399 Дели 2010
Итого:	125	0,80	0,20	12,00	53,00	
	475	10,00	12,10	50,90	352,80	
<b>ОБЕД</b>						
Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,30	стр563, с61996
Свекольник с мясными фрикадельками со сметаной	150/10/5	3,12	4,80	6,10	80,00	№35, с6.Пермь 2001
Гуляш из куриной грудки	40/40	5,90	7,00	17,80	157,80	ТТК №91
Каша гречневая вязкая	110/2,5	4,00	3,20	17,70	116,00	№182 Дели 2016
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	567,5	15,26	15,36	68,91	475,20	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Ватрушка с творогом	40	4	4,24	23,00	146	№458 Дели 2010
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401 Дели 2010
Голубцы ленивые	120	4,80	7,00	12,80	133,00	№306 Сборник методических рекомендаций С Петербург 2008
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	454	13,57	14,20	54,61	399,60	
ВСЕГО:	1496,5	38,83	41,66	174,42	1227,60	

День 4 - ий

Прием пищи	Выход блока	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>Наименование блок</b>						
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели 2010
Итого:	360	10,30	11,65	39,10	302,60	
Фрукты свежие груша	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	0,60	0,43	14,00	62,30	
	460	10,90	12,08	53,10	364,90	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы и моркови	30	0,80	2,00	3,60	35,60	ТТК №60
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной с курицей	150/10/5	3,00	6,20	13,00	120,00	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	150	8,33	8	28,2	218	ТТК №29 Д
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	525	14,23	16,50	74,10	502,10	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия вафли	20	2,80	5,70	30,00	182,00	
Катык	110	3,00	2,70	4,50	54,30	№401 Дели 2010
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№411 Дели 2016
Суфле из творога с молоком сгущенным	130/10	7,00	8,00	23,00	192,00	ТТК №567
Напиток шкварника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	474	15,10	17,85	75,20	521,00	

ВСЕГО:	1459	40,23	46,43	202,40	1388,00	
--------	------	-------	-------	--------	---------	--

## День 5 - й

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	# рецептуры
			белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша полбяная молочная с маслом		150/5	6	5	17,23	138	ТТК №1
Какао с молоком		160	2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным		25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:		350	9,90	11,60	41,53	310,30	
Сок вишневый		125	0,30	0,00	10,00	40,00	№399 Дели2010
Итого:		125	0,30	0,00	10,00	40,00	
		470	10,20	11,60	51,53	350,30	
<b>ОБЕД</b>							
Салат витаминный		30	0,45	0,20	2,00	11,60	№15 Партер 2009
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками		150/10	4,00	4,45	11,70	103,00	№88 Дели 2016
Плов из курицы		130	9	10,7	30,6	253	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок		150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский		30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		520	15,05	15,75	68,80	475,70	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Пицца с сыром		40	2,40	4,40	32,00	177,00	ТТК №1585 от 08.09.2021
Кефир		110	3,1	2,75	4,4	54,8	№401 Дели2010
Омлет натуральный		130	6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Дели2016
Чай с сахаром		160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с		20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:		464	13,15	13,86	65,62	439,30	
ВСЕГО:		1459	38,40	41,21	185,95	1265,30	

## 2 НЕДЕЛЯ

## День 6 - ой

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	# рецептуры
			белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша геркулесовая молочная с маслом		150/5	4,80	5,00	14,00	120,00	ТТК №5
Чай с молоком, сахаром		160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом		25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели2010
Итого:		352	10,60	12,95	38,80	314,40	
Фрукты свежие яблоко		100	0,36	0,10	10,00	40,00	№386 Дели2016
Итого:		100	0,36	0,10	10,00	40,00	
		452	10,96	12,30	48,80	354,40	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из капусты с яблоками		30	0,60	1,38	3,00	26,80	№7 Партиер 2014
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гренками		150/10/10	2,00	3,00	13,60	89,00	ТТК №139
Биточки куриные "Солнышко"		50	6,40	9,00	5,20	127,00	ТТК №97Д
Макароны отварные		110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Напиток из урюка		150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб сельский		30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		540	15,10	16,71	73,60	504,30	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Шафран с яблоками		40	2,7	4,4	22,4	140	Сб.нац блюд 1996,акт20
Роженка		110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401 Дели2010
Гречка с фаршем и овощами		110	6,00	8,50	25,00	200,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Чай фруктовый		150/6	0,1	0,07	13,5	55	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с		20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:		436	13,52	15,92	75,29	497,60	
ВСЕГО:		1328	39,58	45,68	197,69	1356,30	

