

"Согласовано"



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

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	350	9,45	11,91	35,82	288,10	
Сок персиковый	125	0,60	0,30	13,00	57,00	№399Дели2010
Итого:	125	0,60	0,30	13,00	57,00	
	474	10,05	12,21	48,82	345,10	
ОБЕД						
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г
Суп из овощей с курицей, со сметаной	150/10/5	2,70	6,30	6,50	93,00	№64 "Партнер"2014 ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С- Петербург 2008
Тефтели из говядины	50	4,4	4,6	3,5	73	№334 Дели2016
Рис отварной с овощами	110	5,5	4,55	32,67	193,6	№284Партнер2014
Кисель	150			8,34	33,34	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	555,00	16,30	16,00	78,11	519,94	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№386/Дели2016
Катык	110	3,00	2,70	4,50	54,30	№401Дели2010
Булочка Домашняя	40	3,90	3,50	22,40	137,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Итого:	404,00	7,80	6,85	42,30	262,40	
ВСЕГО:	1434,00	34,15	35,06	169,23	1127,44	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/5	3,90	4,38	19,00	131,00	ТТК №7
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
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	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	0,96	1,80	17,30	№34, Дели2016

Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	150/10	2,90	6,40	10,27	110,30	№86 Дели 2016
Биточки рубленные 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 Партнер 2014
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	550,00	15,66	16,02	76,98	514,60	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	15	4,10	4,50	23,00	148,00	
печенье						
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Запеканка творожная с молоком						
сгущенным	100/10	5,00	6,50	17,30	148,00	№237 Дели2010
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393Дели2010
Итого:	393	11,69	13,76	52,80	381,50	
ВСЕГО:	1393,00	37,75	42,11	181,08	1256,00	

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	5,00	5,50	14,00	126,00	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394/Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	350	9,20	11,90	38,90	299,80	
Сок персиковый	125	0,80	0,20	12,00	53,00	399/Дели2010
Итого:	125	0,80	0,20	12,00	53,00	
	475	10,00	12,10	50,90	352,80	
ОБЕД						
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	150/10	3,00	4,30	11,30	96,00	№88 Дели 2016
Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатн.	140/15	9,20	12,30	32,60	277,00	№160,с6 Пермь2001
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	525	16,40	17,18	83,50	552,10	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	22,00	92,68	№ 386 Дели 2016
яблоко						
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401/Дели2010
Ватрушка с повидлом	40	0,6	2,50	28,00	136	№441 Дели 2016
Яйцо вареное	1/2шт	2,50	2,30	0,15	31,50	№227 Дели 2016
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Итого:	438	6,63	7,92	59,16	333,78	
ВСЕГО:	1438	33,03	37,20	193,56	1238,68	

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

Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№3 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	
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	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	0,96	1,80	17,30	№34, Дели2016
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	150/5	3,00	6,20	13,00	120,00	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	130	9,3	8,5	31	238	ТТК №29 Д
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	515	15,76	16,16	78,24	521,64	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	2,70	4,30	22,50	137,00	
Катык	110	3,00	2,70	4,50	54,30	№401/Дели2010
Суфле из творога с молоком сгущенным	100/10	5,40	6,20	17,70	148,00	ТТК №567
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Итого:	395	11,60	13,45	50,10	365,20	
ВСЕГО:	1370	38,26	41,69	181,44	1251,74	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
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	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	№399Дели2010
Итого:	125	0,30	0,00	10,00	40,00	
	470	10,20	11,60	51,53	350,30	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	30	0,39	1,50	2,70	25,86	№21 Дели2016
Свекольник с курицей, со сметаной	150/10/5	3,12	4,20	11,60	97,00	№35,сб.Пермь2001
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:	505	14,11	16,80	69,40	483,96	
ПОЛДНИК						
Плюшка новомосковская	40	1,80	3,20	19,00	112,00	№184 "Партнер"г. Уфа2010
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	№401Дели2010
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:	334	6,55	6,16	37,62	231,80	
ВСЕГО:	1314	30,86	34,56	158,55	1066,06	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

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

ЗАВТРАК						
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	№394Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	352	10,60	12,95	38,80	314,40	
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,10	10,00	40,00	№386Дели2016
Итого:	100	0,36	0,10	10,00	40,00	
	452	10,96	12,30	48,80	354,40	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	30	0,80	2,00	3,60	35,60	ТТК №60
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/5	2,6	3,4	13,2	94	№82 Дели 2016
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
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	555	17,00	17,90	79,44	546,34	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№386Дели2016
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401Дели2010
Булочка сдобная	40	2	4	16	108	Партнер2014 г. Уфа
Чай фруктовый	150/6	0,1	0,07	13,5	55	ТТК №56
Итого:	406	5,62	7,22	44,09	263,80	
ВСЕГО:	1313	33,58	38,17	172,33	1164,54	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	150/5	5,30	4,80	12,10	112,00	ТТК №8 №270 Партнер г. Уфа 2014
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	
Итого:	357	8,20	10,40	35,10	266,00	№1 Дели2010
Сок яблочный	125	1,90	1,00	15,00	77,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	1,90	1,00	15,00	77,00	
	482	10,10	11,70	50,10	343,00	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	30	0,39	1,50	2,70	25,86	№21 Дели2016
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гренками	150/10/10	2,00	3,00	13,60	89,00	ТТК№139
Тефтели рыбные с маслом	50/2	7,50	7,40	10,60	139,00	ТТК №1Д
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	562	15,19	15,70	74,74	500,30	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	0,60	2,20	14,00	77,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016

