

Меню-раскладка к примерному 10-дневному меню  
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях  
от 3-7 лет

День 1 - й

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность	№ рецептуры	
				брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом		200/5		20,00	20,00	10,00	10,00	24,50	228,00
Крупа манная				100,00	100,00				TTK №4
Молоко				76,00	76,00				
вода				3,00	3,00				
сахар				1,50	1,50				
Соль				5,00	5,00				
Масло сливочное									
Чай с сахаром		180/5		0,3	0,3	0,06	0,02	4,99	20,38
Заварка				5	5				№ 411 Дели2016
сахар				180	180				
Вода									
Бутерброд с маслом сливочным		30/5		30,00	30,00	2,30	4,50	15,40	111,00
Батон нарезной				5,00	5,00				№1 Дели2010
Масло сливочное									
Итого:		425			12,36	14,52	44,89	359,38	
Сок абрикосовый		125	125	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									
Икра кабачковая		50		52,50	50,00	0,95	3,45	7,50	65,00
Икра кабачковая									№ 57 Дели 2016

Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	33,85 100,20 8,00 10,64 4,76 3,00 21,84 5,00 1,00 152,00	22 60,00 8,00 8,00 4,00 3,00 12,00 5,00 1,00 152,00	4,56	7,50	12,64	136,30	№82 Дели 2016
Цыплята								
Картофель								
Крупа перловая								
Морковь								
Лук репчатый								
Масло растительное								
Огурцы соленые								
Сметана								
Соль								
Вода								
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	48 6 6 14,28 3 0,5 74 2 10,0 9,0 0,4 0,4 0,8 0,3 1,0 0,2 0,1 0,2	48 6 6 12 3 0,5 2 2 9,0 0,4 0,4 0,6 0,2 1,0 0,2 0,1 0,2	6,2	6,5	5	103	ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С-Петербург 2008
Фарш из говядины								
Хлеб пшеничный 1с								
Вода								
Лук репчатый								
Крупа манная								
Соль								
Масса полуфабриката								
Масло растительное								
Соус томатный								
Вода								
Масло растительное								
Мука пшеничная								
Морковь								
Лук репчатый								
Томат-паста								
Масло растительное								
Соль								
Сахар								
Макароны отварные	130	45,50 2,60 0,70	45,50 2,60 0,70	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Макаронные изделия								
Масло сливочное								
Соль								

Компот из сухофруктов		180	18,36	18,00	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
	сухофрукты								
	вода		182,00	182,00					
	Сахар		5,00	5,00					
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		697,5			19,01	21,49	90,54	631,20	
	ПОЛДНИК								
Булочка Домашняя		50	34,00	34,00					№258 Партнер г. Уфа 2014
	Мука пшеничная								
	Сахар		7,00	7,00					
	вода		14,00	14,00					
	Масло растительное		7,00	7,00					
	Дрожжи сухие		0,20	0,20					
	Соль		0,30	0,30					
	Яйцо		1,00	1,00					
	Масса полуфабриката			60,50					
	Масло растительное		0,20	0,20					
Катык		120	123,60	120,00	3,77	3	5	62,1	№401 Дели 2010
Рагу с курицей	катык	40/120	86,12	56,00					
	цыплята								
	Картофель		146,96	88,00					
	Морковь		14,90	11,20					
	Соль		0,50	0,50					
	вода		32,00	32,00					
	Масло растительное		4,00	4,00					
	Мука пшеничная		2,00	2,00					
	сахар		0,38	0,38					
Чай фруктовый		180/7			0,18	0,09	17,00	69,50	TTK №56
	Заварка		0,3	0,3					
	урюк		7,2	7,2					
	сахар		7	7					
	Вода		180	180					
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:		540			16,65	18,32	77,30	541,10	

ВСЕГО:	1787,5		48,62	54,39	234,73	1622,58	
--------	--------	--	-------	-------	--------	---------	--

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		(в гр )	(в гр )	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	15,00	15,00	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7
Крупа рисовая		11,00	11,00					
Крупа пшенная		86,00	86,00					
Молоко		86,00	86,00					
Вода		1,00	1,00					
Сахар		1,00	1,00					
Соль		5,00	5,00					
Масло сливочное								
Какао с молоком	180	1,50	1,50	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Какао-порошок		8,00	8,00					
Сахар		90,00	90,00					
Молоко		100,00	100,00					
Вода								
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	30,00	30,00	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Батон нарезной		7,14	7,00					
Сыр		3,00	3,00					
Масло сливочное								
<b>Итого:</b>	<b>425</b>			<b>12,42</b>	<b>15,58</b>	<b>54,21</b>	<b>407,10</b>	
Фрукты свежие апельсин	100	114	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,10</b>	<b>36,40</b>	
	<b>525</b>			<b>13,42</b>	<b>15,58</b>	<b>62,31</b>	<b>443,50</b>	
<b>ОБЕД</b>								
Огурцы соленые	50			0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,сб1996

	Огурцы соленые		91,00	50,00					
Суп картофельный с клещками с мясными фрикадельками		200/15			3,60	7,80	25,60	187,00	№38 Пермь2001
Фарш из говядины			17,1	17,1					
Лук репчатый			1,79	1,5					
Яйцо			1,5	1,5					
Вода для фарша			1,7	1,7					
Масса полуфабриката				20,1					
Картофель			66,8	40					
Лук репчатый			9,52	8					
Морковь			10,64	8					
Масло растительное			1,7	1,7					
Соль			1	1					
вода			152	152					
клещки				25					
Мука пшеничная			8,30	8,30					
Яйцо			2,08	2,08					
Масло сливочное			1,00	1,00					
вода			12,50	12,50					
масса теста				23,40					
Биточки рубленые из рыбы		70				8,75	6,80	8,15	129,00 ТТК №3Д
рыба			69,08	52,50					
Яйцо			10,50	10,50					
крупа манная			1,75	1,75					
Лук репчатый			15,50	13,00					
вода			5,30	5,30					
Соль			0,50	0,50					
сухари панировочные			5,00	5,00					
Масло растительное			1,50	1,50					
Сахар			0,20	0,20					
Масса полуфабриката				83,00					
Пюре Картофельное		130				3,70	4,44	25,00	155,00 №137 Партнер 2014
Картофель			186,37	111,60					
Молоко			20,50	19,50					

	Масло сливочное		3,00	3,00					
	Соль	180	1,00	1,00					
Кисель	Кисель-концентрат		21,60	21,60					
	вода		172,00	172,00					
	Сахар		5,00	5,00					
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		682,5			18,25	19,49	87,60	599,00	
	ПОЛДНИК								
	Кондитерские изделия	10			2,50	3,00	30,00	158,00	
	крекер		10,00	10,00					
	Молоко кипяченое	120			3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
	молоко		126,46	120,00					
Салат из моркови		50			0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016г
	Морковь		66,5	50					
	Сахар		0,5	0,5					
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным		150			7,50	12,00	26,00	242,00	№ 250 Дели 2016
	Творог		98,8	97,5					
	Крупа рисовая		18	18					
	Сахар		9	9					
	Яйцо		7,8	7,8					
	Масло сливочное		3,9	3,9					
	Сметана		3,9	3,9					
	Масса полуфабриката			153,4					
	молоко сгущенное		20	20					
Чай с сахаром и лимоном		180/5/5			0,12	0,01	10,20	41,40	№393 Дели2010
	Заварка		0,35	0,35					
	Сахар		5	5					
	лимон		5,1	5					
	Вода		180,0	180,0					
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:		543			16,07	18,30	91,70	596,30	
ВСЕГО:		1750,5			47,74	53,37	241,61	1638,80	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность	№ рецептуры	
				брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом		200/5		25,00	25,00	6,70	7,50	22,00	182,30
Крупа Геркулесовая				100,00	100,00				
Молоко				76,00	76,00				
вода				1,00	1,00				
Сахар				1,00	1,00				
Соль				5,00	5,00				
Масло сливочное									
Чай с молоком,сахаром		180/5				2,60	2,30	14,30	89,00
Заварка				0,3	0,3				
Сахар				5	5				
Молоко				48	48				
Вода				130	130				
Бутерброд с маслом сливочным		30/5				2,30	4,50	15,40	111,00
Батон нарезной				30,00	30,00				
Масло сливочное				5,00	5,00				
Итого:	425					11,60	14,30	51,70	382,30
Сок яблочно-абрикосовый	125	125	125			1,20	0,00	12,00	49,60
Итого:	125					1,20	0,00	12,00	49,60
	550					12,80	14,30	63,70	431,90
ОБЕД									
Огурцы свежие порционно огурцы свежие	50	51,00	50,00			0,35	0,05	0,95	6,00
стр563,сб1996									
Свекольник с мясными фрикадельками со сметаной	200/15/6					3,16	5,40	8,14	94,00
Фарш из говядины				17,1	17,1				
Лук репчатый				1,79	1,5				
Яйцо				1,5	1,5				
Вода для фарша				1,7	1,7				
Масса полуфабриката					20,1				

	Свекла		69,36	51,00					
	Картофель		57,62	34,50					
	Морковь		11,70	8,80					
	Лук репчатый		10,59	8,90					
	Масло растительное		4,00	4,00					
	Томат-паста		1,00	1,00					
	Сахар		1,30	1,30					
	Сметана		6,00	6,00					
	Соль		1,00	1,00					
	Вода		160,00	160,00					
Гуляш из куриной грудки		45/45			7,56	8,70	24,60	207,00	ТТК №91
	куриная грудка		85,33	64,00					
	Масло растительное		6,00	6,00					
	Томат-паста		3,00	3,00					
	Морковь		5,32	4,00					
	Лук репчатый		1,20	1,00					
	Мука пшеничная		2,00	2,00					
	Сахар		0,45	0,45					
	Соль		1,00	1,00					
Каша гречневая вязкая		130/3			4,90	3,50	21,00	135,10	№182, Дели 2016
	Крупа гречневая		32,50	32,50					
	Вода		108,00	108,00					
	Масло сливочное		3,00	3,00					
	Соль		0,50	0,50					
Напиток из урюка		180			0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
	урюк		15,30	15,00					
	вода		180,00	180,00					
	Сахар		5,00	5,00					
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:			711,5		18,37	18,08	87,69	587,10	
	ПОЛДНИК								
Булочка Дорожная		50	31,50	31,50	3,70	5,50	37,30	213,00	№453 Дели 2016
	Мука пшеничная		6,00	6,00					
	Сахар		6,50	6,50					
	Масло сливочное		0,20	0,20					
	Дрожжи сухие		0,30	0,30					
	Соль								

	вода		15,20	15,20					
	крошка								
	Масло сливочное		1,00	1,00					
	мука пшеничная		1,00	1,00					
	Масло растительное		0,10	0,10					
Ряженка		120	123,6	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
	ряженка								№306 Сборник методических рекомендаций С Петербург 2008
Голубцы ленивые		150	121,90	97,50	6,00	10,00	16,00	178,00	
	Капуста свежая								
	Фарш из говядины		60,70	60,70					
	крупа рисовая		8,20	8,20					
	Лук репчатый		17,80	15,00					
	Масло растительное		7,50	7,50					
	соль		1,50	1,50					
Чай с сахаром		180/5	0,3	0,3	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
	Заварка								
	сахар		5	5					
	Вода		180	180					
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:		528			15,86	18,75	74,59	529,88	
ВСЕГО:		1789,5			47,03	51,13	225,98	1548,88	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр )		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК								
Каша пшенная молочная с маслом	200/5	30,00	30,00	8,00	6,60	26,00	195,40	TTK №6
		88,00	88,00					
		88,00	88,00					
		1,00	1,00					

	Соль	1,00	1,00							
	Масло сливочное	5,00	5,00							
Кофейный напиток с молоком		180		1,22	1,34	11,94	65,00		№270 Партнер г. Уфа 2014	
	Кофейный напиток	1,50	1,50							
	Сахар	8,00	8,00							
	Молоко	90,00	90,00							
	Вода	108,00	108,00							
Бутерброд с сыром, маслом		30/7/3		4,80	7,20	15,40	146,00		№3 Дели2010	
	Батон нарезной	30,00	30,00							
	Сыр	7,14	7,00							
	Масло сливочное	3,00	3,00							
Итого:		425		14,02	15,14	53,34	406,40			
Фрукты свежие		100	114	100	0,30	0,43	14,00	61,00	№ 386 Дели 2016	
груша										
Итого:		100		0,30	0,43	14,00	61,00			
		525		14,32	15,57	67,34	467,40			
	ОБЕД									
Помидоры свежие порционно		50	52,00	50,00	0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,сб1996	
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной			200/5		4,60	8,00	17,00	158,50	№73 Дели 2016	
	Капуста свежая	50,00	40,00							
	Картофель	40,08	24,00							
	Морковь	10,64	8,00							
	Лук репчатый	9,52	8,00							
	Масло растительное	3,00	3,00							
	Сметана	5,00	5,00							
	Соль	1,20	1,20							
	Вода	160,00	160,00							
Жаркое по-домашнему из отварной говядины		180	47	47	10	9,5	35	266	ТТК №29 Д	
	говядина		29							
	Масса тушеного мяса		120,6							
	Картофель									

