



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 блюда         | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры                                                                  |
|------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|                                          |             | белки                | жиры  | угл-ды |                            |                                                                              |
| ЗАВТРАК                                  |             |                      |       |        |                            |                                                                              |
| Каша манная молочная с<br>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 Делм2016                                                               |
| Бутерброд с маслом<br>сливочным          | 30/5        | 2,30                 | 4,50  | 15,40  | 111,00                     | №1 Делм2010                                                                  |
| Итого:                                   | 425         | 12,36                | 14,52 | 44,89  | 359,38                     |                                                                              |
| Сок<br>абрикосовый                       | 125         | 0,60                 | 0,06  | 22,00  | 90,90                      | №418/Делм2016                                                                |
| Итого:                                   | 125         | 0,60                 | 0,06  | 22,00  | 90,90                      |                                                                              |
|                                          | 550         | 12,96                | 14,58 | 66,89  | 450,28                     |                                                                              |
| ОБЕД                                     |             |                      |       |        |                            |                                                                              |
| Салат из моркови                         | 50          | 0,75                 | 0,06  | 8,50   | 37,00                      | №42 Делм2016г                                                                |
| Суп из овощей с курицей, со<br>сметаной  | 200/15/6    | 3,00                 | 8,50  | 8,50   | 126,00                     | №64 "Партнер"2014<br>ТТК № 1152 от<br>09.10.2020 и №364 С-<br>Петербург 2008 |
| Тефтели из говядины с соусом<br>томатным | 70/10       | 6,2                  | 6,5   | 5      | 103                        | №334 Делм2016                                                                |
| Рис отварной с овощами                   | 130         | 6,5                  | 5     | 38,6   | 225                        | №284Партнер2014                                                              |
| Кисель                                   | 180         |                      |       | 10,00  | 40,00                      |                                                                              |
| Хлеб сельский                            | 37,5        | 1,8                  | 0,4   | 18     | 82,5                       |                                                                              |
| Итого:                                   | 698,5       | 18,25                | 20,46 | 88,60  | 613,50                     |                                                                              |
| ПОЛДНИК                                  |             |                      |       |        |                            |                                                                              |
| Булочка Домашняя                         | 50          | 4,90                 | 5,00  | 28,00  | 177,00                     | №258 Партнер г. Уфа<br>2014                                                  |
| Катык                                    | 120         | 3,77                 | 3     | 5      | 62,1                       | №401/Делм2010                                                                |
| Рагу с курицей                           | 40/120      | 6,00                 | 9,00  | 26,00  | 209,00                     | ТТК №63                                                                      |
| 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:                                   | 538         | 17,07                | 17,53 | 76,80  | 533,70                     |                                                                              |
| ВСЕГО:                                   | 1786,5      | 48,28                | 52,57 | 232,29 | 1597,48                    |                                                                              |

День 2- ой

день 2-ой

| Прием пищи<br>Наименование блюд                             | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры                 |
|-------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|-----------------------------|
|                                                             |             | белки                | жиры  | угл-ды |                            |                             |
| ЗАВТРАК                                                     |             |                      |       |        |                            |                             |
| Каша "Дружба" молочная с маслом                             | 200/5       | 5,20                 | 5,80  | 25,20  | 173,80                     | ТТК №7                      |
| Какао с молоком                                             | 180         | 2,42                 | 2,58  | 13,61  | 87,30                      | №272 Партнер г. Уфа<br>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<br>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                     |                             |
| ОБЕД                                                        |             |                      |       |        |                            |                             |
| Салат из свеклы                                             | 50          | 0,60                 | 2,50  | 4,20   | 42,00                      | №34, Дели2016               |
| Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками | 200/15      | 3,35                 | 7,20  | 13,80  | 133,50                     | №86 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           |
| 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:                                                      | 682,5       | 18,90                | 21,38 | 87,15  | 617,20                     |                             |
| ПОЛДНИК                                                     |             |                      |       |        |                            |                             |
| Кондитерские изделия<br>печенье                             | 15          | 1,50                 | 4,00  | 27,10  | 150,00                     |                             |

|        |        |       |       |        |         |
|--------|--------|-------|-------|--------|---------|
| ВСЕГО: | 1696,5 | 48,69 | 54,00 | 235,34 | 1624,70 |
|--------|--------|-------|-------|--------|---------|