Пудинг из творога с молоком сгущенным	80/10	7,20	8,30	22,60	194,00	№349,справ.М2003
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393,Дели2010
Итого:	379	10,39	13,26	49,10	356,50	
ВСЕГО:	1423	35,68	40,36	173,94	1199,80	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	150	5,00	4,00	17,50	126,00	№100 Дели2016
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	350	10,50	12,15	41,70	318,90	
Фрукты свежие	100	0,36	0,10	10,00	42,00	№386/Дели2016
яблоко						
Итого:	100	0,36	0,10	10,00	42,00	
	450	10,86	12,25	51,70	360,90	
ОБЕД						
Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,30	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем,на м/б,со сметаной	150/5	2,10	4,30	9,70	86,00	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	130	10,00	11,00	33,00	271,00	№108"Партнер"2014
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	515	16,04	15,83	82,31	535,80	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№386Дели2016
яблоко						
Пирожок печёный с повидлом	40	3,70	4,10	21,10	136,00	№437 Дели2016
Катык	110	3,12	2,75	2,50	47,20	№401Дели2010
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Итого:	414	7,27	7,26	38,02	246,40	
ВСЕГО:	1379	34,17	35,34	172,03	1143,10	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
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	№394Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	349	10,20	11,40	42,13	311,80	
Сок яблоко-вишня	125	0,60	0,00	10,00	42,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,60	0,00	10,00	42,00	
	474	10,80	11,40	52,13	353,80	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	0,96	1,80	17,30	№34, Дели2016
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	150/10	4,90	4,60	15,20	124,00	№86 Дели 2016
Котлеты "Аппетитные"	50	4,50	6,60	12,50	122,00	ТТК №7Д

Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	550	15,06	15,96	77,34	509,74	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	0,10	2,00	10,00	55,00	
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401Дели2010
Запеканка из творога с крошкой	130	6,80	8,60	30,00	225,00	№ 322 Сб Самара 2013г
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Итого:	404	10,52	13,60	49,99	361,50	
ВСЕГО:	1428	36,38	40,96	179,46	1225,04	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшённая молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014 №3/Дели2010
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	
Итого:	360,00	10,30	11,65	39,10	302,60	
Фрукты свежие яблоко зеленое	100	0,36	0,36	14,00	60,00	№399/Дели2010
Итого:	100	0,36	0,36	14,00	60,00	
	460	10,66	12,01	53,10	362,60	
ОБЕД						
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г
Суп из овощей с курицей, со сметаной	150/10/5	2,70	6,30	6,50	93,00	
Гуляш из индейки	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	65,9	
Итого:	567,5	15,20	16,88	71,80	498,80	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с сыром	40	2,40	4,40	30,00	169,00	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	63,62	431,30	
ВСЕГО:	1491,50	39,01	42,75	188,52	1292,70	
ИТОГО за 10 дней	13983,5	352,87	388,19	1770,14	11965,10	

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 соленые в банках без уксуса с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

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

"Согласовано"



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

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 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	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016г
Суп из овощей с курицей, со сметаной	200/15/6	3,00	8,50	8,50	126,00	№64 "Партнер"2014
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
Рис отварной с овощами	130	6,5	5	38,6	225	№334 Дели2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	721,5	20,05	20,69	99,90	668,00	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№386Дели2016
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401Дели2010
Булочка Домашняя	50	4,90	5,00	28,00	177,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Итого:	457	9,67	8,70	49,50	315,40	
ВСЕГО:	1728,5	42,68	43,97	216,29	1433,68	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7
Каша с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	12,42	15,58	54,21	407,10	
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	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 пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	

Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	705,5	20,70	21,61	98,45	671,70	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	15	1,50	4,00	27,10	150,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Запеканка 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
Итого:	495	14,82	17,01	71,30	495,80	
ВСЕГО:	1725,50	48,94	54,20	232,06	1611,00	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	425	11,60	14,30	51,70	382,30	
Сок яблочно-абрикосовый	125	1,20	0,00	12,00	49,60	№418Дели2016
Итого:	125	1,20	0,00	12,00	49,60	
	550	12,80	14,30	63,70	431,90	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016г
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	200/15	3,86	5,80	15,24	132,60	№88 Дели 2016
Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатн.	150/20	12,30	14,60	38,20	333,40	0,80
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	675,5	21,11	21,12	106,24	702,50	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,36	22,00	92,68	№386Дели2016
Ватрушка с повидлом	50	0,8	3,10	35,00	170	№441 Дели 2016
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Яйно вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Итого:	503	10,62	11,08	67,29	410,06	
ВСЕГО:	1728,5	44,53	46,50	237,23	1544,46	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшениная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	406,40	
Фрукты свежие груша	100	0,30	0,43	14,00	61,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,30	0,43	14,00	61,00	
	525	14,32	15,57	67,34	467,40	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели2016
Щи со свежей капустой, картофелем, из уксуса сметаной	200/5	4,60	8,00	17,00	158,50	№73 Дели 2016
говядины	180	10	9,5	35	266	ТТК №29 Д
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	

Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	675,5	18,80	20,63	95,50	643,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	21	1,20	2,00	34,00	160,60	
вафли						
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401 Дели2010
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
Итого:	496	14,57	17,80	69,50	498,30	
ВСЕГО:	1696,5	47,69	54,00	232,34	1609,20	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партнер 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 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
Свекольник с курицей, со сметаной	200/10/6	3,80	5,40	15,20	124,60	№35,с6 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	
Хлеб пшеничный 1с	23	18,20	21,90	88,40	623,10	
Итого:	643,5	18,20	21,90	88,40	623,10	
ПОЛДНИК						
Плошка 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
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Итого:	378	6,06	7,02	33,79	222,58	
ВСЕГО:	1566,5	37,15	43,67	190,50	1302,18	