	Лук репчатый		18,2	15,3						
	Масло растительное		6	6						
	соль		1,5	1,5						
	масса готовых овощей		180	151						
Компот из сухофруктов	сухофрукты		18,36	18,00	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016	
	вода		182,00	182,00						
	Сахар		5,00	5,00						
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5		
Итого:		652,5			17,65	18,04	89,90	594,20		
	ПОЛДНИК									
Кондитерские изделия		20			0,80	1,70	34,00	156,00		
вафли			20	20						
Катык		120			3,77	3	5	62,1	№401 Дели 2010	
	катык		123,60	120,00						
Салат из моркови с яблоками		50			0,37	2,00	4,30	37,00	№41 Дели 2016	
	Морковь		35,38	26,60						
	Яблоки		24,45	21,50						
	Масло растительное		2,00	2,00						
Суфле из творога с молоком сгущенным		150/20			9,00	12,50	24,00	244,50	ТТК №567	
	Творог		109,28	107,14						
	крупа манная		11,40	11,40						
	Яйцо		7,14	7,14						
	Сахар		11,40	11,40						
	Молоко		21,40	21,40						
	Сметана		14,28	14,28						
	соль		0,30	0,30						
	Масло растительное		0,60	0,60						
	молоко сгущенное		20,00	20,00						
Напиток шиповника		180/5			0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59	
	шиповник порошок		3	3						
	Сахар		5	5						
	Вода		180	180						
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50		

Итого:	568			16,34	19,73	85,10	585,20	
ВСЕГО:	1745,5			48,31	53,34	242,34	1646,80	

День 5 - й

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр )		Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность	№ рецептуры
		брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК								
Каша полбяная молочная с маслом	200/5							
Полба		25,00	25,00					
Молоко		88,00	88,00					
Вода		88,00	88,00					
Сахар		1,00	1,00					
соль		1,00	1,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					
Какао с молоком	180							
Какао-порошок		1,50	1,50					
Сахар		8,00	8,00					
Молоко		90,00	90,00					
Вода		100,00	100,00					
Бутерброд с маслом сливочным	30/5							
Батон нарезной		30,00	30,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					
Итого:	420			12,02	14,50	51,81	385,50	
Сок вишневый	125	125	125	0,87	0,25	20,00	85,00	№418 Дели2016
Итого:	125			0,87	0,25	16,50	71,00	
ОБЕД	545			12,89	14,75	68,31	456,50	
Салат из свежих помидоров и огурцов	50			0,50	3,00	2,00	37,00	№ 15 Дели 2016

	Огурцы свежие		23,97	23,50					
	помидоры свежие		24,48	24,00					
	Масло растительное		3,00	3,00					
	Соль		0,20	0,20					
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками		200/15			4,86	5,80	15,24	132,60	№88 Дели 2016
	Фарш из говядины		17,1	17,1					
	Лук репчатый		1,79	1,5					
	Яйцо		1,5	1,5					
	Вода для фарша		1,7	1,7					
	Масса полуфабриката			20,1					
	Картофель		100,20	60,00					
	Морковь		10,64	8,00					
	Лук репчатый		9,52	8,00					
	Вермишель		8,00	8,00					
	Масло растительное		2,40	2,40					
	Соль		1,00	1,00					
	Вода		152,00	152,00					
Плов из курицы		160				11,8	13,5	38,9	324
	Цыплята		104,58	68					
	Масло растительное		3	3					
	масса готового мяса			50					
	Масло растительное		3	3					
	Морковь		19	14,3					
	Лук репчатый		7,7	7					
	крупа рисовая		38,50	38,50					
	соль		0,80	0,80					
	масса гарнира			110,00					
Компот из свежих яблок		180			0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
	яблоки		40,8	36,0					
	вода		155,0	155,0					
	сахар		5,0	5,0					
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		642,5			19,06	22,80	85,94	624,60	
	ПОЛДНИК								

Пицца с сыром	50	22,10 1,38 0,10 0,20 1,38 11,20 18,00 10,38 1,20 1,40 0,60	22,10 1,38 0,10 0,20 1,38 11,20 17,70 10,29 1,20 1,40 0,60	3,00	5,50	40,00	221,00	ГТК №1585 от 08.09.2021
		Мука пшеничная сахар соль дрожжи сухие Масло растительное Вода Начинка Сыр						
		Сметана Масло сливочное Яйцо Мука пшеничная						
Кефир	120	123,60	120,00	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели2010
Омлет натуральный	140	105,00 40,00 4,00 1,10	105,00 40,00 145,30 1,10	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016
		кефир Яйцо Молоко масса омлетной смеси Масло сливочное Соль						
Чай с сахаром	180/5	0,3 5 180	0,3 5 180	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	518		16,86	17,43	74,69	523,48		
ВСЕГО:	1705,5		48,81	54,98	228,94	1604,58		

2 неделя

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность	№ рецептуры
				брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды
ЗАВТРАК								

Каша Геркулесовая молочная с маслом		200/5		25,00 100,00 76,00 1,00 1,00 5,00	25,00 100,00 76,00 1,00 1,00 5,00	6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5
Чай с молоком, сахаром	Крупа Геркулесовая Молоко вода Сахар Соль Масло сливочное	180/5		0,3 5 48 130	0,3 5 48 130	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	Заварка Сахар Молоко Вода Батон нарезной Сыр Масло сливочное	30/7/3		30,00 7,14 3,00	30,00 7,00 3,00	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:		430			14,10	17,00	51,70	417,30		
Фрукты свежие яблоко		100	114	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										
Огурцы соленые	Огурцы соленые	50	91,00	50,00	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,сб1996	
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гренками	Фарш из говядины Лук репчатый Яйцо Вода для фарша Масса полуфабриката Картофель Горох Морковь	200/15/10	17,1 1,79 1,5 1,7 66,80 20,25 10,64	17,1 1,5 1,5 1,7 20,1 20,00 8,00	3,25	3,00	18,00	112,00	ТТК№139	

	Лук репчатый		9,52	8,00					
	Масло растительное		3,00	3,00					
	Соль		1,20	1,20					
	Вода		144,00	144,00					
	гренки								
	Хлеб пшеничный 1с		14,40	12,00					
	Масло сливочное		2,00	2,00					
Биточки куриные "Солнышко"		70			8,00	10,50	6,20	152,00	ТТК №97Д
	цыплята		84,60	55,00					
	Морковь		23,28	17,50					
	Лук репчатый		11,90	10,00					
	Яйцо		2,10	2,10					
	соль		0,60	0,60					
	сухари панировочные		6,00	6,00					
	Масса полуфабриката			81,00					
	Масло растительное		2,00	2,00					
Макароны отварные		130			4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50					
	Масло сливочное		2,60	2,60					
	Соль		0,70	0,70					
Напиток из урюка		180			0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
	урюк		15,30	15,00					
	вода		180,00	180,00					
	Сахар		5,00	5,00					
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		692,5			18,85	17,58	87,45	583,70	
	ПОЛДНИК								
Булочка сдобная		50			2,2	4,8	19,3	130	Партнер2014 г. Уфа
	Мука пшеничная		30	30					
	Сахар		8	8					
	Яйцо		4	4					
	соль		0,3	0,3					
	дрожжи сухие		0,38	0,38					
	Молоко		4,5	4,5					
	Масло сливочное		4,5	4,5					

	Вода	9	9						
	Яйцо	0,9	0,9						
	масса полуфабриката	61							
	Масло растительное	1	1						
Ряженка		120	123,6	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Гречка с фаршем и овощами	ряженка		130		7,50	10,50	29,60	243,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
	фарш из говядины		43	43					
	вода		52,8	52,8					
	Крупа гречневая		25	25					
	Морковь		15,67	11,78					
	Лук репчатый		7,06	5,93					
	Масло растительное		5,8	5,8					
	соль		0,8	0,8					
Чай фруктовый		180/7			0,18	0,09	17,00	69,50	ТТК №56
	Заварка		0,3	0,3					
	урюк		7,2	7,2					
	сахар		7	7					
	Вода		180	180					
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:		510			15,98	18,62	82,20	561,00	
ВСЕГО:		1732,5			49,33	53,60	233,35	1615,20	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность	№ рецептуры	
			брутто	нетто	белки	жиры		
ЗАВТРАК								
Каша пшененная молочная с маслом		200/5						
			30,00	30,00	8,00	6,60	26,00	194,00
	Крупа пшененная		88,00	88,00				
	Молоко		88,00	88,00				
	Вода		1,00	1,00				
	Сахар		1,00	1,00				
	Соль							

	Масло сливочное		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком		180			1,22	1,34	11,94	65,00		№270 Партнер г. Уфа 2014
	Кофейный напиток		1,50	1,50						
	Сахар		8,00	8,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		420			11,52	12,44	53,34	370,00		
Сок персик-банан		125	125	125	1,30	2,00	15,00	83,00		№418 Дели2016
Итого:		125			1,30	2,00	15,00	83,00		
		545			12,82	14,44	68,34	453,00		
<b>ОБЕД</b>										
Икра кабачковая		50			0,95	3,45	7,50	65,00		№ 57 Дели 2016
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	Икра кабачковая		52,50	50,00						
	цыплята		33,85	22						
	Картофель		100,20	60,00						
	Крупа перловая		8,00	8,00						
	Морковь		10,64	8,00						
	Лук репчатый		4,76	4,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	Огурцы соленые		21,84	12,00						
	Сметана		5,00	5,00						
	Соль		1,00	1,00						
	Вода		152,00	152,00						
Биточки рубленые из рыбы		70			8,75	6,80	8,15	129,00		ТТК №3Д
	рыба		69,08	52,50						
	Яйцо		10,50	10,50						
	крупа манная		1,75	1,75						
	Лук репчатый		15,50	13,00						

	вода		5,30	5,30					
	Соль		0,50	0,50					
	сухари панировочные		5,00	5,00					
	Масло растительное		1,50	1,50					
	Сахар		0,20	0,20					
	Масса полуфабриката			83,00					
Пюре Картофельное		130	186,37	111,60	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
	Картофель								
	Молоко		20,50	19,50					
	Масло сливочное		3,00	3,00					
Кисель	Соль	180	1,00	1,00			10,00	40,00	№284 Партнер 2014
	Кисель-концентрат		21,60	21,60					
	вода		172,00	172,00					
	Сахар		5,00	5,00					
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		687,5			19,76	22,59	81,29	607,80	
	ПОЛДНИК								
Кондитерские изделия		10	10,00	10,00	0,30	3,00	22,30	117,00	
крекер									
Молоко кипяченое		120	126,46	120,00	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели 2016
Салат из моркови с яблоками	молоко	50	35,38	26,60	0,37	2,00	4,30	37,00	№41 Дели 2016
	Морковь								
	Яблоки		24,45	21,50					
	Масло растительное		2,00	2,00					
Запеканка творожная с молоком сгущенным		150/20	140,00	138,00	9,80	10,00	28,30	241,00	№237 Дели 2010
	Творог								
	Крупа манная		9,00	9,00					
	Яйцо		6,00	6,00					
	Сахар		12,00	12,00					
	Сметана		6,00	6,00					

	Масло сливочное		6,00	6,00						
	Сухари панировочные		6,00	6,00						
	Соль		0,50	0,50						
	молоко сгущенное		20,00	20,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/5/5			0,12	0,01	10,20	41,40	№393	Дели2010
	Заварка		0,35	0,35						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,1	5						
	Вода		180,0	180,0						
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50		
Итого:		563			15,79	18,24	82,10	554,30		
ВСЕГО:		1795,5			48,37	55,27	231,73	1615,10		

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность	№ рецептуры
		Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	белки		
	брutto	нетто				
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/5					
Крупа манная		20,00	20,00			
Молоко		100,00	100,00			
вода		76,00	76,00			
сахар		3,00	3,00			
Соль		1,50	1,50			
Масло сливочное		5,00	5,00			
Какао с молоком	180					
Какао-порошок		1,50	1,50			
Сахар		8,00	8,00			
Молоко		90,00	90,00			
Вода		100,00	100,00			
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3					
Батон нарезной		30,00	30,00			
Сыр		7,14	7,00			
Масло сливочное		3,00	3,00			
Итого:	425			13,00	15,00	53,51
					401,00	

Фрукты свежие яблоко	100	114	100	0,06	0,36	12,00	49,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100			0,06	0,36	12,00	49,00	
	525			13,06	15,36	65,51	450,00	
ОБЕД								
Огурцы свежие порционно огурцы свежие	50	51,00	50,00	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	200/5	20,00 26,72 10,64 9,52 43,52 1,00 1,00 3,00 5,00 1,60 160,00	16,00 16,00 8,00 8,00 32,00 1,00 1,00 3,00 5,00 1,60 160,00	3,00	7,90	18,80	158,30	№63 Дели 2016
Капуста свежая Картофель Морковь Лук репчатый Свекла Сахар Томат-паста Масло растительное Сметана Соль Вода								
Плов из отварной говядины	160	52,00	52,0	13,50	12,20	40,00	323,00	№108 "Партнер" 20 14
Говядина масса вареного мяса Масло растительное Лук репчатый Морковь Крупа рисовая вода Соль масса гарнира		32,0 6,0 9,5 13,8 45,6 69,0 1,0 134,0						
Компот из сухофруктов	180	18,36	18,00	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
сухофрукты вода Сахар		182,00 5,00 5,00	182,00					
Хлеб сельский	37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	