## День 7 - ой

Прием пищи	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	# рецептуры
------------	----------------------	-------------------------	-------------

Наименование блюд	Выход блока					ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№270 Партиер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	357	8,70	10,10	39,20	282,00	
Сок	125	1,20	1,00	9,00	47,00	№ 368 Дели 2010
яблочный						
Итого:	125	1,20	1,00	9,00	47,00	
	482	9,90	11,70	48,20	329,00	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№34, Дели2016
Суп крестьянский с мясными фрикадельками, сметаной	150/10/5	3,4	6,00	19,70	146	№62 "Партиер"2014
Биточки рубленые из рыбы	50	6,50	4,86	10,41	111,40	ТТК №3 Д
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партиер 2014
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партиер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	535	13,96	15,96	70,67	481,84	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия	10	1,60	1,45	12,90	61,00	
кремер						
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41Дели2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/10	6,00	8,00	22,50	186,00	№237 Дели2010
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	468	11,99	13,41	60,20	399,30	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1485</b>	<b>35,85</b>	<b>40,47</b>	<b>179,07</b>	<b>1210,14</b>	

День 8 - ой

Прим пиши	Выход блока	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ репентуры			
		белки	жиры	угл-ды					
<b>Наименование блюд</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4			
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Партиер г. Уфа 2014			
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010			
Итого:	350	13,00	15,65	42,60	364,00				
Фрукты свежие	100	0,36	0,10	10,00	42,00	№386Дели2016			
яблоко									
Итого:	100	0,36	0,10	10,00	42,00				
	450	10,00	12,00	52,60	367,00				
<b>ОБЕД</b>									
Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,30	стр563,с61996			
Борщ со снежкой капустой, картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5	2,10	4,30	9,70	86,00	№63 Дели 2016			
Плов из отварной говядины	130	10,00	11,00	33,00	261,00	№108"Партиер"2014			
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016			
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66				
Итого:	505	14,44	15,63	72,51	478,80				
<b>ПОЛДНИК</b>									
Плюшка новомосковская	40	1,80	3,20	19,00	112,00	№184 "Партиер"г. Уфа2010			
Катык	110	3,12	2,75	2,50	47,20	№401Дели2010			
Макароны запеченные с яйцом	120/4	4,10	7,40	21,60	169,00	№262 справ.М 2003			
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016			
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47				
Итого:	458	10,67	13,56	57,32	393,20				
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1413</b>	<b>38,47</b>	<b>44,94</b>	<b>182,43</b>	<b>1278,00</b>				

День 9 - ый

Прим пиши		Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	№ репентуры
-----------	--	----------------------	-------------------------	-------------

Наименование блюд	Выход блюда	ценность				
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша полбяная молочная с маслом	150/5	6	5	17,23	138	ТТК №1
Чай с молоком, сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели 2010
Итого:	349	10,20	11,40	42,13	311,80	
Сок яблоко-вишня	125	0,60	0,00	18,00	74,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,60	0,00	18,00	74,00	
	474	10,80	12,30	60,13	385,80	
<b>ОБЕД</b>						
Свекла отварная	60	1,59	0,19	8,59	42,00	стр564, сб1996
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной с курицей	150/10/5	3,00	6,20	13,00	120,00	№73 Дели 2016
Запеканка картофельная с мясом	130/15	10,70	9,30	32,30	256,00	№291 Дели 2010
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	520	16,89	16,09	78,39	526,10	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия	20	0,60	1,80	5,20	39,00	
печенье	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401 Дели 2010
Риженка	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели 2016г
Салат из моркови	130	6,80	8,60	30,00	225,00	№ 322 Сб Самара 2013г
Запеканка из творога с крошкой	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Напиток шиповника	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб пшеничный 1с	464	13,22	13,65	57,99	406,50	
Итого:	1458	40,91	41,14	96,51	1318,40	
ВСЕГО:						