День 6 - ой

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

Макароньы отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	710,5	21,26	21,73	98,50	674,20	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№386Дели2016
яблоко						
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Булочка сдобная	50	2,2	4,8	19,3	130	Партнер2014 г. Уфа
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Итого:	455	7,50	8,50	40,80	270,30	
ВСЕГО:	1695,5	43,26	47,63	203,00	1415,00	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	8,00	6,35	16,00	153,00	ТТК №8
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	12,19	43,34	329,00	№418/Дели2016
Сок	125	1,30	2,00	28,00	135,00	
персик-банан						
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	ТТК№139
Тефтели рыбные с маслом	70/3	8,40	9,60	12,00	169,00	ТТК №1Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	718,5	19,75	20,27	100,60	665,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	1,20	4,20	23,10	134,80	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
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	№393Дели2010
Итого:	451	13,72	17,61	67,30	481,60	
ВСЕГО:	1714,5	46,28667	52,07167	239,241667	1610,6	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	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 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	13,42	14,78	50,01	386,30	

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	13,48	15,14	62,01	435,30	
ОБЕД						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,с61996
Борщ со свежей капустой, 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 пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	655,5	21,20	20,82	106,95	699,00	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№386/Дели2016
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401Дели2010
Пирожок печёный с повидлом	50	4,60	5,12	26,40	170,00	№437 Дели2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Итого:	455	8,83	8,54	46,39	297,68	
ВСЕГО:	1635,5	43,51	44,50	215,35	1431,98	

День 9 - ый

Прям пиши Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша полбяная 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	
Сок	125	0,60	0,38	13,00	62,00	№ 368 Дели 2010
яблоко-груша						
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 пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	705,5	19,81	21,17	102,20	679,20	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	0,10	5,00	19,80	125,00	
крекер						
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 шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Итого:	465	15,00	18,30	66,50	491,10	
ВСЕГО:	1720,5	48,31	53,25	237,40	1626,30	

День 10 - ый

Прям пиши Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
--------------------------------	----------------	----------------------	--	--	----------------------------	-------------

		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	194,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
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	405,00	
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	14,08	15,50	65,34	454,00	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,70	0,06	8,50	37,50	№42 Дели 2016г
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 08.09.2021
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели 2010
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	518	16,86	17,43	74,69	523,48	
ВСЕГО:	1754,5	49,50	54,12	235,63	1628,08	
ИТОГО за 10 дней:	16966,00	451,84	493,93	2239,04	15212,48	

Примечание:

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

по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №11)

При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрен усиленный полдник с включением блюд ужина.

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

3.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных

учреждений, Тутьельн 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

Тутьельн 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.

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%

"Согласовано"

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

А.К. Агапова

Февраль 2024г

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

2 недели

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,0	10,0	24,5	228,0	ТТК №4
Чай с сахаром	180/5	0,1	0,0	5,0	20,4	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,3	4,5	15,4	111,0	№1 Дели2010
Итого:	425	12,4	14,5	44,9	359,4	
Сок абрикосовый	125	0,6	0,1	22,0	90,9	№418Дели2016
Итого:	125	0,6	0,1	22,0	90,9	
	550	13,0	14,6	66,9	450,3	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,8	0,1	8,5	37,0	№42 Дели2016г
Суп из овощей с курицей, со сметаной	200/15/6	3,0	8,5	8,5	126,0	№64 "Партнер"2014
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5,0	103,0	ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С-Петербург 2008
Рис отварной с овощами	130	6,5	5,0	38,6	225,0	№334 Дели2016
Кисель	180			10,0	40,0	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	23	1,8	0,2	11,3	54,5	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18,0	82,5	
Итого:	721,5	20,1	20,7	99,9	668,0	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,4	0,4	10,0	45,2	№386Дели2016
Катык	120	3,8	3,0	5,0	62,1	№401Дели2010
Булочка Домашняя	50	4,9	5,0	28,0	177,0	№258 Партнер г. Уфа 2014
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Итого:	457	9,7	8,7	49,5	315,4	
ВСЕГО:	1728,5	42,7	44,0	216,3	1 433,7	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,2	5,8	25,2	173,8	ТТК №7
Какао с молоком	180	2,4	2,6	13,6	87,3	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,8	7,2	15,4	146,0	№3 Дели2010
Итого:	425	12,4	15,6	54,2	407,1	
Фрукты свежие апельсин	100	1,0	-	8,1	36,4	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	1,0	-	8,1	36,4	
	525	13,4	15,6	62,3	443,5	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,6	2,5	4,2	42,0	№34, Дели2016
Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	3,4	7,2	13,8	133,5	№86 Дели 2016
Биточки рубленные из рыбы	70	8,8	6,8	8,2	129,0	ТТК №3Д
Пюре Картофельное	130	3,7	4,4	25,0	155,0	№137 Партнер 2014
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75,2	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,8	0,2	11,3	54,5	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18,0	82,5	
Итого:	705,5	20,7	21,6	98,5	671,7	

ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	15	1,5	4,0	27,1	150,0	
печенье						
Молоко кипяченое	120	3,4	3,0	5,7	63,4	№419 Дели2016
Запеканка творожная с молоком						№237 Дели2010
сгущенным	150/20	9,8	10,0	28,3	241,0	
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,1	0,0	10,2	41,4	№393,Дели2010
Итого:	495	14,8	17,0	71,3	495,8	
ВСЕГО:	1725,50	48,9	54,2	232,1	1 611,0	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,7	7,5	22,0	182,3	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,6	2,3	14,3	89,0	№ 394 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,3	4,5	15,4	111,0	№1 Дели2010
Итого:	425	11,6	14,3	51,7	382,3	
Сок яблочно-абрикосовый	125	1,2	-	12,0	49,6	№418/Дели2016
Итого:	125	1,2	-	12,0	49,6	
	550	12,8	14,3	63,7	431,9	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,8	0,1	8,5	37,0	№42 Дели2016г
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	200/15	3,9	5,8	15,2	132,6	№88 Дели 2016
Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатн.	150/20	12,3	14,6	38,2	333,4	0,80
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	62,5	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	23	1,8	0,2	11,3	54,5	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18,0	82,5	
Итого:	675,5	21,1	21,1	106,2	702,5	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,4	0,4	22,0	92,7	№386Дели2016
Ватрушка с повидлом	50	0,8	3,1	35,0	170,0	№441 Дели 2016
Ряженка	120	4,3	3,0	5,0	64,0	№401 Дели2010 №227 Дели 2016
Яйцо вареное	48	5,1	4,6	0,3	63,0	
Чай с сахаром	180/5	0,1	0,0	5,0	20,4	№ 411 Дели2016
Итого:	503	10,6	11,1	67,3	410,1	
ВСЕГО:	1728,5	44,5	46,5	237,2	1 544,5	