День 5 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюда  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |            |            | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры                           |
|-----------------------------------|-------------|----------------------|------------|------------|----------------------------|---------------------------------------|
|                                   |             | белки                | жиры       | угл-ды     | Ккал                       |                                       |
| ЗАВТРАК                           |             |                      |            |            |                            |                                       |
| Каша полбяная молочная с маслом   | 200/5       | 7,30                 | 7,42       | 22,80      | 187,20                     | ТТК №1<br>№272 Партнер г. Уфа<br>2014 |
| Какао с молоком                   | 180         | 2,42                 | 2,58       | 13,61      | 87,30                      |                                       |
| Бутерброд с маслом сливочным      | 30/5        | 2,30                 | 4,50       | 15,40      | 111,00                     | №1 Дели2010                           |
| Итого:                            | 420         | 12,02                | 14,50      | 51,81      | 385,50                     |                                       |
| Сок вишневый                      | 125         | 0,87                 | 0,25       | 20,00      | 85,00                      | №418Дели2016                          |
| 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                          |
| Свекольник с курицей, со сметаной | 200/10/6    | 3,80                 | 5,40       | 15,20      | 124,60                     | №35,сб Пермь2001                      |
| 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:                            | 643,5       | 18,20                | 21,90      | 88,40      | 623,10                     |                                       |
| ПОЛДНИК                           |             |                      |            |            |                            |                                       |
| Плюшка новомосковская             | 50          | 2,50                 | 4,00       | 24,00      | 142,00                     | №184 "Партнер" г. Уфа2010             |
| Кефир                             | 120         | 3,50                 | 3,00       | 4,80       | 60,20                      | №401 Дели2010                         |
| Капуста тушенная с мясом          | 150         | 9,00                 | 11,60      | 35,00      | 280,00                     | №54-10М Сборник рецептов Москва       |
| 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:                            | 528         | 16,86                | 18,85      | 80,09      | 557,08                     |                                       |
| ВСЕГО:                            | 1716,5      | 47,95                | 55,50      | 236,80     | 1636,68                    |                                       |
| ИТОГО за 1 неделю                 | 8687,5      | 242,92               | 269,918333 | 1174,71833 | 8101,64                    |                                       |
|                                   | 1737,5      | 48,6                 | 54,0       | 234,9      | 1620,3                     |                                       |

2 недели

День 6 - ой

| Прием пищи<br>Наименование блюд                    | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>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  | 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<br>яблоко                            | 100         | 0,40                 | 0,40  | 12,00  | 53,20                      | № 386 Дели 2016            |
| Итого:                                             | 100         | 0,40                 | 0,40  | 12,00  | 53,20                      |                            |
|                                                    | 530         | 14,50                | 15,40 | 63,70  | 470,50                     |                            |
| ОБЕД                                               |             |                      |       |        |                            |                            |
| Салат из свеклы и моркови                          | 50          | 1,30                 | 2,50  | 6,00   | 51,00                      | ТТК №60                    |
| Рассольник ленинградский с<br>курицей, со сметаной | 200/15/5    | 3,56                 | 4,50  | 17,60  | 125,00                     | №82 Дели 2016              |
| Биточки куриные "Солнышко"                         | 70          | 8,00                 | 10,50 | 6,20   | 152,00                     | ТТК №97Д                   |
| Макаронны отварные                                 | 130         | 4,80                 | 3,60  | 29,40  | 169,20                     | №218 Дели 2016             |
| Кисель                                             | 180         |                      |       | 10,00  | 40,00                      | №284Партнер2014            |
| Хлеб сельский                                      | 37,5        | 1,8                  | 0,4   | 18     | 82,5                       |                            |
| Итого:                                             | 687,5       | 19,46                | 21,50 | 87,20  | 619,70                     |                            |
| ПОЛДНИК                                            |             |                      |       |        |                            |                            |
| Булочка слоеная                                    | 50          | 2,2                  | 4,8   | 19,3   | 130                        | №257 Партнер2014 г.<br>Уфа |
| Рижская                                            | 120         | 4,30                 | 3,00  | 5,00   | 64,00                      | №401 Дели2010              |
| Гречка с фаршем и овощами                          | 130         | 7,30                 | 10,00 | 33,20  | 252,00                     | 10.11.2021                 |
| Напиток шоколинки                                  | 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: | 508    | 16,20 | 18,33 | 75,30  | 531,60  |  |
| ВСЕГО: | 1725,5 | 50,16 | 57,23 | 226,20 | 1621,80 |  |