Итого:		632,5			19,35	20,59	95,75	645,00	
	ПОЛДНИК								
Плюшка новомосковская		50	35 0,25 0,5 3 3 1,08 3 14,00 0,16	35 0,25 0,5 3 3 1,08 3 14,00 58,00 0,16	2,50	4,00	24,00	142,00	№184 "Партнер" г. Уфа2010
	мука пшеничная								
	дрожжи сухие								
	соль								
	Сахар								
	Масло сливочное								
	яйцо								
	Молоко								
	Вода								
	масса полуфабриката								
	Масло растительное								
Катык		120	123,60	120,00	3,77	3	5	62,1	№401 Дели2010
	катык								
Яйцо вареное		48	48,00	48,00	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
	Яйцо								
Макароны отварные		100	35,00 2,00 0,50	35,00 2,00 0,50	3,60	3,00	23,00	136,00	№218 Дели 2016
	макаронные изделия								
	Масло сливочное								
	Соль								
Чай с сахаром		180/5	0,3 5 180	0,3 5 180	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
	Заварка								
	сахар								
	Вода								
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:		526			16,83	14,85	68,59	477,98	
ВСЕГО:		1683,5			49,24	50,80	229,85	1572,98	

День 9 - й

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества (г)	Энергетичес кая ценность			№ рецептуры	
				брutto	нетто	белки		
ЗАВТРАК								
Каша полбяная молочная с маслом	200/5			7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1

	Полба		25,00	25,00					
	Молоко		88,00	88,00					
	Вода		88,00	88,00					
	Сахар		1,00	1,00					
	соль		1,00	1,00					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
Чай с молоком,сахаром		180/5			2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
	Заварка		0,3	0,3					
	Сахар		5	5					
	Молоко		48	48					
	Вода		130	130					
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
Итого:		448			12,20	14,22	52,50	387,20	
Сок яблоко-груша		125	125	125	0,60	0,38	13,00	62,00	№ 368 Дели 2010
Итого:		125			0,60	0,38	13,00	62,00	
		573			12,80	14,60	65,50	449,20	
	ОБЕД								
Помидоры свежие порционно		50			0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,сб1996
	Помидоры свежие		52,00	50,00					
Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной		200/15/5			4,60	8,00	17,00	158,50	№73 Дели 2016
	цыплята		33,85	22					
	Капуста свежая		50,00	40,00					
	Картофель		40,08	24,00					
	Морковь		10,64	8,00					
	Лук репчатый		9,52	8,00					
	Масло растительное		3,00	3,00					
	Сметана		5,00	5,00					
	Соль		1,20	1,20					
	Вода		160,00	160,00					

Запеканка картофельная с мясом	150/20	58,00 238,80 12,26 2,00 1,80 2,00	58,00 143,00 10,30 2,00 1,80 2,00	12,60	10,30	36,00	280,00	№291 Дели2010
фарш из говядины								
Картофель								
Лук репчатый								
Масло сливочное								
Соль								
сухари панировочные								
Соус :								
Сметана		5,00	5,00					
Мука пшеничная		1,30	1,30					
вода		15,00	15,00					
Соус сметанный		20,00						
Компот из свежих яблок	180	40,8 155,0 5,0	36,0 155,0 5,0	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
яблоки								
вода								
сахар								
Хлеб сельский	37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	657,5			19,65	18,90	84,70	581,50	
ПОЛДНИК								
Кондитерские изделия	20	20	20	0,10	5,00	12,00	94,00	
печенье								
Ряженка	120	123,6	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Салат из моркови	50	66,5 0,5	50 0,5	0,70	0,06	8,50	37,50	№42 Дели2016г
ряженка								
Морковь								
Сахар								
Запеканка из творога с крошкой	150	40,5 15 0,5 18 85 10,5 1	40,5 15 0,5 18 83,75 10,5 1	10,00	10,00	35,20	271,00	№ 322 Сб Самара 2013г
Мука пшеничная								
Сахар								
соль								
масло сливочное								
Творог								
Яйцо								
Масло растительное								
масса полуфабриката			170					

Напиток шиповника	180/5			0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
шиповник порошок		3	3					
Сахар		5	5					
Вода		180	180					
Хлеб пшеничный 1с	23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	548			17,50	18,59	78,50	552,10	
ВСЕГО:	1778,5			49,95	52,09	228,70	1582,80	

День 10 - йый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность	№ рецептуры		
			брutto	нетто	белки	жиры			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша рисовая молочная с маслом	200/5				7,00	6,35	16,00	148,00	ТТК №8
крупа рисовая		25,00	25,00						
Молоко		88,00	88,00						
Вода		88,00	88,00						
Сахар		1,00	1,00						
Соль		1,00	1,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180				1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Кофейный напиток		1,50	1,50						
Сахар		8,00	8,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3				4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		7,14	7,00						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Итого:	425			13,02	14,89	43,34	359,00		
Фрукты свежие яблоко	100	114	100	0,36	0,36	22,00	92,68	№ 386 Дели 2016	
Итого:	100			0,36	0,36	22,00	92,68		
ОБЕД	525			13,38	15,25	65,34	451,68		

Салат из свежих помидоров и огурцов	50	23,97 24,48 3,00 0,20	23,50 24,00 3,00 0,20	0,50	3,00	2,00	37,00	№ 15 Дели 2016
Огурцы свежие помидоры свежие Масло растительное Соль								
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	33,85 15,00 4,00 2,80 0,20 16,00 10,64 9,52 2,00 190,00 1,00	22 15,00 4,00 2,80 0,20 8,00 8,00 2,00 190,00 1,00	4,96	3,60	14,44	110,00	№86 Дели 2010
цыплята Мука пшеничная Яйцо Вода Соль Масса лапши Морковь Лук репчатый Масло растительное Вода соль								
Котлеты "Аппетитные"	70	41,70 47,73 10,41 3,50 9,00 5,80 9,00 0,50 2,00	41,70 31,03 8,75 3,50 9,00 5,80 9,00 0,50 2,00	6,41	8,40	17,50	171,20	ТТК №7Д акт к.п.2014
Фарш из говядины Цыплята Лук репчатый Яйцо Хлеб пшеничный 1с Сухари панировочные Вода Соль Масло растительное								
Каша перловая с овощами	130/4	25,50 90,00 22,61 2,38 0,50	25,50 90,00 17,00 2,00 0,50	4,90	7,50	23,00	180,00	№180, Дели 2016
Крупа перловая Вода Морковь Лук репчатый Соль								

	Масло сливочное	180	4,00	4,00	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Напиток из урюка	урюк		15,30	15,00					
	вода		180,00	180,00					
	Сахар		5,00	5,00					
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		656,5			19,17	22,93	89,94	643,20	
	ПОЛДНИК								
Пирожок печёный с картофелем		50	23,30	23,30	3,30	6,70	39,80	232,00	№437 Дели2016
	Мука пшеничная		2,00	2,00					
	Масло сливочное		1,60	1,60					
	сахар		2,50	2,50					
	Яйцо		0,30	0,30					
	соль		0,30	0,30					
	дрожжи сухие		10,50	10,50					
	Вода		35,80						
	масса теста								
	Фарш картофельный с луком		31,40	18,80					
	Картофель		6,43	5,40					
	Лук репчатый								
	Масло растительное		0,80	0,80					
	Соль		0,20	0,20					
	масса фарша		20,80						
	Мука пшеничная		1,00	1,00					
	Масло растительное		0,10	0,10					
	Яйцо		1,00	1,00					
Кефир	кефир	120	123,60	120,00	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели2010
Омлет натуральный		140	105,00	105,00	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016
	Яйцо		40,00	40,00					
	Молоко		145,30						
	масса омлетной смеси								
	Масло сливочное		4,00	4,00					
	Соль		1,10	1,10					

Чай с сахаром		180/5	0,3	0,3	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Заварка			5	5					
сахар									
Вода			180	180					
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:		518			17,16	18,63	74,49	534,48	
ВСЕГО:		1699,5			49,71	56,81	229,77	1629,36	
ИТОГО за 10 дней:		17468,00			487,09	535,79	2327,00	16077,08	

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

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

3.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания

Тутельян В.А., Скурихин И.М. Москва 2007 г.

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

3.5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для питаний образовательных учреждений, школ -интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.

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

3.8. Технико-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

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

сельскоземельная 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 1.03(40% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.01(25% отходы)

огурцы и помидоры свежие парниковые

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

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

"Согласовано"

"Утверждаю"

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

А.К. Агапова

2023г

**Примерное 10-дневное меню**

для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях

от 1-3 лет с 7-12 часовым пребыванием

День 1 - й

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	# рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>9,45</b>	<b>11,91</b>	<b>35,82</b>	<b>288,10</b>	
Сок персиковый	125	0,60	0,30	13,00	57,00	№399 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,60</b>	<b>0,30</b>	<b>13,00</b>	<b>57,00</b>	
	<b>474</b>	<b>10,05</b>	<b>12,21</b>	<b>48,82</b>	<b>345,10</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Морковь отварная	30	0,24	0,03	0,51	3,30	стр562,сб1996
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/5	4	6	6,3	93	№82 Дели 2016
Тефтели из говядины с соусом томатным	50/5	4,4	4,6	3,5	73	ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С-Петербург 2008
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
<b>Итого:</b>	<b>540,00</b>	<b>14,84</b>	<b>13,93</b>	<b>64,61</b>	<b>441,20</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка Домашняя	40	3,90	3,50	22,40	137,00	№258 Парнир г. Уфа 2014
Катык	110	3,00	2,70	4,50	54,30	№401 Дели2010
Рагу с курицей	30/100	4,60	8,20	13,00	144,00	ТТК №63
Чай фруктовый	150/6	0,1	0,07	13,5	55	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
<b>Итого:</b>	<b>456,00</b>	<b>13,20</b>	<b>14,67</b>	<b>63,20</b>	<b>437,30</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1471,00</b>	<b>38,09</b>	<b>40,81</b>	<b>176,63</b>	<b>1223,60</b>	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	# рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/5	3,90	4,38	19,00	131,00	ТТК №7
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Парнир г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>9,40</b>	<b>12,33</b>	<b>43,20</b>	<b>323,90</b>	
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,00	№ 368 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,10</b>	<b>36,00</b>	
	<b>450</b>	<b>10,40</b>	<b>12,33</b>	<b>51,30</b>	<b>359,90</b>	

ОБЕД						
Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,30	стр563,сб1996
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	150/10	3,00	6,40	23,60	164,00	№38 Пермь2001
Биточки рубленые из рыбы	50	6,50	4,86	10,41	111,40	ТТК №3 Д
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
<b>Итого:</b>	<b>530,00</b>	<b>13,44</b>	<b>14,89</b>	<b>72,56</b>	<b>478,14</b>	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	1,30	3,20	8,50	68,00	
кеклер						
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	130	6,00	8,50	24,00	196,00	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
<b>Итого:</b>	<b>458</b>	<b>12,09</b>	<b>14,71</b>	<b>57,80</b>	<b>410,50</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1438,00</b>	<b>35,93</b>	<b>41,93</b>	<b>181,66</b>	<b>1248,54</b>	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	5,00	5,50	14,00	126,00	ТТК №5
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
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>9,20</b>	<b>11,90</b>	<b>38,90</b>	<b>299,80</b>	
Сок	125	0,80	0,20	12,00	53,00	399Дели2010
персиковый						
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>12,00</b>	<b>53,00</b>	
	<b>475</b>	<b>10,00</b>	<b>12,10</b>	<b>50,90</b>	<b>352,80</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Огурцы свежие порционно	30	0,21	0,03	0,57	3,39	стр563,сб1996
Свекольник с мясными фрикадельками со сметаной	150/10/5	3,12	4,80	6,10	80,00	№35,сб.Пермь2001
Гуляш из куриной грудки	40/40	5,90	7,00	17,80	157,80	ТТК №91
Каша гречневая вязкая	110/2,5	4,00	3,20	17,70	116,00	№182,Дели 2016
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
<b>Итого:</b>	<b>567,5</b>	<b>15,23</b>	<b>15,36</b>	<b>68,97</b>	<b>475,29</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка Дорожная	40	3,00	4,40	29,80	170,80	№453 Дели 2016
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401Дели2010
Голубцы ленивые	120	4,80	7,00	12,80	133,00	№306 Сборник методических рекомендаций С Петербург 2008
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
<b>Итого:</b>	<b>454</b>	<b>12,57</b>	<b>14,36</b>	<b>61,41</b>	<b>424,40</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1496,5</b>	<b>37,80</b>	<b>41,82</b>	<b>181,28</b>	<b>1252,49</b>	