День 4 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшениная молочная с маслом	200/5	8,0	6,6	26,0	195,4	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,2	1,3	11,9	65,0	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,8	7,2	15,4	146,0	№3 Дели2010
Итого:	425	14,0	15,1	53,3	406,4	
Фрукты свежие	100	0,3	0,4	14,0	61,0	№ 386 Дели 2016
груша						
Итого:	100	0,3	0,4	14,0	61,0	
	525	14,3	15,6	67,3	467,4	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,6	2,5	4,2	42,0	№34, Дели2016
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	200/5	4,6	8,0	17,0	158,5	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	180	10,0	9,5	35,0	266,0	ТТК №29 Д
Кисель	180			10,0	40,0	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	23	1,8	0,2	11,3	54,5	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18,0	82,5	
Итого:	675,5	18,8	20,6	95,5	643,5	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	1,2	2,0	34,0	160,6	

Катык	120	3,8	3,0	5,0	62,1	№401 Дели 2010
Суфле из творога с молоком стуженым	150/20	9,0	12,5	24,0	244,5	ТТК №567
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Итого:	496	14,6	17,8	69,5	498,3	
ВСЕГО:	1696,5	47,7	54,0	232,3	1 609,2	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						ТТК №1
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	7,3	7,4	22,8	187,2	№272 Партнер г. Уфа 2014
Какао с молоком	180	2,4	2,6	13,6	87,3	
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,3	4,5	15,4	111,0	
Итого:	420	12,0	14,5	51,8	385,5	№1 Дели2010
Сок вишневый	125	0,9	0,3	20,0	85,0	№418,Дели2016
Итого:	125	0,9	0,3	16,5	71,0	
	545	12,9	14,8	68,3	456,5	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,7	2,5	4,5	43,5	№21 Дели2016
Свекольник с курицей, со сметаной	200/10/6	3,8	5,4	15,2	124,6	№35,сб Пермь2001
Плов из курицы	160	11,8	13,5	38,9	324,0	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	11,8	48,5	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18,0	82,5	
Итого:	643,5	18,2	21,9	88,4	623,1	
ПОЛДНИК						
Плюшка новомосковская	50	2,5	4,0	24,0	142,0	№184 "Партнер"г. Уфа2010
Кефир	120	3,5	3,0	4,8	60,2	№401 Дели2010
Чай с сахаром	180/5	0,1	0,0	5,0	20,4	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,8	0,2	11,3	54,5	
Итого:	378	7,9	7,3	45,1	277,1	
ВСЕГО:	1566,5	38,9	43,9	201,8	1 356,7	

День 6 - ой

День 6 - 04

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,2	5,8	25,2	173,8	ТТК №7
Чай с сахаром	180/5	0,1	0,0	6,0	20,4	№ 511 Дели 2016
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,8	7,2	15,4	146,0	№3 Дели 2010
Итого:	430	10,1	13,0	46,6	340,2	
Фрукты свежие яблоко	100	0,4	0,4	12,0	53,2	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,4	0,4	12,0	53,2	
	530	10,5	13,4	58,6	393,4	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,8	0,1	8,5	37,0	№42 Дели 2016г
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	200/15	3,6	7,8	25,6	187,0	№38 Пермь 2001
Рагу с курицей	40/120	6,0	9,0	26,0	209,0	ТТК №63
Кисель	180			10,0	40,0	№284 Партнер 2014
Хлеб пшеничный 1с	23	1,8	0,2	11,3	54,5	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18,0	82,5	
Итого:	665,5	14,0	17,5	99,4	610,0	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	30	12,0	13,8	50,0	369,0	
Катык	120	3,8	3,0	5,0	62,1	№501 Дели 2010
Фрукты свежие яблоко	100	0,5	0,5	12,0	53,2	№ 386 Дели 2016
Сок персик-банан	125	0,6	0,0	30,0	79,0	№518 Дели 2016

Итого:	385	16,9	17,3	97,0	563,3	
ВСЕГО:	1580,50	41,3	48,2	255,0	1 566,7	
ИТОГО за 1 неделю	10026,00	264,1	290,8	1 374,7	9 121,7	
	1671	44,0	48,5	229,1	1 520,3	

2 неделя

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,7	7,5	22,0	182,3	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,6	2,3	14,3	89,0	№ 394 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,8	7,2	15,4	146,0	№3 Дели2010
Итого:	430	14,1	17,0	51,7	417,3	
Фрукты свежие яблоко	100	0,4	0,4	12,0	53,2	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,4	0,4	12,0	53,2	
	530	14,5	15,4	63,7	470,5	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	50	1,3	2,5	6,0	51,0	ТТК №60
со сметаной	200/15/5	3,6	4,5	17,6	125,0	№82 Дели 2016
Биточки куриные "Солнышко"	70	8,0	10,5	6,2	152,0	ТТК №97Д
Макароны отварные	130	4,8	3,6	29,4	169,2	№218 Дели 2016
Кисель	180			10,0	40,0	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	23	1,8	0,2	11,3	54,5	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18,0	82,5	
Итого:	710,5	21,3	21,7	98,5	674,2	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,4	0,4	10,0	45,2	№386/Дели2016
Ряженка	120	4,3	3,0	5,0	64,0	№401 Дели2010
Булочка сдобная	50	2,2	4,8	19,3	130,0	Партнер2014 г. Уфа
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Итого:	455	7,5	8,5	40,8	270,3	
ВСЕГО:	1695,5	43,3	47,6	203,0	1 415,0	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	8,0	6,4	16,0	153,0	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	180	1,2	1,3	11,9	65,0	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,3	4,5	15,4	111,0	№1 Дели2010
Итого:	420	11,5	12,2	43,3	329,0	
Сок персик-бавап	125	1,3	2,0	28,0	135,0	№418/Дели2016
Итого:	125	1,3	2,0	28,0	135,0	
	545	12,8	14,2	71,3	464,0	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,7	2,5	4,5	43,5	№21 Дели2016
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	200/15/10	3,3	3,0	18,0	112,0	ТТК№139
Тефтели рыбные с маслом	70/3	8,4	9,6	12,0	169,0	ТТК №1Д
Пюре Картофельное	130	3,7	4,4	25,0	155,0	№137 Партнер 2014
Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	11,8	48,5	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,8	0,2	11,3	54,5	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18,0	82,5	
Итого:	718,5	19,8	20,3	100,6	665,0	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	21	1,2	4,2	23,1	134,8	