День 7 - ой

| Прием пищи<br>Наименование блюд                               | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры                           |
|---------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|---------------------------------------|
|                                                               |             | белки                | жиры  | угл-ды |                            |                                       |
| ЗАВТРАК                                                       |             |                      |       |        |                            |                                       |
| Каша рисовая молочная с маслом                                | 200/5       | 8,00                 | 6,35  | 16,00  | 153,00                     | ТТК №8<br>№270 Партнер г. Уфа<br>2014 |
| Кофейный напиток с молоком                                    | 180         | 1,22                 | 1,34  | 11,94  | 65,00                      |                                       |
| Бутерброд с маслом сливочным                                  | 30/5        | 2,30                 | 4,50  | 15,40  | 111,00                     | №1 Дели2010                           |
| Итого:                                                        | 420         | 11,52                | 12,19 | 43,34  | 329,00                     |                                       |
| Сок персик-банан                                              | 125         | 1,30                 | 2,00  | 28,00  | 135,00                     | №418/Дели2016                         |
| Итого:                                                        | 125         | 1,30                 | 2,00  | 28,00  | 135,00                     |                                       |
|                                                               | 545         | 12,82                | 14,19 | 71,34  | 464,00                     |                                       |
| ОБЕД                                                          |             |                      |       |        |                            |                                       |
| Салат из свежей капусты                                       | 50          | 0,70                 | 2,50  | 4,50   | 43,50                      | №21 Дели2016                          |
| Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками | 200/15/10   | 3,25                 | 3,00  | 18,00  | 112,00                     |                                       |
| Тефтели рыбные с маслом                                       | 70/3        | 8,40                 | 9,60  | 12,00  | 169,00                     | ТТК №139                              |
| Пюре Картофельное                                             | 130         | 3,70                 | 4,44  | 25,00  | 155,00                     | ТТК №1Д                               |
| Компот из свежих яблок                                        | 180         | 0,10                 | 0,10  | 11,80  | 48,50                      | №137 Партнер 2014                     |
| Хлеб сельский                                                 | 37,5        | 1,8                  | 0,4   | 18     | 82,5                       | № 390 Дели 2016                       |
| Итого:                                                        | 695,5       | 17,95                | 20,04 | 89,30  | 610,50                     |                                       |
| ПОЛДНИК                                                       |             |                      |       |        |                            |                                       |
| Кондитерские изделия вафли                                    | 21          | 1,20                 | 4,20  | 23,10  | 134,80                     | №419 Дели2016                         |
| Молоко кипяченое                                              | 120         | 3,40                 | 3,00  | 5,70   | 63,40                      |                                       |
| Пудинг из творога с молоком сгущенным                         | 100/20      | 9,00                 | 10,40 | 28,30  | 242,00                     | №349,справ.М2003                      |
| 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:                                                        | 474         | 15,52                | 17,84 | 78,60  | 536,10                     |                                       |
| ВСЕГО:                                                        | 1714,5      | 46,29                | 52,07 | 239,24 | 1610,60                    |                                       |