День 4 - ий

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

Наименование блюд		белки	жиры	угл-ды	Ккал	ценность
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшённая молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6 №270 Парнер г. Уфа 2014 №3 Дели 2010
Кофеинный 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	
<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>10,30</b>	<b>11,65</b>	<b>39,10</b>	<b>302,60</b>	
<b>Фрукты свежие</b>	<b>100</b>	<b>0,60</b>	<b>0,43</b>	<b>14,00</b>	<b>62,30</b>	<b>№ 368 Дели 2010</b>
груша						
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,60</b>	<b>0,43</b>	<b>14,00</b>	<b>62,30</b>	
	<b>460</b>	<b>10,90</b>	<b>12,08</b>	<b>53,10</b>	<b>364,90</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Помидоры свежие порционно	30	0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,с61996
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	150	8,33	8	28,2	218	ТТК №29 Д
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>13,76</b>	<b>14,56</b>	<b>71,64</b>	<b>473,70</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия	20	2,80	5,70	30,00	182,00	
вафли						
Катык	110	3,00	2,70	4,50	54,30	№401 Дели 2010
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41 Дели 2016
Суфле из творога с молоком сгущенным	130/10	7,00	8,00	23,00	192,00	ТТК №567
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	
<b>Итого:</b>	<b>474</b>	<b>15,10</b>	<b>17,85</b>	<b>75,20</b>	<b>521,00</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1449</b>	<b>39,76</b>	<b>44,49</b>	<b>199,94</b>	<b>1359,60</b>	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	# рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша полбяная молочная с маслом	150/5	6	5	17,23	138	ТТК №1
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>9,90</b>	<b>11,60</b>	<b>41,53</b>	<b>310,30</b>	
<b>Сок</b>	<b>125</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>10,00</b>	<b>40,00</b>	<b>№399 Дели 2010</b>
вишневый						
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>10,00</b>	<b>40,00</b>	
	<b>470</b>	<b>10,20</b>	<b>11,60</b>	<b>51,53</b>	<b>350,30</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,30	2,00	1,20	24,00	№ 15 Дели 2016
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10	4,00	4,45	11,70	103,00	№88 Дели 2016
Плов из курицы	130	9	10,7	30,6	253	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>14,90</b>	<b>17,55</b>	<b>68,00</b>	<b>488,10</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пицца с сыром	40	2,40	4,40	32,00	177,00	ТТК №1585 от 08.09.2021
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	№401 Дели 2010
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Дели 2016

Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	464	13,15	13,86	65,62	439,30	
ВСЕГО:	1459	38,25	43,01	185,15	1277,70	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	4,80	5,00	14,00	120,00	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели2010
Итого:	352	10,60	12,95	38,80	314,40	
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,10	10,00	40,00	№386 Дели2016
Итого:	100	0,36	0,10	10,00	40,00	
	452	10,96	12,30	48,80	354,40	
<b>ОБЕД</b>						
Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,30	стр563,сб1996
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гренками	150/10/10	2,00	3,00	13,60	89,00	ТТК №139
Биточки куриные "Солнышко"	50	6,40	9,00	5,20	127,00	ТТК №97Д
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	540	14,74	15,36	71,11	480,80	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка сдобная	40	2	4	16	108	Партнер2014 г. Уфа
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401 Дели2010
Гречка с фаршем и овощами	110	6,00	8,50	25,00	200,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Чай фруктовый	150/6	0,1	0,07	13,5	55	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	436	12,82	15,52	68,89	465,60	
ВСЕГО:	1328	38,52	43,93	188,80	1300,80	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшённая 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 маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	357	8,70	10,10	39,20	282,00	
Сок яблочный	125	1,20	1,00	9,00	47,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	1,20	1,00	9,00	47,00	
	482	9,90	11,70	48,20	329,00	
<b>ОБЕД</b>						

Свекла отварная	30	0,80	0,50	4,30	25,00	стр564,сб1996
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/5	4	6	6,3	93	№82 Дели 2016
Биточки рубленые из рыбы	50	6,50	4,86	10,41	111,40	ТТК №3 Д
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>15,00</b>	<b>14,96</b>	<b>59,05</b>	<b>428,84</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия	10	1,60	1,45	12,90	61,00	
кеклер						
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41Дели2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/10	6,00	8,00	22,50	186,00	№237 Дели2010
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
<b>Итого:</b>	<b>468</b>	<b>11,99</b>	<b>13,41</b>	<b>60,20</b>	<b>399,30</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1485</b>	<b>36,89</b>	<b>39,47</b>	<b>167,45</b>	<b>1157,14</b>	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блода	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	# рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4
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
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>13,00</b>	<b>15,65</b>	<b>42,60</b>	<b>364,00</b>	
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,10	10,00	42,00	№386Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,36</b>	<b>0,10</b>	<b>10,00</b>	<b>42,00</b>	
	<b>450</b>	<b>10,00</b>	<b>12,00</b>	<b>52,60</b>	<b>367,00</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Огурцы свежие порционно	30	0,21	0,03	0,57	3,39	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	261,00	№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	
<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>14,41</b>	<b>15,63</b>	<b>72,57</b>	<b>478,89</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Плюшка новомосковская	40	1,80	3,20	19,00	112,00	№184 "Партнер"г. Уфа2010
Катык	110	3,12	2,75	2,50	47,20	№401Дели2010
Яйцо вареное	1/2шт	2,50	2,30	0,15	31,50	№227 Дели 2016
Макароны отварные	80	2,90	2,40	18,40	107,00	№218 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	
<b>Итого:</b>	<b>438</b>	<b>11,97</b>	<b>10,86</b>	<b>54,27</b>	<b>362,70</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1383</b>	<b>39,74</b>	<b>42,24</b>	<b>179,44</b>	<b>1247,59</b>	

День 9 - ый

Прием пищи	Выход блода	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	# рецептуры

Наименование блюд						ценность	
		белки	жиры	угл-ды	Ккал		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша полбяная молочная с маслом	150/5	6	5	17,23	138	ТТК №1	
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394 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	18,00	74,00	№ 368 Дели 2010	
Итого:	125	0,60	0,00	18,00	74,00		
	474	10,80	12,30	60,13	385,80		
<b>ОБЕД</b>							
Помидоры свежие порционно	30	0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,сб1996	
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной с курицей	150/10/5	3,00	6,20	13,00	120,00	№73 Дели 2016	
Запеканка картофельная с мясом	130/15	10,70	9,30	32,30	256,00	№291 Дели2010	
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
Итого:	520	15,30	15,90	69,80	484,10		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Кондитерские изделия печенье	20	0,60	1,80	5,20	39,00		
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401 Дели2010	
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г	
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	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47		
Итого:	454	13,22	13,65	57,99	406,50		
ВСЕГО:	1448	39,32	40,95	187,92	1276,40		

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша рисовая молочная с маслом	150/5	5,30	4,80	12,10	112,00	ТТК №8
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 Дели2010
Итого:	360,00	9,80	11,95	35,00	286,60	
Фрукты свежие яблоко зеленое	100	0,36	0,36	14,00	60,00	№399 Дели2010
Итого:	100	0,36	0,36	14,00	60,00	
	460	10,16	12,31	49,00	346,60	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,30	2,00	1,20	24,00	№ 15 Дели 2016
Суп-лапша домашняя с курицей	150/10	4,00	3,00	10,70	85,80	№86 Дели2010
Котлеты "Аппетитные"	50	4,50	6,00	12,50	122,00	ТТК №7Д
Каша перловая с овощами	110/3	4,13	6,30	21,10	157,60	№180, Дели 2016
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	65,9	

<b>Итого:</b>	533	14,93	17,63	72,30	507,40	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пирожок печёный с картофелем	40	2,60	5,30	31,80	185,00	№437 Дели2016
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	
<b>Итого:</b>	464	13,35	14,76	65,42	447,30	
<b>ВСЕГО:</b>	1457,00	38,44	44,70	186,72	1301,30	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>	14414,5	382,74	423,34	1834,99	12645,16	

Примечание:

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

2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равнозначные

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

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

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

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

учреждений, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели прнт 2010-2016гг.

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

3.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания

Тутельян В.А., Скурихин И.М. Москва 2007 г.

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

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

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

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

3.8. Технико-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

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

сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные

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

яйца куриные 1 категория, рассчитаны условно массой нетто 48г

картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.03(40% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.01(25% отходы)

огурцы и помидоры 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%

**Калорийность в разрезе  
ДОУ от 1 до 3 лет**

с отклонениями		<b>35,9-37,8-39,7</b>	<b>40,18-42,3-44,4</b>	<b>173,56-182,7-191,8</b>	<b>1197-1260-1323</b>
	<b>Объемы порций</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угл-ды</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
<b>1</b>	1471,00	38,09	40,81	176,63	1223,60
<b>2</b>	1438,00	35,93	41,93	181,66	1248,54
<b>3</b>	1496,50	37,80	41,82	181,28	1252,49
<b>4</b>	1449,00	39,76	44,49	199,94	1359,60
<b>5</b>	1459,00	38,25	43,01	185,15	1277,70
<b>6</b>	1328,00	38,52	43,93	188,80	1300,80
<b>7</b>	1485,00	36,89	39,47	167,45	1157,14
<b>8</b>	1383,00	39,74	42,24	179,44	1247,59
<b>9</b>	1448,00	39,32	40,95	187,92	1276,40
<b>10</b>	1457,00	38,44	44,70	186,72	1301,30
<hr/>					
<b>Всего</b>	<b>14414,50</b>	<b>382,74</b>	<b>423,34</b>	<b>1834,99</b>	<b>12645,16</b>
<b>В среднем</b>	<b>1441,45</b>	<b>38,27</b>	<b>42,33</b>	<b>183,50</b>	<b>1264,52</b>

**Калорийность  
ДОУ от 3 до 7 лет**

С отклонениями		<b>46,17-48,6-51,03</b>	<b>51,3-54-56,7</b>	<b>223,154-234,9-246,644</b>	<b>1539-1620-1701</b>
	<b>Объемы порций</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угл-ды</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
<b>1</b>	<b>1787,50</b>	<b>48,62</b>	<b>54,39</b>	<b>234,73</b>	<b>1622,58</b>
<b>2</b>	<b>1750,50</b>	<b>47,74</b>	<b>53,37</b>	<b>241,61</b>	<b>1638,80</b>
<b>3</b>	<b>1789,50</b>	<b>47,03</b>	<b>51,13</b>	<b>225,98</b>	<b>1548,88</b>
<b>4</b>	<b>1745,50</b>	<b>48,31</b>	<b>53,34</b>	<b>242,34</b>	<b>1646,80</b>
<b>5</b>	<b>1705,50</b>	<b>48,81</b>	<b>54,98</b>	<b>228,94</b>	<b>1604,58</b>
<b>6</b>	<b>1732,50</b>	<b>48,93</b>	<b>53,55</b>	<b>232,50</b>	<b>1609,70</b>
<b>7</b>	<b>1795,50</b>	<b>48,37</b>	<b>55,27</b>	<b>231,73</b>	<b>1615,10</b>
<b>8</b>	<b>1683,50</b>	<b>49,24</b>	<b>50,80</b>	<b>229,85</b>	<b>1572,98</b>
<b>9</b>	<b>1778,50</b>	<b>49,95</b>	<b>52,09</b>	<b>228,70</b>	<b>1582,80</b>
<b>10</b>	<b>1699,50</b>	<b>49,71</b>	<b>56,81</b>	<b>229,77</b>	<b>1629,36</b>
<b>Всего</b>		<b>17468,00</b>	<b>486,69</b>	<b>535,74</b>	<b>16071,58</b>
<b>В среднем</b>		<b>1746,80</b>	<b>48,67</b>	<b>53,57</b>	<b>1607,16</b>

Расход продуктов ДОУ

Примечание: расход хлеба пшеничного с учетом расхода сухарей панировочных  
Расход продуктов ДОУ

**Расход продуктов ДОУ  
от 1 до 3 лет**

Меню-раскладка к примерному 10-дневному меню  
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях  
от 1-3 лет

День 1 - й

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Кол - во (в гр ) брutto	Кол - во (в гр ) нетто	белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каша манная молочная с маслом	150/5			7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4
Крупа манная		15,00	15,00					
Молоко		75,00	75,00					
Вода		57,00	57,00					
Сахар		2,00	2,00					
Соль		0,80	0,80					
Масло сливочное		5,00	5,00					
Чай с сахаром	160/4			0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Заварка		0,2	0,2					
сахар		4	4					
Вода		160	160					
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Батон нарезной		25	25					
Масло сливочное		5	5					
<b>Итого:</b>	<b>350</b>			<b>9,45</b>	<b>11,91</b>	<b>35,82</b>	<b>288,10</b>	
Сок персиковый	125	125	125	0,60	0,30	13,00	57,00	№399 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>125</b>			<b>0,60</b>	<b>0,30</b>	<b>13,00</b>	<b>57,00</b>	
	<b>474</b>			<b>10,05</b>	<b>12,21</b>	<b>48,82</b>	<b>345,10</b>	
<b>ОБЕД</b>								
Морковь отварная	30			0,24	0,03	0,51	3,30	стр562,сб1996
морковь		40,30	30,30					
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/5			4	6	6,3	93	№82 Дели 2016
цыпленка		22,62	14,7					
Картофель		75,15	45					
Крупа перловая		6	6					
Морковь		7,98	6					
Лук репчатый		3,57	3					
Масло растительное		2	2					
Огурцы соленые		16	9					