вафли						
Молоко кипяченое	120	3,4	3,0	5,7	63,4	№419,Дели2016
Пудинг из творога с молоком сгущенным	100/20	9,0	10,4	28,3	242,0	№349,справ.М2003
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,1	0,0	10,2	41,4	№393,Дели2010
Итого:	451	13,7	17,6	67,3	481,6	
ВСЕГО:	1714,5	46,3	52,1	239,2	1 610,6	

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	180	6,2	5,0	21,0	153,0	№100 Дели 2016
Какао с молоком	180	2,4	2,6	13,6	87,3	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,8	7,2	15,4	146,0	№3 Дели2010
Итого:	425	13,4	14,8	50,0	386,3	
Фрукты свежие яблоко	100	0,1	0,4	12,0	49,0	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,1	0,4	12,0	49,0	
	525	13,5	15,1	62,0	435,3	
ОБЕД						
Огурцы соленые	50	0,4	0,1	0,9	5,5	стр563,с61996
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	200/5	3,0	7,9	18,8	158,3	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	160	13,5	12,2	40,0	323,0	№108"Партнер"2014
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75,2	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,8	0,2	11,3	54,5	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18,0	82,5	
Итого:	655,5	21,2	20,8	107,0	699,0	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,4	0,4	10,0	45,2	№386/Дели2016
Катык	120	3,8	3,0	5,0	62,1	№401/Дели2010
Пирожок печёный с повидлом	50	4,6	5,1	26,4	170,0	№437 Дели2016
Чай с сахаром	180/5	0,1	0,0	5,0	20,4	№ 411 Дели2016
Итого:	455	8,8	8,5	46,4	297,7	
ВСЕГО:	1635,5	43,5	44,5	215,3	1 432,0	

Привем пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	8,0	6,6	26,0	194,0	ТТК №1
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,6	2,3	14,3	89,0	№ 394 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,3	4,5	15,4	111,0	№1 Дели2010
Итого:	425	12,9	13,4	55,7	394,0	
Сок	125	0,6	0,4	13,0	62,0	№ 368 Дели 2010
яблоко-груша						
Итого:	125	0,6	0,4	13,0	62,0	
	550	13,5	13,8	68,7	456,0	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,6	2,5	4,2	42,0	№34, Дели2016
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	5,5	5,2	16,2	134,0	№86 Дели 2016
Котлеты "Аппетитные"	70	6,4	8,4	17,5	171,2	ТТК №7Д акт к.п.2014
Пюре Картофельное	130	3,7	4,4	25,0	155,0	№137 Партнер 2014
Кисель	180			10,0	40,0	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	23	1,8	0,2	11,3	54,5	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18,0	82,5	
Итого:	705,5	19,8	21,2	102,2	679,2	
ПОЛДНИК						

Кондитерские изделия	10	0,1	5,0	19,8	125,0	
крекер						
Ряженка	120	4,3	3,0	5,0	64,0	№401 Дели2010
Запеканка из творога с крошкой	150	10,0	10,0	35,2	271,0	№ 322 С6 Самара 2013г
Напиток швцовника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Итого:	465	15,0	18,3	66,5	491,1	
ВСЕГО:	1720,5	48,3	53,3	237,4	1 626,3	

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,0	6,6	26,0	194,0	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,2	1,3	11,9	65,0	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,8	7,2	15,4	146,0	№3 Дели2010
Итого:	425	14,0	15,1	53,3	405,0	
Фрукты свежие яблоко	100	0,1	0,4	12,0	49,0	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,1	0,4	12,0	49,0	
	525	14,1	15,5	65,3	454,0	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,7	0,1	8,5	37,5	№42 Дели2016г
Суп из овощей с курицей, со сметаной	200/15/6	3,0	8,5	8,5	126,0	№64 "Партнер"2014
Гуляш из индейки	45/45	7,6	8,7	24,6	207,0	ТТК №91
Каша гречневая вязкая	130/3	4,9	3,5	21,0	135,1	№182,Дели 2016
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	62,5	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18,0	82,5	
Итого:	711,5	18,6	21,2	95,6	650,6	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с сыром	50	3,0	5,5	40,0	221,0	ТТК №1585 от 08.09.2021
Кефир	120	3,5	3,0	4,8	60,2	№401 Дели2010
Омлет натуральный	140	8,5	8,7	13,6	167,4	№229 Дели2016
Чай с сахаром	180/5	0,1	0,0	5,0	20,4	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,8	0,2	11,3	54,5	
Итого:	518	16,9	17,4	74,7	523,5	
ВСЕГО:	1754,5	49,5	54,1	235,6	1 628,1	