День 8 - ой

| Прием пищи<br>Наименование блюд                            | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры                 |
|------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|-----------------------------|
|                                                            |             | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                       |                             |
| ЗАВТРАК                                                    |             |                      |       |        |                            |                             |
| Суп молочный с вермишелью                                  | 180         | 6,20                 | 5,00  | 21,00  | 153,00                     | №100 Дели 2016              |
| Какао с молоком                                            | 180         | 2,42                 | 2,58  | 13,61  | 87,30                      | №272 Партнер г. Уфа<br>2014 |
| Бутерброд с сыром, маслом                                  | 30/7/3      | 4,80                 | 7,20  | 15,40  | 146,00                     | №3 Дели2010                 |
| Итого:                                                     | 400         | 13,42                | 14,78 | 50,01  | 386,30                     |                             |
| Фрукты свежие<br>яблоко                                    | 100         | 0,06                 | 0,36  | 12,00  | 49,00                      | № 386 Дели 2016             |
| Итого:                                                     | 100         | 0,06                 | 0,36  | 12,00  | 49,00                      |                             |
|                                                            | 500         | 13,48                | 15,14 | 62,01  | 435,30                     |                             |
| ОБЕД                                                       |             |                      |       |        |                            |                             |
| Огурцы соленые                                             | 50          | 0,40                 | 0,05  | 0,85   | 5,50                       | стр563,сб1996               |
| Борщ со свежей капустой,<br>картофелем 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                       |                             |
| Итого:                                                     | 632,5       | 19,40                | 20,59 | 95,65  | 644,50                     |                             |
| ПОЛДНИК                                                    |             |                      |       |        |                            |                             |
| Пирожок печёный с повидлом                                 | 50          | 4,60                 | 5,12  | 26,40  | 170,00                     | №437 Дели2016               |
| Катык                                                      | 120         | 3,77                 | 3     | 5      | 62,1                       | №401Дели2010                |
| Запеканка морковная                                        | 150/5       | 5,5                  | 9,2   | 30,85  | 228                        | №167 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   |                |
| Итого:            | 533    | 15,73 | 17,57 | 78,54  | 534,98  |                |
| ВСЕГО:            | 1665,5 | 48,61 | 53,30 | 236,20 | 1614,78 |                |

День 9 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюд                           | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры           |
|-----------------------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|-----------------------|
|                                                           |             | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                       |                       |
| ЗАВТРАК                                                   |             |                      |       |        |                            |                       |
| Каша овсяная молочная с маслом                            | 200/5       | 8                    | 6,6   | 26     | 194                        | 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         | 12,90                | 13,40 | 55,70  | 394,00                     | № 368 Дели 2010       |
| Сок яблочно-грушевый                                      | 125         | 0,60                 | 0,38  | 13,00  | 62,00                      |                       |
| Итого:                                                    | 125         | 0,60                 | 0,38  | 13,00  | 62,00                      |                       |
|                                                           | 550         | 13,50                | 13,78 | 68,70  | 456,00                     |                       |
| ОБЕД                                                      |             |                      |       |        |                            |                       |
| Салат из свеклы                                           | 50          | 0,60                 | 2,50  | 4,20   | 42,00                      | №34, Дели2016         |
| Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками | 200/15      | 5,50                 | 5,20  | 16,20  | 134,00                     | №86 Дели 2016         |
| Котлеты "Аппетитные"                                      | 70          | 6,41                 | 8,40  | 17,50  | 171,20                     | ТТК №7Д акт к.п.2014  |
| 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:                                                    | 682,5       | 18,01                | 20,94 | 90,90  | 624,70                     |                       |
| ПОЛДНИК                                                   |             |                      |       |        |                            |                       |
| Кондитерские изделия крекер                               | 10          | 0,10                 | 5,00  | 19,80  | 125,00                     |                       |
| Ряженка                                                   | 120         | 4,30                 | 3,00  | 5,00   | 64,00                      | №401 Дели2010         |
| Запеканка из творога с крошкой                            | 150         | 10,00                | 10,00 | 35,20  | 271,00                     | № 322 Сб Самара 2013г |
| Напиток шоколадный                                        | 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:                                                    | 488         | 16,80                | 18,53 | 77,80  | 545,60                     |                       |
| ВСЕГО:                                                    | 1720,5      | 48,31                | 53,25 | 237,40 | 1626,30                    |                       |