	Сметана	5	5					
	Соль	0,8	0,8					
	Вода	114	114					
Тефтели из говядины с соусом томатным		50/5						TTK № 1152 от 09.10.2020 и №364 С-Петербург 2008
	фарш из говядины	34,3	34,3					
	Хлеб пшеничный 1с	4	4					
	Вода	4	4					
	Лук репчатый	10,2	8,6					
	Крупа манная	2	2					
	Соль	0,3	0,3					
	масса полуфабриката		53					
	Масло растительное	1	1					
	соус томатный		5,0					
	вода	4,5	4,5					
	Масло растительное	0,2	0,2					
	Мука пшеничная	0,2	0,2					
	морковь	0,4	0,3					
	Лук репчатый	0,1	0,1					
	Томат-паста	0,5	0,5					
	Масло растительное	0,1	0,1					
	соль	0,1	0,1					
	сахар	0,1	0,1					
Макароны отварные		110		4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
	макаронные изделия	38,5	38,5					
	Масло сливочное	2,2	2,2					
	Соль	0,4	0,4					
Компот из сухофруктов		150		0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
	сухофрукты	15,3	15					
	вода	150	150					
	Сахар	4	4					
Хлеб сельский		30	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		540,00		14,84	13,93	64,61	441,20	
	ПОЛДНИК							
Булочка Домашняя		40	27,00	27,00	3,90	3,50	22,40	137,00
	Мука пшеничная		27,00					№258 Партнер г. Уфа 2014
	Сахар	5,60	5,60					

	вода		11,20	11,20					
	Масло растительное		5,60	5,60					
	Дрожжи сухие		0,16	0,16					
	Соль		0,20	0,20					
	Яйцо		0,80	0,80					
	Масса полуфабриката			48,40					
Катык	Масло растительное	110	0,10	0,10	3,00	2,70	4,50	54,30	№401 Дели 2010
Рагу с курицей	катык	30/100	114	110	4,60	8,20	13,00	144,00	ТТК №63
	цыплята		64,61	42,00					
	Картофель		122,41	73,30					
	Морковь		12,41	9,33					
	Соль		0,40	0,40					
	вода		26,70	26,70					
Чай фруктовый	Масло растительное		3,00	3,00					
	Мука пшеничная		1,70	1,70					
	сахар		0,30	0,30					
	Заварка	150/6	0,2	0,2	0,1	0,07	13,5	55	ТТК №56
	урюк		6	6					
	сахар		6	6					
	Вода		150	150					
Хлеб пшеничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:		456,00			13,20	14,67	63,20	437,30	
ВСЕГО:		1471,00			38,09	40,81	176,63	1223,60	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
		(в гр )	(в гр )	брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
Каша "Дружба" молочная с маслом	ЗАВТРАК	150/5				3,90	4,38	19,00	131,00	ТТК №7
	Крупа рисовая		11	11						
	Крупа пшенная		8	8						
	Молоко		65	65						

	Вода	65	65					
	Сахар	0,75	0,75					
	Соль	0,5	0,5					
	Масло сливочное	5	5					
Какао с молоком		160		2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
	Какао-порошок	1,3	1,3					
	Сахар	7	7					
	Молоко	80	80					
	вода	90	90					
Бутерброд с сыром, маслом		25/5/3		3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
	Батон нарезной	25	25					
	Сыр	5,1	5					
	Масло сливочное	3	3					
Итого:		350		9,40	12,33	43,20	323,90	
Фрукты свежие апельсин		100	114	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							
Огурцы соленые		30		0,24	0,03	0,51	3,30	стр563,сб1996
	Огурцы соленые		54,60	30,00				
Суп картофельный с клещками с мясными фрикадельками		150/10		3,00	6,40	23,60	164,00	№38 Пермь2001
	Фарш из говядины	11,4	11,4					
	Лук репчатый	1,19	1					
	Яйцо	1	1					
	Вода для фарша	1,14	1,14					
	Масса полуфабриката		13,4					
	Картофель	50,1	30					
	Лук репчатый	7,14	6					
	Морковь	7,98	6					
	Масло растительное	1,2	1,2					
	соль	0,7	0,7					
	вода	114,00	114,00					
	клещки		20,00					
	Мука пшеничная	6,60	6,60					
	Яйцо	1,70	1,70					
	Масло сливочное	0,80	0,80					
	вода	10,00	10,00					
	масса теста		18,70					

Биточки рубленые из рыбы	50	рыба Яйцо крупа манная Лук репчатый вода Соль сухари панировочные	49,34 7,50 1,25 11,00 3,75 0,33 3,75 3,75	37,50 7,50 1,25 9,25 3,75 0,33 3,75 3,75	6,50	4,86	10,41	111,40	ТТК №3 Д
		Масло растительное Сахар Масса полуфабриката		1,25 0,14 60,00	1,25 0,14				
Пюре Картофельное	110	Картофель Молоко Масло сливочное Соль	157,70 17,38 3,00 0,90	94,43 16,50 3,00 0,90	2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
Кисель	150	Кисель-концентрат Сахар вода	17,50 4,00 150,00	17,50 4,00 150,00			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30		30	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	530,00				13,44	14,89	72,56	478,14	
ПОЛДНИК									
Кондитерские изделия	10				1,30	3,20	8,50	68,00	
крекер			10	10					
Молоко кипяченое	110	молоко	115,90	110,00	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Салат из моркови	30	Морковь Сахар	39,9 0,3	30 0,3	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	130	Творог Крупа рисовая Сахар	85,7 15,6 7,8	84,5 15,6 7,8	6,00	8,50	24,00	196,00	№ 250 Дели 2016
		Яйцо Масло сливочное Сметана Масса полуфабриката молоко сгущенное	6,76 3,3 3,4 133 10	6,76 3,3 3,4 133 10					

Чай с сахаром и лимоном		150/4/4	0,3 4 4,1 150,0	0,3 4 4 150,0	0,09 0,01 8,50	34,50	№393 Дели2010
Заварка			20	20	1,6	0,2	9,8
Сахар							47
лимон							
Вода							
Хлеб пшеничный 1с							
Итого:		458			12,09	14,71	57,80
ВСЕГО:		1438,00			35,93	41,93	181,66
							1248,54

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5								
Крупа геркулесовая		19	19		5,00	5,50	14,00	126,00	
Молоко		75,00	75,00					TTK №5	
Сахар		2,00	2,00						
Вода		57,00	57,00						
Соль		0,8	0,8						
Масло сливочное		5	5						
Чай с молоком,сахаром	160/4								
Заварка		0,2	0,2		2,30	2,00	11,90	74,80	
Сахар		4	4					№394 Дели2010	
Молоко		42	42						
Вода		115	115						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5								
Батон нарезной		25	25		1,9	4,4	13	99	
Масло сливочное		5	5					№1 Дели2010	
Итого:	350				9,20	11,90	38,90	299,80	
Сок персиковый	125	125	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									
Огурцы свежие порционно огурцы свежие	30	30,60	30,00	0,21	0,03	0,57	3,39	стр563,сб1996	
Свекольник с мясными фрикадельками со сметано	150/10/5			3,12	4,80	6,10	80,00	№35,сб.Пермь2001	
Фарш из говядины		11,4	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						

	Яйцо	1	1					
	Вода для фарша	1,14	1,14					
	Масса полуфабриката		13,4					
	Свекла	52,09	38,3					
	Картофель	43,25	25,9					
	Морковь	8,78	6,6					
	Лук репчатый	7,98	6,7					
	Масло растительное	2	2					
	Сахар	1,3	1,3					
	Сметана	5	5					
	Соль	1	1					
	Вода	120	120					
Гуляш из куриной грудки		40/40		5,90	7,00	17,80	157,80	ТТК №91
	куриная грудка		75,86	56,9				
	Масло растительное		5,30	5,30				
	Томат-паста		2,00	2,00				
	Морковь		4,66	3,50				
	Лук репчатый		1,06	0,90				
	Мука пшеничная		1,77	1,77				
	Сахар		0,40	0,40				
	Соль		0,80	0,80				
Каша гречневая вязкая		110/2,5		4,00	3,20	17,70	116,00	№182, Дели 2016
	Крупа гречневая		27,50	27,50				
	Вода		91,30	91,30				
	Масло сливочное		2,50	2,50				
	Соль		0,40	0,40				
Напиток из урюка		150		0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
	урюк		12,75	12,5				
	Сахар		4	4				
	Вода		150	150				
Хлеб сельский		30	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		567,5		15,23	15,36	68,97	475,29	
	ПОЛДНИК							
Булочка Дорожная		40		3,00	4,40	29,80	170,80	№453 Дели 2016
	Мука пшеничная		25,20	25,20				
	Сахар		4,80	4,80				
	Масло сливочное		5,20	5,20				
	Дрожжи сухие		0,20	0,20				
	Соль		0,20	0,20				
	вода		12,00	12,00				

	крошка Масло сливочное мука пшеничная		0,80 0,80	0,80 0,80				
	Масло растительное		0,08	0,08				
Ряженка	ряженка	110	114	110	3,12	2,75	4,59	55,60 №401 Дели 2010
Голубцы ленивые	Капуста свежая Фарш из говядины крупа рисовая Лук репчатый	120	97,50 48,50 6,60 14,20	78,00 48,50 6,60 12,00	4,80	7,00	12,80	133,00 №306 Сборник методических рекомендаций С Петербург 2008
Чай с сахаром	Масло растительное соль	160/4	6,00 1,20	6,00 1,20	0,05	0,01	4,42	18,00 № 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	Заварка сахар Вода	20	20	20	1,6	0,2	9,8	47
Итого:		454			12,57	14,36	61,41	424,40
ВСЕГО:		1496,5			37,80	41,82	181,28	1252,49

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		(в гр )	(в гр )	брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК									
Каша пшённая молочная с маслом	150/5								
Крупа пшеничная Молоко Вода Сахар Соль Масло сливочное		23 65 65 0,75 0,6 5		23 65 65 0,75 0,6 5		5,80 4,50 16,20		128,00	TTK №6
Кофейный напиток с молоком	165/7								
Кофейный напиток Сахар		1,3 7		1,3 7		1 1,2	10	55	№270 Партнер г. Уфа 2014

Бутерброд с сыром, маслом	Молоко	25/5/3	75	75	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели 2010
	вода		106	106					
	Батон нарезной		25	25					
	Сыр		5,1	5					
<b>Итого:</b>									
Фрукты свежие		100	114	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
груша									
<b>Итого:</b>		100			0,60	0,43	14,00	62,30	
		460			10,90	12,08	53,10	364,90	
<b>ОБЕД</b>									
Помидоры свежие порционно	Помидоры свежие	30	30,60	30,00	0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,сб1996
	Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	150/5	37,5	30	3,00	6,20	13,00	120,00	№73 Дели 2016
	Капуста свежая	30,06	18						
	Картофель	7,98	6						
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	Морковь	7,14	6						
	Лук репчатый	3	3						
	Масло растительное	5	5						
	Сметана	0,5	0,5						
Компот из сухофруктов	Соль	120	120						
	Вода								
	говядина	39,2	39,2						
	Масса тушеного мяса	167,84	24						
Хлеб сельский	Картофель	15,17	100,5						
	Лук репчатый	12,75	12,75						
	Масло растительное	5	5						
	соль	1	1						
Хлеб сельский	масса готовых овощей		126						
	сухофрукты	15,3	15						
	вода	150	150						
	Сахар	4	4						
		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	

Итого:		515			13,76	14,56	71,64	473,70	
	ПОЛДНИК								
Кондитерские изделия		20	20,00	20,00	2,80	5,70	30,00	182,00	
вафли									0,80   31,00   135,00
Катык		110	114	110	3,00	2,70	4,50	54,30	№401 Дели 2010
Салат из моркови с яблоками	катык	30	21,28	16,00	0,20	1,00	2,50	19,80	№41 Дели 2016
	Морковь		14,67	12,90					
	Яблоки								
	Масло растительное		1,20	1,20					
Суфле из творога с молоком		130/10	94,70	92,85	7,00	8,00	23,00	192,00	ТТК №567
сгущенным	Творог		10,00	10,00					
	Крупа манная		6,20	6,20					
	Яйцо		10,00	10,00					
	Сахар		18,50	18,50					
	Молоко		0,20	0,20					
	соль		12,40	12,40					
	Сметана		0,50	0,50					
	Масло растительное		10,00	10,00					
	молоко сгущенное		2,25	2,25					
Напиток шиповника		150/4	4	4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
	шиповник порошок		150	150					
	Сахар								
	Вода		1,6	0,2	9,8	47			
Хлеб пшеничный 1с		20	20	20					
Итого:		474			15,10	17,85	75,20	521,00	
ВСЕГО:		1449			39,76	44,49	199,94	1359,60	

День 5 - й

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		(в гр )	(в гр )	брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каша полбяная молочная с маслом	150/5	19	19	6	5	17,23	138	ТТК №1
Полба		55	55					
Молоко		65	65					
Вода		0,75	0,75					
Сахар								