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,2	5,8	25,2	173,8	ТТК №7
Какао с молоком	180	2,4	2,6	13,6	87,3	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,3	4,5	15,4	111,0	№1 Дели2010
Итого:	420	9,9	12,9	54,2	372,1	
Фрукты свежие яблоко	100	0,4	0,4	22,0	92,7	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,4	0,4	22,0	92,7	
	520	10,3	13,2	76,2	464,8	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,7	2,5	4,5	43,5	№21 Дели2016
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	200/15/10	3,3	3,0	18,0	112,0	ТТК№139
Гречка с фаршем и овощами	130	7,3	10,0	33,2	252,0	ТТК №1630 от 10.11.2021
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75,2	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,8	0,2	11,3	55,5	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,5	18,0	82,5	
Итого:	645,5	15,6	16,3	103,0	620,7	
ПОЛДНИК						

Кондитерские изделия	50	0,8	5,1	55,0	229,0	
печенье						
Ряженка	120	5,3	3,0	5,0	65,0	№501 Дели2010
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	22,0	92,7	№ 386 Дели 2016
яблоко						
Сок	125	0,6	0,0	15,0	65,0	№518/Дели2016
персик-банан						
Итого:	395	7,1	8,5	97,0	451,7	
ВСЕГО:	1560,50	32,9	38,0	276,2	1 537,2	
ИТОГО за 12 дней:	20107,00	527,8	580,4	2 781,5	18 370,8	

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 исключением 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.

3.5. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 5,2003

3.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2015гг.

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

5. 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 58г

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 соленые в банках без уксуса с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

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

"Согласовано"

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

А.К. Агапова

2023г

Примерное 12-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 1-3 лет с 10,5-12 часовым пребыванием

День 1 -ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
					ценность	
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	350	9,45	11,91	35,82	288,10	
Сок персиковый	125	0,60	0,30	13,00	57,00	№399Дели2010
Итого:	125	0,60	0,30	13,00	57,00	
	474	10,05	12,21	48,82	345,10	
ОБЕД						
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г
Суп из овощей с курицей, со сметаной	150/10/5	2,70	6,30	6,50	93,00	№64 "Партнер"2014
Тефтели из говядины	50	4,4	4,6	3,5	73	ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С-Петербург 2008
Рис отварной с овощами	110	5,5	4,55	32,67	193,6	№334 Дели2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	535,00	14,70	15,80	68,31	472,94	
ПОЛДНИК						
Булочки Домашняя	40	3,90	3,50	22,40	137,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Катык	110	3,00	2,70	4,50	54,30	№401Дели2010
Рагу с курицей	20/100	4,20	7,40	21,00	167,00	ТТК №63
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	444,00	13,20	14,05	63,10	431,20	
ВСЕГО:	1454,00	37,95	42,06	180,23	1249,24	

День 2-ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
					ценность	
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каши "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 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
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	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	0,96	1,80	17,30	№34, Дели2016
Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	150/10	2,90	6,40	10,27	110,30	№86 Дели 2016
Биточки рубленные 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 Партнер 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:	530,00	14,06	15,82	67,18	467,60	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	15	4,10	4,50	23,00	148,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Запеканка творожная с молоком стуженным	100/10	5,00	6,50	17,30	148,00	№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:	413	13,29	13,96	62,60	428,50	
ВСЕГО:	1393,00	37,75	42,11	181,08	1256,00	

День 3 -ий

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры

Наименование блюда					ценность	
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
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/Дети2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дети2010
Итого:	350	9,20	11,90	38,90	299,80	
Сок персиковый	125	0,80	0,20	12,00	53,00	399/Дети2010
Итого:	125	0,80	0,20	12,00	53,00	
	475	10,00	12,10	50,90	352,80	
ОБЕД						
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дети2016г
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	150/10	3,00	4,30	11,30	96,00	№88 Дети 2016
Голубцы капустные в соусе сметанно-томатн.	140/15	9,20	12,30	32,60	277,00	№160,сб Пермь.2001
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	525	14,80	16,98	73,70	505,10	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с повидлом	40	0,6	2,50	28,00	136	№441 Дети 2016
Раженца	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401/Дети2010
Яйцо вареное	1/2шт	2,50	2,30	0,15	31,50	№227 Дети 2016
Каша перловая с овощами	100/3	4,13	6,30	16,80	140,00	№180/Дети 2016
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дети2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	461	12,00	14,06	63,76	428,10	
ВСЕГО:	1461	36,80	43,14	188,36	1286,00	

День 4 - ый

Прем пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	ценность	
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/Дети2010
Итого:	360	10,30	11,65	39,10	302,60	
Фрукты свежие	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дети 2010
груша						
Итого:	100	0,60	0,43	14,00	62,30	
	460	10,90	12,08	53,10	364,90	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	0,96	1,80	17,30	№34, Дети2016
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	150/5	3,00	6,20	13,00	120,00	№73 Дети 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	130	9,3	8,5	31	238	ТТК №29 Д
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	495	14,16	15,96	68,44	474,64	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	21	2,70	4,30	22,50	137,00	
вафли						
Катык	110	3,00	2,70	4,50	54,30	№401/Дети2010
Суфле из творога с молоком сгущенным	100/10	5,40	6,20	17,70	148,00	ТТК №567
Напиток имбирный	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	415	13,20	13,65	59,90	412,20	
ВСЕГО:	1370	38,26	41,69	181,44	1251,74	

День 5 - ый

Принем пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная 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 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дети2010
Итого:	350	9,90	11,60	41,53	310,30	
Сок вишневый	125	0,30	0,00	10,00	40,00	№399/Дети2010
Итого:	125	0,30	0,00	10,00	40,00	
	470	10,20	11,60	51,53	350,30	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	30	0,39	1,50	2,70	25,86	№21 Дети2016
Сметанный суп с курицей, со сметаной	150/10/5	3,12	4,20	11,60	97,00	№35,сб.Пермь.2001
Плов из курицы	130	9	10,7	30,6	253	№321 Дети 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:	505	14,11	16,80	69,40	483,96	
ПОЛДНИК						
Плюшка новомосковская	40	1,80	3,20	19,00	112,00	№184 "Партнер"г. Уфа2010
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	
Капуста тушеная с мясом	110	6,00	8,00	24,00	191,00	№401/Дели2010
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№454-10М Сборник рецептов Москва
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	№ 411 Дели2016
Итого:	444	12,55	14,16	61,62	422,80	
ВСЕГО:	1424	36,86	42,56	182,55	1257,06	