День 10 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюда     | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры                                           |
|--------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                      |             | белки                | жиры  | угл-ды |                            |                                                       |
| ЗАВТРАК                              |             |                      |       |        |                            |                                                       |
| Каша пшеничная молочная с маслом     | 200/5       | 8,00                 | 6,60  | 26,00  | 194,00                     | ТТК №6<br>№270 Партнер г. Уфа<br>2014<br>№33 Дели2010 |
| Кофейный напиток с молоком           | 180         | 1,22                 | 1,34  | 11,94  | 65,00                      |                                                       |
| Бутерброд с сыром, маслом            | 30/7/3      | 4,80                 | 7,20  | 15,40  | 146,00                     |                                                       |
| Итого:                               | 425         | 14,02                | 15,14 | 53,34  | 405,00                     | № 386 Дели 2016                                       |
| Фрукты свежие<br>яблоко              | 100         | 0,06                 | 0,36  | 12,00  | 49,00                      |                                                       |
| Итого:                               | 100         | 0,06                 | 0,36  | 12,00  | 49,00                      |                                                       |
|                                      | 525         | 14,08                | 15,50 | 65,34  | 454,00                     |                                                       |
| ОБЕД                                 |             |                      |       |        |                            |                                                       |
| Салат из моркови                     | 50          | 0,70                 | 0,06  | 8,50   | 37,50                      | №42 Дели2016г                                         |
| Суп из овощей с курицей, со сметаной | 200/15/6    | 3,00                 | 8,50  | 8,50   | 126,00                     | №64 "Партнер"2014                                     |
| Гуляш из индейки                     | 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       | 18,56                | 21,19 | 95,60  | 650,60                     |                                                       |
| ПОЛДНИК                              |             |                      |       |        |                            |                                                       |
| Ватрушка с сыром                     | 50          | 3,00                 | 5,50  | 40,00  | 221,00                     | ТТК №1585 от<br>08.09.2021                            |

|                   |          |        |        |         |          |                |
|-------------------|----------|--------|--------|---------|----------|----------------|
| Кефир             | 120      | 3,50   | 3,00   | 4,80    | 60,20    | №401 Дети2010  |
| Омлет натуральный | 140      | 8,50   | 8,68   | 13,60   | 167,40   | №229 Дети2016  |
| Чай с сахаром     | 180/5    | 0,06   | 0,02   | 4,99    | 20,38    | № 411 Дети2016 |
| Хлеб пшеничный 1с | 23       | 1,80   | 0,23   | 11,30   | 54,50    |                |
| Итого:            | 518      | 16,86  | 17,43  | 74,69   | 523,48   |                |
| ВСЕГО:            | 1754,5   | 49,50  | 54,12  | 235,63  | 1628,08  |                |
| ИТОГО за 10 дней: | 17268,00 | 485,78 | 539,90 | 2349,39 | 16203,20 |                |
|                   |          | 48,58  | 53,99  | 234,94  | 1620,32  |                |
|                   |          | 194,31 | 485,91 | 939,76  | 1619,97  |                |
|                   |          | 11,99  | 29,99  | 58,01   | 100,00   |                |

распределение Б,Ж,У от калорийности, %

|                   |        |        |            |            |         |
|-------------------|--------|--------|------------|------------|---------|
| ИТОГО за 2 неделю | 8580,5 | 242,86 | 269,976667 | 1174,67167 | 8101,56 |
|                   | 1716,1 | 48,6   | 54,0       | 234,9      | 1620,3  |

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные

по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №11)  
При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрен усиленный полдник с включением блюд ужина.

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

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

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

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

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

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

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

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

3.8. Техничко-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

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

сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные

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

яйца куриные 1 категории, рассчитаны условно массой нетто 48г

картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.01(35% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.01(25% отходы)

огурцы и помидоры свежие парниковые

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленные в банках без уксуса с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

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