	Соль	1	1					
	Масло сливочное	5	5					
Какао с молоком		160		2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
	Какао-порошок	1,3	1,3					
	Сахар	7	7					
	Молоко	80	80					
	вода	90	90					
Бутерброд с маслом сливочным		25/5		1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
	Батон нарезной	25	25					
	Масло сливочное	5	5					
Итого:		350		9,90	11,60	41,53	310,30	
Сок вишневый		125	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	
<b>ОБЕД</b>								
Салат из свежих помидоров и огурцов		30						№ 15 Дели 2016
	Огурцы свежие	14,38	14,10	0,30	2,00	1,20	24,00	
	помидоры свежие	14,69	14,40					
	Масло растительное	1,80	1,80					
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками		150/10		4,00	4,45	11,70	103,00	№88 Дели 2016
	Фарш из говядины	11,4	11,4					
	Лук репчатый	1,19	1					
	Яйцо	1	1					
	Вода для фарша	1,14	1,14					
	Масса полуфабриката		13,4					
	Картофель	75,2	45,0					
	Морковь	8,0	6,0					
	Лук репчатый	7,1	6,0					
	Вермишель	6,0	6,0					
	Масло растительное	1,8	1,8					
	Соль	1,0	1,0					
	Вода	114,0	114,0					
Плов из курицы		130		9	10,7	30,6	253	№321 Дели 2016
	Цыплята	84,97	55,25					

	Масло растительное	2,4	2,4					
	масса готового мяса		40,6					
	Масло растительное	2,4	2,4					
	Морковь	15,43	11,6					
	Лук репчатый	6,75	5,68					
Компот из свежих яблок	крупа рисовая	31,28	31,28					
	соль	0,50	0,50					
	масса гарнира		89,40					
	Яблоки	150		0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
	Сахар		34	30				
Хлеб сельский	Вода		4	4				
			130	130				
		30	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		520		14,90	17,55	68,00	488,10	
	ПОЛДНИК							
Пицца с сыром								
		40						
	Мука пшеничная		17,60	17,60				
	сахар		1,10	1,10				
	соль		0,08	0,08				
	дрожжи сухие		0,16	0,16				
	Масло растительное		1,10	1,10				
	Вода		9,00	9,00				
	Начинка							
	Сыр		14,40	14,16				
Кефир	Сметана		8,30	8,23				
	Масло сливочное		0,90	0,90				
	Яйцо		1,12	1,12				
	Мука пшеничная		0,48	0,48				
	кефир	110			3,1	2,75	4,4	54,8 №401 Дели 2010
Омлет натуральный								
		130						
	Яйцо		97,50	97,50				
	Молоко		37,20	37,20				
	масса омлетной смеси				6,00	6,50	15,00	142,50 №229 Дели 2016
Чай с сахаром	Масло сливочное							
	Соль		3,70	3,70				
			1,00	1,00				
	Заварка	160/4			0,05	0,01	4,42	18,00 № 411 Дели 2016
	сахар		0,2	0,2				
			4	4				

	Вода	20	160 20	160 20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб пшеничный 1с		464			13,15	13,86	65,62	439,30	
Итого:		1459			38,25	43,01	185,15	1277,70	

**2 НЕДЕЛЯ**

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		(в гр )	(в гр )	белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5			4,80	5,00	14,00	120,00	ТТК №5
Крупа геркулесовая		19	19					
Молоко		75,00	75,00					
Сахар		2,00	2,00					
Вода		57,00	57,00					
Соль		0,8	0,8					
Масло сливочное		5	5					
Чай с молоком,сахаром	160/4			2,30	2,00	11,90	74,80	№394 Дели2010
Заварка		0,2	0,2					
Сахар		4	4					
Молоко		42	42					
Вода		115	115					
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3			3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели2010
Батон нарезной		25	25					
Сыр		5,1	5					
Масло сливочное		3	3					
Итого:	352			10,60	12,95	38,80	314,40	
Фрукты свежие яблоко	100	114	100	0,36	0,10	10,00	40,00	№386 Дели2016
Итого:	100			0,36	0,10	10,00	40,00	
	452			10,96	12,30	48,80	354,40	
<b>ОБЕД</b>								
Огурцы соленые	30			0,24	0,03	0,51	3,30	стр563,сб1996
Огурцы соленые		54,60	30,00					
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гренками	150/10/1 0			2,00	3,00	13,60	89,00	ТТК №139
Фарш из говядины		11,4	11,4					
Лук репчатый		1,19	1					
Яйцо		1	1					

	Вода для фарша	1,14	1,14					
	Масса полуфабриката		13,4					
	Картофель	50,1	30,0					
	Горох	15,2	15,0					
	Морковь	8,0	6,0					
	Лук репчатый	7,14	6,0					
	Масло растительное	2,0	2,0					
	Соль	1,0	1,0					
	Вода	108,0	108,0					
	гренки							
	Хлеб пшеничный 1с	14,40	12,00					
	Масло сливочное	2,00	2,00					
Биточки куриные "Солнышко"		50		6,40	9,00	5,20	127,00	ТТК №97Д
	цыплята	60,15	39,10					
	Морковь	16,63	12,50					
	Лук репчатый	8,33	7,20					
	Яйцо	1,50	1,50					
	соль	0,50	0,50					
	сухари							
	панировочные							
	Масса							
	полуфабриката							
Mакароны отварные	Масло растительное	110	1,00	1,00	4,10	3,00	25,00	143,40
	макаронные изделия		38,5	38,5				
	Масло сливочное		2,2	2,2				
	Соль		0,4	0,4				
Nапиток из урюка	урюк	150	12,75	12,5	0,50	0,03	12,50	52,10
	Сахар		4	4				
	Вода		150	150				
Xлеб сельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66
Итого:		540			14,74	15,36	71,11	480,80
	ПОЛДНИК							
Булочка сдобная		40			2	4	16	108
	Мука пшеничная		24	24				
	Сахар		6,4	6,4				
	Яйцо		3,2	3,2				
	соль		0,2	0,2				

	дрожжи сухие	0,3	0,3					
	Молоко	3,6	3,6					
	Масло сливочное	3,6	3,6					
	Вода	7,2	7,2					
	Яйцо	0,7	0,7					
	масса полуфабриката			49				
	Масло растительное	0,8	0,8					
Ряженка		110		3,12	2,75	4,59	55,60	№401 Дели 2010
	ряженка		114	110				
Гречка с фаршем и овощами		110		6,00	8,50	25,00	200,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
	фарш из говядины	36,4	36,4					
	вода	44,7	44,7					
	Крупа гречневая	21	21					
	Морковь	13,3	10					
	Лук репчатый	6	5					
	Масло растительное	4,9	4,9					
Чай фруктовый	соль	150/6	0,4	0,1	0,07	13,5	55	ТТК №56
	Заварка		0,2	0,2				
	урюк		6	6				
	сахар		6	6				
	Вода	100	100					
Хлеб пшеничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47
Итого:		436		12,82	15,52	68,89	465,60	
ВСЕГО:		1328		38,52	43,93	188,80	1300,80	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		(в гр )	(в гр )	брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каша пшённая молочная с маслом	150/5			5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6
		23	23					
		65	65					
		65	65					
		0,75	0,75					
		0,6	0,6					
		5	5					

Кофейный напиток с молоком	165/7	1,3 7 75 106	1,3 7 75 106	1	1,2	10	55	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	25 5	25 5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	357			8,70	10,10	39,20	282,00	
Сок яблочный	125	125	125	1,20	1,00	9,00	47,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125			1,20	1,00	9,00	47,00	
	482			9,90	11,70	48,20	329,00	
ОБЕД								
Свекла отварная	30	41,61	30,60	0,80	0,50	4,30	25,00	стр564,сб1996
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/5	22,62 75,15 6 7,98 3,57	14,7 45 6 6 3	4	6	6,3	93	№82 Дели 2016
		2 16 5 0,8 114	2 9 5 0,8 114					
Биточки рубленые из рыбы	50	49,34 7,50 1,25 11,00 3,75 0,33 3,75 1,25 0,14	37,50 7,50 1,25 9,25 3,75 0,33 3,75 1,25 0,14	6,50	4,86	10,41	111,40	ТТК №3 Д

	Масса полуфабриката							
Пюре Картофельное		110	60,00	2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
	Картофель	157,70	94,43					
	Молоко	17,38	16,50					
	Масло сливочное	3,00	3,00					
	Соль	0,90	0,90					
Кисель		150			8,34		33,34	№284Партнер2014
	Кисель-концентрат	17,50	17,50					
	Сахар	4,00	4,00					
	вода	150,00	150,00					
Хлеб сельский		30	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		535		15,00	14,96	59,05	428,84	
	ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия		10						
крекер		10	10	1,60	1,45	12,90	61,00	
Молоко кипяченое		110						
	молоко	115,90	110,00	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Салат из моркови с яблоками		30						
	Морковь	21,28	16,00	0,20	1,00	2,50	19,80	№41Дели2016
	Яблоки	14,67	12,90					
	Масло растительное	1,20	1,20					
Запеканка творожная с								
молоком сгущенным		130/10						
	Творог	121,30	119,60	6,00	8,00	22,50	186,00	№237 Дели2010
	Крупа манная	7,80	7,80					
	Яйцо	5,20	5,20					
	Сахар	10,40	10,40					
	Сметана	5,20	5,20					
	Масло сливочное	5,20	5,20					
	Сухари	5,20	5,20					
	панировочные	5,20	5,20					
	Соль	0,60	0,60					
	молоко сгущенное	10,00	10,00					
Чай с сахаром и лимоном		150/4/4						
	Заварка	0,3	0,3					
	Сахар	4	4					
	лимон	4,1	4					
	Вода	150,0	150,0					
Хлеб пшеничный 1с		20	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:		468		11,99	13,41	60,20	399,30	

ВСЕГО:	1485			36,89	39,47	167,45	1157,14	
--------	------	--	--	-------	-------	--------	---------	--

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
		(в гр )	(в гр )	брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша манная молочная с маслом	150/5					7,50	7,50	18,40	171,10	TTK №4
Крупа манная		15,00	15,00							
Молоко		75,00	75,00							
Вода		57,00	57,00							
Сахар		2,00	2,00							
Соль		0,80	0,80							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Какао с молоком	160					2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Какао-порошок		1,3	1,3							
Сахар		7	7							
Молоко		80	80							
вода		90	90							
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3					3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Батон нарезной		25	25							
Сыр		5,1	5							
Масло сливочное		3	3							
Итого:	350					13,00	15,65	42,60	364,00	
Фрукты свежие яблоко	100	114	100	0,36	0,10	0,10	10,00	42,00	42,00	№386Дели2016
Итого:	100			0,36	0,10	0,10	10,00	42,00		
	450			10,00	12,00	0,21	0,03	0,57	52,60	367,00
<b>ОБЕД</b>										
Огурцы свежие порционно	30					0,21	0,03	0,57	3,39	стр563,сб1996
огурцы свежие		30,60	30,00							
Борщ со свежей капустой, картофелем,на м/б,со сметаной	150/5					2,10	4,30	9,70	86,00	№63 Дели 2016
Капуста свежая		15,0	12,0							
Картофель		20,04	12,0							
Морковь		8,0	6,0							
Лук репчатый		7,1	6,0							
Свекла		32,64	24,0							
Сахар		0,75	0,75							

	Масло растительное		2,0	2,0				
	Сметана		5,0	5,0				
	Соль		1,3	1,3				
	Вода		120	120,0				
Плов из отварной говядины		130			10,00	11,00	33,00	261,00
	Говядина		33,80	33,8				№108 "Партнер" 2014
	масса вареного мяса			20,8				
	Масло растительное		4,3	4,3				
	Лук репчатый		7,7	6,5				
	Морковь		11,4	8,6				
	Крупа рисовая		27,7	27,7				
	вода		56,0	56,0				
	Соль		1,0	1,0				
	масса гарнира			109,2				
Компот из сухофруктов		150			0,60	0,00	15,00	62,50
	сухофрукты		15,3	15				№394, Дели 2016
	вода		150	150				
	Сахар		4	4				
Хлеб сельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66
Итого:		495			14,41	15,63	72,57	478,89
	ПОЛДНИК							
Плюшка новомосковская		40						№184 "Партнер" г. Уфа 2010
	мука пшеничная		28	28				
	дрожжи сухие		0,2	0,2				
	соль		0,3	0,3				
	Сахар		2,4	2,4				
	Масло сливочное		2,4	2,4				
	яйцо		0,8	0,8				
	Молоко		2,4	2,4				
	Вода		11,00	11,00				
	масса			46,00				
	полуфабриката							
	Масло растительное		0,10	0,10				
Катык		110			3,12	2,75	2,50	47,20
	катык		114	110				№401 Дели 2010
Яйцо вареное	Яйцо	1/2шт	24,00	24,00	2,50	2,30	0,15	31,50
Макароны отварные		80			2,90	2,40	18,40	107,00
								№227 Дели 2016
								0,30   63,00