День 6 - ой

День 6 - 08

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/5	3,90	4,38	19,00	131,00	ТТК №7
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3/Дели2010
Итого:	352	7,45	10,34	36,32	268,60	
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	
	452	9,80	11,70	48,32	338,00	
ОБЕД						
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г
Суп картофельный с капустками с мясными фрикадельками	150/10	3,00	6,40	23,60	164,00	
Рагу с курицей	30/100	4,60	8,20	13,00	144,00	ТТК №63
Кисель	150			8,34	33,34	№284/Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	520	11,30	15,15	72,04	468,34	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	42	12,80	14,30	34,30	318,00	№401/Дели2010
Катык	110	3,00	2,70	4,50	54,30	
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Сок персик-банан	125	0,60	0,01	15,00	64,00	№418/Дели2016
Итого:	377	16,80	17,41	65,80	489,50	
ВСЕГО:	1349	37,9	44,26	186,16	1295,84	
ИТОГО за 1 неделю		8451,00	225,52	255,82	1099,82	7595,88
		1408,5	37,6	42,6	183,3	1266,0

2 НЕДЕЛЯ

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
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	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	30	0,80	2,00	3,60	35,60	ТТК №60
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/5	2,6	3,4	13,2	94	№82 Дели 2016
Биточки куриные "Солнышко"	50	6,40	9,50	5,20	123,00	ТТК №97Д
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284/Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	540	15,40	17,20	69,64	495,34	
ПОЛДНИК						
Булочка сдобная	40	2	4	16	108	Партнер2014 г. Уфа №401/Дели2010
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	
Гречка с фаршем и овощами	110	6,00	7,50	28,00	203,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Напиток витаминный	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	

Итого:	434	13,22	14,70	63,79	439,50	
ВСЕГО:	1326	39,58	44,95	182,23	1289,24	

День 8 - ой

день 8 - 0и

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	150/5	5,30	4,80	12,10	112,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	357	8,20	10,40	35,10	266,00	
Сок яблочный	125	1,90	1,00	15,00	77,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	1,90	1,00	15,00	77,00	
	482	10,10	11,70	50,10	343,00	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	30	0,39	1,50	2,70	25,86	№21 Дели2016
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и грибами	150/10/10	2,00	3,00	13,60	89,00	ТТК№139
Тефтели рыбные с маслом	50/2	7,50	7,40	10,60	139,00	ТТК №1Д
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
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:	542	13,69	15,60	66,80	462,06	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	0,60	2,20	14,00	77,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Пудинг из творога с молоком сгущенным	80/10	7,20	8,30	22,60	194,00	№349, супра. М2003
Чай с сахаром и лимонком	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393/Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	399	11,99	13,46	58,90	403,50	
ВСЕГО:	1423	35,78	40,46	175,80	1208,56	

День 9 - ой

день 7 - 01

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	150	5,00	4,00	17,50	126,00	№100 Дели2016
Каша с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	350	10,50	12,15	41,70	318,90	
Фрукты свежие яблочко	100	0,36	0,10	10,00	42,00	№386Дели2016
Итого:	100	0,36	0,10	10,00	42,00	
	450	10,86	12,25	51,70	360,90	
ОБЕД						
Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,30	стр.563,с61996
Борщ со свежей капустой, картофелем, на м/б, со сметаной	150/5	2,10	4,30	9,70	86,00	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	130	10,00	11,00	33,00	271,00	№108"Партнер"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:	495	14,44	15,63	72,51	488,80	
ПОЛДНИК						
Пирожок печеный с повидлом	40	3,70	4,10	21,10	136,00	№437 Дели2016
Катык	110	3,12	2,75	2,50	47,20	№401/Дели2010
Запеканка морковная	130/3	4,7	7,5	25,6	189	№167 Дели 2016
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:	467	13,17	14,56	63,42	437,20	
ВСЕГО:	1412	38,47	42,44	187,63	1286,90	

День 10 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
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/Дели2010

Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	349	10,20	11,40	42,13	311,80	
Сок яблоко-вишня	125	0,60	0,00	10,00	42,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,60	0,00	10,00	42,00	
	474	10,80	12,30	52,13	353,80	
ОБЕД						
Салат из свежесы	30	0,36	0,96	1,80	17,30	№34, Дели2016
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	150/10	4,90	4,60	15,20	124,00	№86 Дели 2016
Котлеты "Аппетитные"	50	4,50	6,60	12,50	122,00	ТТК №7Д
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
Кнелль	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	530	13,46	15,76	67,54	462,74	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	0,10	2,00	10,00	55,00	
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401,Дели2010
Запеканка из творога с крошкой	130	6,80	8,60	30,00	225,00	№ 322 С6 Самара 2013г
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	424	12,12	13,80	59,79	408,50	
ВСЕГО:	1428	36,38	40,96	179,46	1225,04	

День 11 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеница 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	2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	360,00	10,30	11,65	39,10	302,60	
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	14,00	60,00	№399,Дели2010
яблоко зеленое						
Итого:	100	0,36	0,36	14,00	60,00	
	460	10,66	12,01	53,10	362,60	
ОБЕД						
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г
Суп из овощей с курицей, со сметаной	150/10/5	2,70	6,30	6,50	93,00	№64 "Партнер"2014
Гуляш из индейки	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	65,9	
Итого:	567,5	15,20	16,88	71,80	498,80	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с сыром	40	2,40	4,40	30,00	169,00	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	63,62	431,30	
ВСЕГО:	1491,50	39,01	42,75	188,52	1292,70	