День 10 -ый

Приним пиши	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша рисовая молочная с маслом	150/5	5,30	4,80	12,10	112,00	ТТК №8
Кофеинный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели 2010
Итого:	360,00	9,80	11,95	35,00	286,60	
Фрукты свежие яблоко зеленое	100	0,36	0,36	14,00	60,00	№399 Дели 2010
Итого:	100	0,36	0,36	4,00	60,00	
	460	10,16	12,31	49,00	346,60	
<b>ОБЕД</b>						
Салат "Пестрый"	30	0,30	1,35	2,90	25,00	№31, справ.М2003
Суп-лапша домашняя с курицей	150/10	4,00	3,00	10,70	85,80	№86 Дели 2010
Котлеты "Аппетитные"	50	4,50	6,00	12,50	122,00	ТТК №7Д
Каша первая с овощами	110/3	4,13	6,30	21,10	157,60	№180 Дели 2016
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	65,9	
Итого:	533	14,93	16,98	74,00	508,40	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пирожок печёный с картофелем	40	2,60	5,30	31,80	185,00	№437 Дели 2016
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	№401 Дели 2010
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Дели 2016
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	464	13,35	14,76	65,42	447,30	
ВСЕГО:	1457,00	38,44	44,05	188,42	1302,30	
ИТОГО за 10 дней	14464,5	384,85	429,78	1867,19	12839,88	

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 под ник с исключением 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., детских домов и детских оздоровительных 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 (лонгатка, 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 залываке продуктов с 1.03(40% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.01(25% 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%

"Согласовано"

"Утвержденно"  
Заместитель генерального директора по  
организации питания АО "Департамент  
потребительства и социального питания - Казань"  
А.К. Агафонов  
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 Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
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
Итого:	425	12,36	14,52	44,89	359,38	
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	
<b>ОБЕД</b>						
Икра кабачковая	50	0,95	3,45	7,50	65,00	№ 57 Дели 2016
Раскольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,30	№82 Дели 2016
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103	ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С-Петербург 2008
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	
Итого:	697,5	19,01	21,49	90,54	631,20	
<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	
Итого:	540	16,65	18,32	77,30	541,10	
ВСЕГО:	1787,5	48,62	54,39	234,73	1622,58	

День 2-ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	# рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7
Какво с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Парнир 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	1,00	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	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели2016
Суп картофельный с клещами 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 Парнир 2014
Кисель	180			10,00	40,00	№284Парнир2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	682,5	18,45	21,94	90,95	635,50	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия крекер	10	2,50	3,00	30,00	158,00	
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	№393 Дели 2010
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

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Ницевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углы-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 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели 2010
Итого:	425	11,60	14,30	51,70	382,30	
Сок яблочно-абрикосовый	125	1,20	0,00	12,00	49,60	№418 Дели 2016
Итого:	125	1,20	0,00	12,00	49,60	
	550	12,80	14,30	63,70	431,90	
<b>ОБЕД</b>						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,с61996
Свекольник с мясными фрикадельками со сметаной	200/15/6	3,16	5,40	8,14	94,00	№35,с6 Пермь 2001
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	18,42	18,08	87,59	586,60	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Ватрушка с творогом	50	5	5,30	28,80	183	№458 Дели 2010
Рыженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели 2010
Голубцы ленивые	150	6,00	10,00	16,00	178,00	№306 Сборник методических рекомендаций С Петербург 2008
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:	528	17,16	18,55	66,09	499,88	
ВСЕГО:	1789,5	48,38	50,93	217,38	1518,38	

День 4 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Ницевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углы-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшененная 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 Дели 2010
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	
	525	14,32	15,57	67,34	467,40	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы и моркови	50	1,30	2,50	6,00	51,00	ТТК №60
Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной	200/15/5	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:	667,5	18,40	20,44	94,00	633,20	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия вафли	20	0,80	1,70	34,00	156,00	
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 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:	1760,5	49,06	55,74	246,44	1685,80	

День 5 - ый

Применение пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углы-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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 Партиер 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	
<b>Сок вишневый</b>	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	
<b>ОБЕД</b>						
Салат витаминный	50	0,75	1,32	4,00	30,80	№15 Партиер 2009
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	19,31	21,12	87,94	618,40	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пицца с сыром	50	3,00	5,50	40,00	221,00	ТТК №1595 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	49,06	53,30	230,94	1598,38	