	макаронные изделия Масло сливочное Соль		28,00 1,60 0,40	28,00 1,60 0,40				
Чай с сахаром		160/4		0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
	Заварка сахар Вода		0,2 4 160	0,2 4 160				
Хлеб пшеничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47
Итого:		438		11,97	10,86	54,27	362,70	
ВСЕГО:		1383		39,74	42,24	179,44	1247,59	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		(в гр )	(в гр )	брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды
ЗАВТРАК								
Каша полбяная молочная с маслом	150/5							
Полба		19	19					
Молоко		55	55					
Вода		65	65					
Сахар		0,75	0,75					
Соль		1	1					
Масло сливочное		5	5					
Чай с молоком,сахаром	160/4							
Заварка		0,2	0,2					
Сахар		4	4					
Молоко		42	42					
Вода		115	115					
Бутерброд с маслом сливочным	25/5							
Батон нарезной		25	25					
Масло сливочное		5	5					
Итого:	349			10,20	11,40	42,13	311,80	
Сок яблоко-вишня	125	125	125	0,60	0,00	18,00	74,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125			0,60	0,00	18,00	74,00	
	474			10,80	12,30	60,13	385,80	
ОБЕД								
Помидоры свежие порционно	30	30,60	30,00	0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,сб1996
Помидоры свежие								

Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной с курицей	150/10/5			3,00	6,20	13,00	120,00	№73 Дели 2016
цыпленка		22,62	14,7					
Капуста свежая		37,5	30					
Картофель		30,06	18					
Морковь		7,98	6					
Лук репчатый		7,14	6					
Масло растительное		3	3					
Сметана		5	5					
Соль		0,5	0,5					
Вода		120	120					
Запеканка картофельная с мясом	130/15			10,70	9,30	32,30	256,00	№291 Дели2010
Фарш из говядины		50,20	50,20					
Картофель		206,91	123,90					
Лук репчатый		10,60	8,90					
Масло сливочное		1,70	1,70					
Соль		1,00	1,00					
сухари панировочные		1,70	1,70					
Соус :								
Сметана		3,75	3,75					
Мука пшеничная		1,00	1,00					
вода		11,00	11,00					
Соус сметанный			15,00					
Компот из свежих яблок	150			0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Яблоки		34	30					
Сахар		4	4					
Вода		130	130					
Хлеб сельский	30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	520			15,30	15,90	69,80	484,10	
ПОЛДНИК								
Кондитерские изделия печенье	20	20	20	0,60	1,80	5,20	39,00	
Ряженка	110			3,12	2,75	4,59	55,60	№401 Дели2010
Салат из моркови	30	114	110	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г
Морковь		39,9	30					
Сахар		0,3	0,3					
Запеканка из творога с крошкой	130	35,1	35,1	6,80	8,60	30,00	225,00	№ 322 Сб Самара 2013г
Мука пшеничная		13	13					
Сахар								

	соль		0,5	0,5					
	масло сливочное		16	16					
	Творог		73,6	72,5					
	Яйцо		9,1	9,1					
	Масло растительное		1	1					
	масса полуфабриката		147						
Напиток шиповника		150/4			0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
	шиповник порошок		2,25	2,25					
	Сахар		4	4					
	Вода		150	150					
Хлеб пшеничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:		454			13,22	13,65	57,99	406,50	
ВСЕГО:		1448			39,32	40,95	187,92	1276,40	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
				брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша рисовая молочная с маслом	150/5					5,30	4,80	12,10	112,00	ТТК №8
крупа рисовая		19	19							
Молоко		65	65							
Вода		65	65							
Сахар		0,75	0,75							
Соль		0,5	0,5							
Масло сливочное		5	5							
Кофеинный напиток с молоком	165/7					1	1,2	10	55	№270 Партнер г. Уфа 2014
Кофеинный напиток		1,3	1,3							
Сахар		7	7							
Молоко		75	75							
вода		106	106							
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3					3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Батон нарезной		25	25							
Сыр		5,1	5							
Масло сливочное		3	3							
Итого:	360,00			9,80	11,95	35,00	286,60			
Фрукты свежие яблоко зеленое	100	114	100	0,36	0,36	14,00	60,00	№399Дели2010		
Итого:	100			0,36	0,36	14,00	60,00			
	460			10,16	12,31	49,00	346,60			

ОБЕД									
Салат из свежих помидоров и огурцов	30			0,30	2,00	1,20	24,00	№ 15 Дели 2016	
Огурцы свежие		14,38	14,10						
помидоры свежие		14,69	14,40						
Масло растительное		1,80	1,80						
Суп-лапша домашняя с курицей	150/10			4,00	3,00	10,70	85,80	№86 Дели 2010	
цыплята		22,62	14,7						
Мука пшеничная		11,3	11,3						
Яйцо		3	3						
Вода		2,1	2,1						
Соль		0,2	0,2						
Масса лапши			12						
Морковь		7,98	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		2,3	2,3						
Вода		143	143						
Соль		1	1						
Котлеты "Аппетитные"	50			4,50	6,00	12,50	122,00	ТТК №7Д акт к.п.2014	
Фарш из говядины		29,75	29,75						
Цыплята		34,10	22,16						
Лук репчатый		7,40	6,25						
Яйцо		2,50	2,50						
Хлеб пшеничный 1с		6,60	6,60						
Сухари									
панировочные		4,00	4,00						
Вода		6,60	6,60						
Соль		0,40	0,40						
Масло растительное		1,60	1,60						
Каша перловая с овощами	110/3			4,13	6,30	21,10	157,60	№180, Дели 2016	
Крупа перловая		21,60	21,60						
Вода		76,00	76,00						
Морковь		19,15	14,40						
Лук репчатый		2,00	1,69						
Соль		0,40	0,40						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из урюка	150			0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68	
урюк		12,75	12,5						
Сахар		4	4						

	Вода	30	150 30	150 30	1,5	0,3	14,3	65,9	
Хлеб сельский									
Итого:		533			14,93	17,63	72,30	507,40	
	ПОЛДНИК								
Пирожок печёный с картофелем		40			2,60	5,30	31,80	185,00	№437 Дели2016
	Мука пшеничная		18,60	18,60					
	Масло сливочное		1,60	1,60					
	сахар		1,30	1,30					
	Яйцо		2,00	2,00					
	соль		0,20	0,20					
	дрожжи сухие		0,30	0,30					
	Вода		9,00	9,00					
	Фарш картофельный с луком								
	Картофель		25,28	15,14					
	Лук репчатый		5,16	4,34					
	Масло растительное			0,64	0,64				
	Соль			0,16	0,16				
	масса фарша				16,70				
	Мука пшеничная			0,80	0,80				
	Масло растительное			0,10	0,10				
	Яйцо			0,80	0,80				
Кефир		110			3,1	2,75	4,4	54,8	№401 Дели2010
Омлет натуральный	кефир	114	110						
	Яйцо		97,50	97,50					
	Молоко		37,20	37,20					
	масса омлетной смеси				6,00				
	Масло сливочное			135,00					
	Соль		3,70	3,70					
Чай с сахаром		160/4	1,00	1,00					№ 411 Дели2016
	Заварка		0,2	0,2					
	сахар		4	4					
	Вода		160	160					
Хлеб пшеничный 1с		20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:		464			13,35	14,76	65,42	447,30	
ВСЕГО:		1457,00			38,44	44,70	186,72	1301,30	
ИТОГО за 10 дней		14414,5			382,74	423,34	1834,99	12645,16	

Примечание:

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

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

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

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

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

3.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания

Тутельян В.А., Скурихин И.М. Москва 2007 г.

3.4. Справочник рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003  
2014гг.

учреждений, школ -интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.

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

3.8. Технико-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

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

сельскоземельная 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 1.03(40% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.01(25% отходы)

огурцы и помидоры свежие парниковые

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

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

Примечание: расход хлеба пшеничного с учетом расхода сухарей панировочных

Наименовн. прод.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Ком-кт		Среднее
											брутто	нетто	
Сахар	27,58	28,70	23,75	30,40	20,38	26,00	31,20	25,00	31,50	20,65	265,11	26,81	
Заварка	0,05	0,05	0,65	0,05	0,30	0,50	0,50	0,30	0,50	0,30	3,75	3,75	
Дрожжи сухие	0,20	0,00	0,20	0,00	0,20	0,38	0,00	0,00	0,25	0,00	0,30	0,15	0,15
Батон сухарик	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	300,00	30,00	
Макаронные изделия	1,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,00	10,00	10,00	
Хлеб сухой	27,50	37,50	37,50	37,50	37,50	37,50	37,50	37,50	37,50	37,50	375,00	37,50	
Мука пшеничная	30,40	8,30	34,50	0,00	22,70	30,00	0,00	35,00	41,80	0,00	349,60	24,48	
Киски-консервы	0,00	21,60	0,00	0,00	0,00	21,60	0,00	0,00	0,00	0,00	43,20	4,32	
Капуста квашеная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Варенки	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00	
Крупа рисовая	0,00	33,00	8,20	0,00	38,50	0,00	0,00	0,00	43,60	0,00	25,00	150,30	15,03
Крупа кукурузная	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Крупа гречневая	0,00	1,00	0,00	0,00	11,40	0,00	0,00	17,50	20,00	0,00	11,00	11,00	
Горох	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,25	0,00	0,00	0,00	0,00	26,25	2,63	
Крупа пшеничная	0,00	11,00	0,00	30,00	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71,06	7,16
Крупа гречневая	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Лук	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,00	0,00	0,00	25,00	0,00	50,00	5,00	
Курица первоклассная	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,00	4,10	4,15
Курица геркулесовая	0,00	0,00	25,00	0,00	0,00	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00	85,00	9,50	
Курица курильская	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Курица гречневая	0,00	0,00	32,50	0,00	0,00	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57,50	5,75	
Картофель	247,16	253,17	57,62	263,86	100,20	66,80	286,67	25,72	278,88	31,40	1618,18	161,82	
Лук репчатый	19,26	28,11	31,78	27,12	19,01	30,27	20,28	19,02	21,78	27,84	244,20	24,43	
Свекла	0,00	0,00	69,68	0,00	0,00	0,00	43,52	0,00	0,00	0,00	112,89	12,89	
Капуста свекольная	0,00	0,00	121,90	50,00	0,00	0,00	20,00	50,00	0,00	0,00	241,90	24,19	
Капуста кочанная	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Огурцы соленые	21,84	91,00	0,00	0,00	91,00	21,84	0,00	0,00	0,00	0,00	255,48	25,47	
Помидоры свежие	0,00	0,00	0,00	52,00	24,48	0,00	0,00	52,00	24,48	0,00	152,96	15,29	
Огурцы салатные	0,00	0,00	0,00	25,00	25,00	0,00	0,00	25,00	25,00	0,00	75,00	7,50	
Томат-паста	1,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00	6,00	6,00	
Масло сливочное	14,00	15,00	20,50	8,00	15,20	17,10	19,00	13,00	30,00	0,00	169,30	16,93	
Фрукты сушёные	0,00	0,00	114,00	0,00	114,00	0,00	0,00	114,00	0,00	0,00	114,00	11,40	
Яблоко	0,00	0,00	0,00	24,45	40,80	0,00	24,45	0,00	40,80	0,00	130,50	13,05	
Инжир чёрный	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ягоды смесь зам.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Сахар	125,00	0,00	125,00	0,00	125,00	0,00	125,00	0,00	125,00	0,00	125,00	12,50	
Сахар	125,00	0,00	125,00	0,00	125,00	0,00	125,00	0,00	125,00	0,00	125,00	12,50	
Сухофрукты	13,86	0,00	0,00	18,36	0,00	0,00	18,36	0,00	0,00	0,00	55,00	5,51	
Урюк	7,20	0,00	15,30	0,00	0,00	22,80	0,00	0,00	0,00	0,00	35,30	3,50	
Новощедро фруктовый	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Макаронные изделия	100,00	0,00	114,00	0,00	114,00	0,00	114,00	0,00	114,00	0,00	114,00	11,40	
Макаронные изделия	122,96	148,00	149,94	218,00	152,40	152,40	156,00	136,00	136,00	218,00	211,22	21,22	
Кофе растворимый	0,00	0,00	0,00	123,60	0,00	0,00	123,60	0,00	0,00	0,00	375,00	37,50	
Различные	121,60	0,00	121,60	0,00	121,60	0,00	121,60	0,00	121,60	0,00	121,60	12,16	
Молоко сгущенное	0,00	20,00	0,00	20,00	0,00	20,00	20,00	0,00	20,00	0,00	60,00	6,00	
Сметана	3,50	6,00	6,00	19,20	13,38	0,00	11,00	5,00	10,00	0,00	70,46	7,05	
Сметана	3,50	6,00	6,00	19,20	13,38	0,00	11,00	5,00	10,00	0,00	70,46	7,05	
Грецкие орехи	0,00	0,00	0,00	47,00	0,00	0,00	0,00	52,00	0,00	0,00	99,00	9,90	
Грецкие орехи	49,00	17,10	77,80	0,00	17,10	60,10	0,00	58,00	41,70	319,80	31,98		
Цитрусовые	119,00	0,00	0,00	0,00	104,50	84,60	33,85	0,00	33,85	0,00	455,45	45,54	
Цитрусовые	119,00	0,00	0,00	0,00	104,50	84,60	33,85	0,00	33,85	0,00	455,45	45,54	
Куричина грушевая	0,00	0,00	85,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	85,33	8,53	
Сир	0,00	7,14	0,00	7,14	1,00	7,14	0,00	7,14	0,00	7,14	74,37	5,37	
Сир	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Кофейный напиток	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,00	1,00	4,95	0,45	
Кафе-пюре	0,00	1,50	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	4,95	0,45	
Куричина бобовая	31,00	45,75	65,70	41,60	43,50	70,25	47,85	65,60	25,00	50,50	607,45	66,75	
Олео-разные	120,92	194,95	204,66	175,74	97,10	170,88	140,62	159,01	200,52	110,44	1685,22	168,52	
Птица	119,00	0,00	85,53	0,00	154,50	84,60	33,85	0,00	33,85	0,00	545,74	54,57	
Макаронные изделия	45,00	5,00	0,00	0,00	4,00	4,20	4,60	4,00	5,10	4,50	4,40	4,48	
Крахмал	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Сахар пшеничный	99,00	53,00	53,00	53,00	53,00	67,40	53,00	53,00	63,00	50,00	299,00	59,84	