День 12 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	150/5	5,30	4,80	12,10	112,00	ТТК №8
Кавказ с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	345	9,20	11,40	36,40	284,30	
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
яблоко						
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
	445	9,60	11,80	48,40	337,50	
ОБЕД						

Салат из свеклы и моркови	30	0,80	2,00	3,60	35,60	ТТК №60
Суп картофельный с горохом с миссами фрикадельками и гречихой	150/10/10	2,00	3,00	13,60	89,00	ТТК №139
Гречка с фаршем и овощами	110	6,00	7,50	28,00	203,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,3	14,3	66	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	510	11,90	13,00	77,64	473,94	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	30	10,10	15,40	45,00	360,00	
печенье						
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401/Дели2010
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№386 Дели 2016
яблоко						
Сок	125	0,60	0,01	15,00	64,00	№418/Дели2016
персик-банан						
Итого:	365	14,22	18,56	76,59	532,80	
ВСЕГО:	1320	35,72	43,36	202,63	1344,24	
ИТОГО за 12 дней:	16851,50	450,46	510,73	2216,09	15242,56	

Примечания:

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

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 (ДООУ) 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., Скурякин 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, "Партнер", 2010-2014гг.

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 категория 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(25% отходы) моркови, спелая 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%

"Согласовано"



Февраль 2024г

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

День 1 - ый

Приним пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 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	№418Дели2016
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 Дели2016г
Суп из овощей с курицей, со сметаной	200/15/6	3,00	8,50	8,50	126,00	№64 "Партнер"2014
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
Рис отварной с овощами	130	6,5	5	38,6	225	№334 Дели2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
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 2014
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401Дели2010
Рагу с курицей	40/120	6,00	9,00	26,00	209,00	ТТК №63
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:	538	17,07	17,53	76,80	533,70	
ВСЕГО:	1786,5	48,28	52,57	232,29	1597,48	

День 2- ой

Принем пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7
Каша с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	12,42	15,58	54,21	407,10	
Фрукты свежие 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 печенье	15	1,50	4,00	27,10	150,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Запеканка 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	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	

День 3 - ий

День 4 - ый

День 5 - ый

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

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 Партнер 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 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 Пермь.2001
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 тушеная 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	

День 6 - ой

Прим пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	432	10,06	13,02	45,59	340,18	
Фрукты свежие яблоко	100	0,60	0,40	12,00	56,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,60	0,40	12,00	56,00	
	532	10,66	13,42	57,59	396,18	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016г
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	200/15	3,60	7,80	25,60	187,00	№38 Пермь.2001
Рагу с курицей	40/120	6,00	9,00	26,00	209,00	ТТК №63
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	665,5	13,95	17,49	99,40	610,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	42	12,80	14,30	34,30	318,00	
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401Дели2010
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Сок персик-банан	125	0,60	0,01	30,00	123,00	№418Дели2016
Итого:	387	17,57	17,71	81,30	556,30	
ВСЕГО:	1584,5	42,18	48,62	238,29	1562,48	

2 недели

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	430	14,10	17,00	51,70	417,30	
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016

Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
	530	14,50	15,40	63,70	470,50	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	50	1,30	2,50	6,00	51,00	ТТК №60
Рассольник ленинградский с 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
Макароны 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	Партнер2014 г. Уфа
Ряженка	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	ТТК №1630 от 10.11.2021
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:	510	16,20	18,33	75,30	531,60	
ВСЕГО:	1727,5	50,16	57,23	226,20	1621,80	

День 8 - ой

Примечание Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	8,00	6,35	16,00	153,00	ТТК №8
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	12,19	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	ТТК№139
Тефтели рыбные с маслом	70/3	8,40	9,60	12,00	169,00	ТТК №1Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	695,5	17,95	20,04	89,30	610,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	1,20	4,20	23,10	134,80	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
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	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	563	15,52	17,84	78,60	536,10	
ВСЕГО:	1803,5	46,29	52,07	239,24	1610,60	

День 9 - ый

Примечание Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 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 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,с61996
Борщ со свежей капустой, 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	№401 Дели2010
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 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	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	125	0,60	0,38	13,00	62,00	
яблоко-груша						
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 "Анжигитные"	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 шоколовка	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 11 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	194,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
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	405,00	№ 386 Дели 2016
Фрукты свежие 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 08.09.2021
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели2010
Омлет натуральный	140	8,60	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:	1754,5	49,50	54,12	235,63	1628,08	

День 12 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	8,00	6,35	16,00	153,00	ТТК №8
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	12,72	13,43	45,01	351,30	
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,36	12,00	53,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,36	0,36	12,00	53,00	
	520	13,08	14,30	57,01	449,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	50	1,30	2,50	6,00	51,00	ТТК №60
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	200/15/10	3,25	3,00	18,00	112,00	ТТК№139
Гречка с фаршем и овощами	130	7,30	10,00	33,20	252,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	645,5	15,45	16,13	96,50	592,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	30	10,10	15,40	45,00	360,00	
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Сок персик-банан	125	0,60	0,01	15,00	64,00	№418Дели2016
Итого:	375	15,40	18,81	77,00	541,20	
ВСЕГО:	1540,5	43,93	48,73	230,51	1537,50	
ИТОГО за 12 дней:	20533,00	571,89	637,25	2818,19	19303,18	

Примечание:

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

2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях
по составу продукты в соответствии с таблицей замены
При составлении примерного 10-дневного меню

3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ)

3.1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для
учреждений, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва

3.2 Сборник методических рекомендаций по организации

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

3.4. Справочник рецептур блюд для питания детей г.

3.5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд

3.6. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и

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

3.8. Техноко-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование
говядина 1 категории упитанности (лопатка, фарш, гуляш
сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные
рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без
яйца куриные 1 категории, рассчитаны условно массой

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

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