2 неделя

День 6 - ой

Применение пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углы-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	
<b>Фрукты свежие яблоко</b>	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 капусты с яблочками	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№7 Партиер 2014
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 №97Д
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	19,15	20,03	91,10	621,70	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Шафран с яблочками	50	3,42	5,5	28	176	Сб.нац блюда 1996,акт20
Роженка	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	17,20	19,32	90,90	607,00	
ВСЕГО:	1732,5	50,85	56,75	245,70	1699,20	

## День 7 - ой

Прием пиши Наменование 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	ТГК №6
Кофеинный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партиер 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 свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели2016
Суп крестьянский с мясными фрикадельками, сметаной	200/15/5	3,5	6,80	26,20	180	№62 "Партиер"2014
Биточки рубленые из рыбы	70	8,75	6,80	8,15	129,00	ТГК №3Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партиер 2014
Кисель	180			10,00	40,00	№284 Партиер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	687,5	18,35	20,94	91,55	628,50	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия крекер	10	0,30	1,90	15,00	78,00	
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
Завеканка творожная с молоком 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	
Итого:	563	15,79	17,14	74,80	515,30	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1795,5</b>	<b>46,96</b>	<b>52,52</b>	<b>234,69</b>	<b>1596,80</b>	

## День 8 - ой

Прием пиши Наменование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТГК №4
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партиер 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	
<b>ОБЕД</b>						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,с61996
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/5	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 "Партиер"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	19,40	20,59	95,65	644,50	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Плюшка новомосковская	50	2,50	4,00	24,00	142,00	№184 "Партиер"г. Уфа2010
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401 Дели2010
Макароны запеченные с яйцом	150/5	5,10	9,30	32,00	232,00	№262 справ.М 2003
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:	533	13,23	16,55	77,29	510,98	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1705,5</b>	<b>45,69</b>	<b>52,50</b>	<b>238,45</b>	<b>1605,48</b>	

## День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жидкости	углы-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша полбяная 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 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 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	
<b>ОБЕД</b>						
Икра кабачковая	50	0,95	3,45	7,50	65,00	№ 57 Дели 2016
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 сладких 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:	657,5	20,05	22,25	90,30	634,50	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия печенье	20	0,10	4,00	7,90	65,00	
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	
Итого:	548	17,50	17,59	74,40	523,10	
<b>ВСЕГО:</b>	1755,5	50,35	54,44	230,20	1606,80	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жидкости	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
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	
	525	13,38	15,25	65,34	451,68	
<b>ОБЕД</b>						
Салат "Пестрый"	50	0,50	2,25	4,80	42,00	№31, справ.М2003
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	4,96	3,60	14,44	110,00	№86Дели2010
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	
Итого:	656,5	19,17	22,18	92,74	648,20	
<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	
Итого:	518	17,16	18,63	74,49	534,48	
<b>ВСЕГО:</b>	1699,5	49,71	56,06	232,57	1634,36	
<b>ИТОГО за 10 дней:</b>	17482,00	486,60	542,46	2356,06	16243,08	

Примечание:

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

2. При отсутствии каких-либо продуктов, в пелях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равнопенные 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 блок ужина.

3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:

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

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

3.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания  
Тутельян В.А., Скурихин И.М. Москва 2007 г.

3.4 Справочник рецептур блод для питания детей г. Москва, выпуск 4,2003

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

детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.

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

3.8. Технико-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категория упитанности (лопатка, фарш, гулки ш/ф);  
сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные  
рыба мороженая крупная или средняя потрощенная без головы (ш/ф фарш рыбный)  
яйца куриные 1 категория, рассчитаны условно массой нетто 48г  
картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.03(40% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.01(25% отходы)  
огурцы и помидоры слегка 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%

ОТПРАВИТЕЛЬ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 399

ПОДПИСАНО

ВЛАДЕЛЕЦ СЕРТИФИКАТА  
Зиннурова Галия Мансуровна

СЕРТИФИКАТ  
23E24537E3EBF66EE1C471FED1DB19F6A  
4C64000

ПОДПИСАН  
10.02.2023 11:31:04 МСК

ПОДПИСЬ ВЕРНА