"Согласовано"

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

А.К. Аганова

2023г

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

День 1 - й

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	# рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>12,36</b>	<b>14,52</b>	<b>44,89</b>	<b>359,38</b>	
Сок абрикосовый	125	0,60	0,06	22,00	90,90	№418Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,60</b>	<b>0,06</b>	<b>22,00</b>	<b>90,90</b>	
	<b>550</b>	<b>12,96</b>	<b>14,58</b>	<b>66,89</b>	<b>450,28</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Икра кабачковая	50	0,95	3,45	7,50	65,00	№ 57 Дели 2016
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,30	№82 Дели 2016
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103	ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С-Петербург 2008
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
<b>Итого:</b>	<b>697,5</b>	<b>19,01</b>	<b>21,49</b>	<b>90,54</b>	<b>631,20</b>	
Булочка Домашняя	50	4,90	5,00	28,00	177,00	№258 Партиер г. Уфа 2014
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401Дели2010
Рагу с курицей	40/120	6,00	10,00	16,00	178,00	ТТК №63
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>16,65</b>	<b>18,32</b>	<b>77,30</b>	<b>541,10</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1787,5</b>	<b>48,62</b>	<b>54,39</b>	<b>234,73</b>	<b>1622,58</b>	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	# рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партиер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>12,42</b>	<b>15,58</b>	<b>54,21</b>	<b>407,10</b>	
Фрукты свежие апельсины	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,10</b>	<b>36,40</b>	
	<b>525</b>	<b>13,42</b>	<b>15,58</b>	<b>62,31</b>	<b>443,50</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,сб1996
Суп картофельный с клещками с мясными фрикадельками	200/15	3,60	7,80	25,60	187,00	№38 Пермь2001
Биточки рубленые из рыбы	70	8,75	6,80	8,15	129,00	ТТК №3/Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партиер 2014

Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	682,5	18,25	19,49	87,60	599,00	
Кондитерские изделия	10	2,50	3,00	30,00	158,00	
кеклер						
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	150	7,50	12,00	26,00	242,00	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	543	16,07	18,30	91,70	596,30	
ВСЕГО:	1750,5	47,74	53,37	241,61	1638,80	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	425	11,60	14,30	51,70	382,30	
<b>Сок яблочно-абрикосовый</b>	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	
<b>ОБЕД</b>						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,с61996
Свекольник с мясными фрикадельками со сметаной	200/15/6	3,16	5,40	8,14	94,00	№35,с6 Пермь2001
Гуляш из куриной грудки	45/45	7,56	8,70	24,60	207,00	ТТК №91
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10	№182,Дели 2016
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	711,5	18,37	18,08	87,69	587,10	
Булочка Дорожная	50	3,70	5,50	37,30	213,00	№453 Дели 2016
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Голубцы ленивые	150	6,00	10,00	16,00	178,00	№306 Сборник методических рекомендаций С Петербург 2008
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	528	15,86	18,75	74,59	529,88	
ВСЕГО:	1789,5	47,03	51,13	225,98	1548,88	

День 4 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	406,40	
Фрукты свежие груша	100	0,30	0,43	14,00	61,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,30	0,43	14,00	61,00	
	525	14,32	15,57	67,34	467,40	
<b>ОБЕД</b>						

Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,с61996
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	200/5	4,60	8,00	17,00	158,50	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	180	10	9,5	35	266	ТТК №29 Д
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
<b>Итого:</b>	<b>652,5</b>	<b>17,65</b>	<b>18,04</b>	<b>89,90</b>	<b>594,20</b>	
Кондитерские изделия	20	0,80	1,70	34,00	156,00	
вафли						
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401Дели2010
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41Дели2016
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	9,00	12,50	24,00	244,50	ТТК №567
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
<b>Итого:</b>	<b>568</b>	<b>16,34</b>	<b>19,73</b>	<b>85,10</b>	<b>585,20</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1745,5</b>	<b>48,31</b>	<b>53,34</b>	<b>242,34</b>	<b>1646,80</b>	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Парнир г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>12,02</b>	<b>14,50</b>	<b>51,81</b>	<b>385,50</b>	
Сок вишневый	125	0,87	0,25	20,00	85,00	№418Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,87</b>	<b>0,25</b>	<b>16,50</b>	<b>71,00</b>	
	<b>545</b>	<b>12,89</b>	<b>14,75</b>	<b>68,31</b>	<b>456,50</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,50	3,00	2,00	37,00	№ 15 Дели 2016
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	200/15	4,86	5,80	15,24	132,60	№88 Дели 2016
Плов из курицы	160	11,8	13,5	38,9	324	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
<b>Итого:</b>	<b>642,5</b>	<b>19,06</b>	<b>22,80</b>	<b>85,94</b>	<b>624,60</b>	
Пицца с сыром	50	3,00	5,50	40,00	221,00	ТТК №1585 от 08.09.2021
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели2010
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
<b>Итого:</b>	<b>518</b>	<b>16,86</b>	<b>17,43</b>	<b>74,69</b>	<b>523,48</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1705,5</b>	<b>48,81</b>	<b>54,98</b>	<b>228,94</b>	<b>1604,58</b>	

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	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
<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>14,10</b>	<b>17,00</b>	<b>51,70</b>	<b>417,30</b>	
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016

<b>яблоко</b>						
<b>Итого:</b>	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
	530	14,50	15,40	63,70	470,50	
<b>ОБЕД</b>						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,сб1996
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гренками	200/15/10	3,25	3,00	18,00	112,00	ТТК №139
Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00	ТТК №97/Д
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
<b>Итого:</b>	692,5	18,85	17,58	87,45	583,70	
Булочка сдобная	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	7,50	10,50	29,60	243,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
<b>Итого:</b>	510	15,98	18,62	82,20	561,00	
<b>ВСЕГО:</b>	1732,5	49,33	53,60	233,35	1615,20	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	194,00	ТТК №6
Кофеинный 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
<b>Итого:</b>	420	11,52	12,44	53,34	370,00	
<b>Сок</b>	125	1,30	2,00	15,00	83,00	№418Дели2016
персик-банан						
<b>Итого:</b>	125	1,30	2,00	15,00	83,00	
	545	12,82	14,44	68,34	453,00	
<b>ОБЕД</b>						
Икра кабачковая	50	0,95	3,45	7,50	65,00	№ 57 Дели 2016
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,30	№82 Дели 2016
Биточки рубленые из рыбы	70	8,75	6,80	8,15	129,00	ТТК №3/Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
<b>Итого:</b>	687,5	19,76	22,59	81,29	607,80	
Кондитерские изделия	10	0,30	3,00	22,30	117,00	
крекер						
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41Дели2016
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	
<b>Итого:</b>	563	15,79	18,24	82,10	554,30	
<b>ВСЕГО:</b>	1795,5	48,37	55,27	231,73	1615,10	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4

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
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>13,00</b>	<b>15,00</b>	<b>53,51</b>	<b>401,00</b>	
<b>Фрукты свежие</b>	<b>100</b>	<b>0,06</b>	<b>0,36</b>	<b>12,00</b>	<b>49,00</b>	<b>№ 386 Дели 2016</b>
яблоко						
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,06</b>	<b>0,36</b>	<b>12,00</b>	<b>49,00</b>	
	<b>525</b>	<b>13,06</b>	<b>15,36</b>	<b>65,51</b>	<b>450,00</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,с61996
Борщ со свекой 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	
<b>Итого:</b>	<b>632,5</b>	<b>19,35</b>	<b>20,59</b>	<b>95,75</b>	<b>645,00</b>	
<b>Плюшка новомосковская</b>	<b>50</b>	<b>2,50</b>	<b>4,00</b>	<b>24,00</b>	<b>142,00</b>	<b>№184 "Партнер"г. Уфа2010</b>
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401Дели2010
Яйцо вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
Макароны отварные	100	3,60	3,00	23,00	136,00	№218 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
<b>Итого:</b>	<b>526</b>	<b>16,83</b>	<b>14,85</b>	<b>68,59</b>	<b>477,98</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1683,5</b>	<b>49,24</b>	<b>50,80</b>	<b>229,85</b>	<b>1572,98</b>	

День 9 -ый

Прием пищи  Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>448</b>	<b>12,20</b>	<b>14,22</b>	<b>52,50</b>	<b>387,20</b>	
<b>Сок</b>	<b>125</b>	<b>0,60</b>	<b>0,38</b>	<b>13,00</b>	<b>62,00</b>	<b>№ 368 Дели 2010</b>
яблоко-груша						
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,60</b>	<b>0,38</b>	<b>13,00</b>	<b>62,00</b>	
	<b>573</b>	<b>12,80</b>	<b>14,60</b>	<b>65,50</b>	<b>449,20</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,с61996
Щи со свекой капустой, картофелем, с курицей и сметаной	200/15/5	4,60	8,00	17,00	158,50	№73 Дели 2016
Запеканка картофельная с мясом	150/20	12,60	10,30	36,00	280,00	№291 Дели2010
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
<b>Итого:</b>	<b>657,5</b>	<b>19,65</b>	<b>18,90</b>	<b>84,70</b>	<b>581,50</b>	
<b>Кондитерские изделия</b>						
печенье						
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Салат из моркови	50	0,70	0,06	8,50	37,50	№42 Дели2016г
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00	№ 322 С6 Самара 2013г
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
<b>Итого:</b>	<b>548</b>	<b>17,50</b>	<b>18,59</b>	<b>78,50</b>	<b>552,10</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1778,5</b>	<b>49,95</b>	<b>52,09</b>	<b>228,70</b>	<b>1582,80</b>	

День 10 -ый

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

Наименование блюда			белки	жиры	углеводы	ценность	
						Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	7,00	6,35	16,00	148,00	ГТК №8	
Кофеинный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партиер г. Уфа 2014	
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010	
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>13,02</b>	<b>14,89</b>	<b>43,34</b>	<b>359,00</b>		
<b>Фрукты свежие</b>	<b>100</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>22,00</b>	<b>92,68</b>	№ 386 Дели 2016	
яблоко							
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>22,00</b>	<b>92,68</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,50	3,00	2,00	37,00	№ 15 Дели 2016	
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	4,96	3,60	14,44	110,00	№86 Дели2010	
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	8,40	17,50	171,20	ГТК №7Д акт к.п.2014	
Каша первая с овощами	130/4	4,90	7,50	23,00	180,00	№180 Дели 2016	
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63		
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	ГТК №68	
<b>Итого:</b>	<b>656,5</b>	<b>19,17</b>	<b>22,93</b>	<b>89,94</b>	<b>643,20</b>		
Пирожок печёный с картофелем	50	3,30	6,70	39,80	232,00	№437 Дели2016	
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели2010	
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016	
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50		
<b>Итого:</b>	<b>518</b>	<b>17,16</b>	<b>18,63</b>	<b>74,49</b>	<b>534,48</b>		
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1699,5</b>	<b>49,71</b>	<b>56,81</b>	<b>229,77</b>	<b>1629,36</b>		
<b>ИТОГО за 10 дней:</b>	<b>17468,00</b>	<b>487,09</b>	<b>535,79</b>	<b>2327,00</b>	<b>16077,08</b>		

Примечание:

- Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
- При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равнозначные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №11)
- При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрены усиленный подник с включением блок ужина.
- При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
  - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждений, Тутельян В.А., Могильный М.П.. Москва Дели принт 2010-2016гт.
  - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей в учреждениях образования 2013г
  - Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Скурихин И.М.. Москва 2007 г.
  - Справочник рецептур блюд для питания детей г. Москвы,выпуск 4.2003
  - Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партиер", 2010-2014гт.
  - Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ -интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Перми 2001г.
  - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г
  - Технико-технологические карты
- В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 

говядина I категории упитанности (лонгатка, фарш, гуляш п/ф);  
 сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные  
 рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы (п/ф фарш рыбный)  
 яйца куриные I категории, рассчитаны условно массой нетто 48г  
 картофель рассчитаны по закладке продуктов с 1.03(40% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.01(25% отходы)  
 огурцы и помидоры свежие парниковые  
 масло сливочное с массовой долей жира 72,5%  
 огурцы соленые в банках без укуса с лимонной кислотой  
 сметана с массовой долей жира 15%  
 кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%

ОТПРАВИТЕЛЬ	МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №38	ПОДПИСАНО
ВЛАДЕЛЕЦ СЕРТИФИКАТА	Сулейманова Лилия Альтафовна	
СЕРТИФИКАТ	00AD7779DB48047CF36562D85245407E	ПОДПИСАН 28.03.2023 16:12:03 МСК 7C
ПОДПИСЬ ВЕРНА		