

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

День 1 - ый

Прием пищи		Выход блюда	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Наименование блюд					белки	жиры	угл-ды		
					брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды
ЗАВТРАК		200/5							
Каша манная молочная с маслом					10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
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						
Чай с сахаром		180/5			0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Заварка			0,3	0,3					
сахар			5	5					
Вода		180	180						
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:		425			12,36	14,52	44,89	359,38	
Сок абрикосовый		125	125	125	0,60	0,06	22,00	90,90	№418Дели2016
Итого:		125			0,60	0,06	22,00	90,90	
		550			12,96	14,58	66,89	450,28	
ОБЕД									
Икра кабачковая		50			0,95	3,45	7,50	65,00	№ 57 Дели 2016
Икра кабачковая			52,50	50,00					

Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной		200/15/5			4,56	7,50	12,64	136,30	№82 Дели 2016
	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					
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
	фарш из говядины		48	48					
	Хлеб пшеничный 1с		6	6					
	Вода		6	6					
	Лук репчатый		14,28	12					
	Крупа манная		3	3					
	Соль		0,5	0,5					
	масса полуфабриката			74					
	Масло растительное		2	2					
	соус томатный			10,0					
	вода		9,0	9,0					
	Масло растительное		0,4	0,4					
	Мука пшеничная		0,4	0,4					
	морковь		0,8	0,6					
	Лук репчатый		0,3	0,2					
	Томат-паста		1,0	1,0					
	Масло растительное		0,2	0,2					
	соль		0,1	0,1					
	сахар		0,2	0,2					
Макаронны 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					

Компот из сухофруктов		180			0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
	сухофрукты		18,36	18,00					
	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			4,90	5,00	28,00	177,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
	Мука пшеничная		34,00	34,00					
	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			3,77	3	5	62,1	№401 Дели 2010
	катык		123,60	120,00					
Рагу с курицей		40/120			6,00	10,00	16,00	178,00	ТТК №63
	цыплята		86,12	56,00					
	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	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:		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 (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК								
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5			5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7
Крупа рисовая		15,00	15,00					
Крупа пшеничная		11,00	11,00					
Молоко		86,00	86,00					
Вода		86,00	86,00					
Сахар		1,00	1,00					
Соль		1,00	1,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					
Какао с молоком	180			2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
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			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			12,42	15,58	54,21	407,10	
Фрукты свежие	100	114	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
апельсин								
Итого:	100			1,00	0,00	8,10	36,40	
	525			13,42	15,58	62,31	443,50	
ОБЕД								
Огурцы соленые	50			0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,сб1996

Огурцы соленые		91,00	50,00					
Суп картофельный с клецками 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					
клецки			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					

Кисель	Масло сливочное		3,00	3,00					
	Соль	180	1,00	1,00			10,00	40,00	№284Партнер2014
	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	№393Дели2010
	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	Кол - во	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			(в гр ) брутто	(в гр ) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом		200/5			6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5
Крупа Геркулесовая			25,00	25,00					
Молоко			100,00	100,00					
вода			76,00	76,00					
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:		425			11,60	14,30	51,70	382,30	
Сок яблочно-абрикосовый		125	125	125	1,20	0,00	12,00	49,60	№418Дели2016
Итого:		125			1,20	0,00	12,00	49,60	
		550			12,80	14,30	63,70	431,90	
ОБЕД									
Огурцы свежие порционно		50			0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
огурцы свежие			51,00	50,00					
Свекольник с мясными фрикадельками со сметаной		200/15/6			3,16	5,40	8,14	94,00	№35,сб 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					

	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			3,70	5,50	37,30	213,00	№453 Дели 2016
	Мука пшеничная		31,50	31,50					
	Сахар		6,00	6,00					
	Масло сливочное		6,50	6,50					
	Дрожжи сухие		0,20	0,20					
	Соль		0,30	0,30					



	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	ряженка	120	123,6	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Голубцы ленивые	Капуста свежая	150	121,90	97,50	6,00	10,00	16,00	178,00	№306 Сборник методических рекомендаций С Петербург 2008
	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					
Чай с сахаром	соль	180/5	1,50	1,50	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
	Заварка		0,3	0,3					
	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 )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК								
Каша пшенная молочная с маслом	200/5			8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6
		30,00	30,00					
Крупа пшенная		88,00	88,00					
Молоко		88,00	88,00					
Вода		1,00	1,00					
Сахар								

Кофейный напиток с молоком	Соль		1,00	1,00					№270 Партнер г. Уфа 2014
	Масло сливочное	180	5,00	5,00					
	Кофейный напиток		1,50	1,50	1,22	1,34	11,94	65,00	
	Сахар		8,00	8,00					
	Молоко		90,00	90,00					
Бутерброд с сыром, маслом	Вода	30/7/3	108,00	108,00	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 груша		100	114	100	0,30	0,43	14,00	61,00	№ 386 Дели 2016
Итого:		100			0,30	0,43	14,00	61,00	
		525			14,32	15,57	67,34	467,40	
ОБЕД									
Помидоры свежие порционно  Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	Помидоры свежие	50	52,00	50,00	0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,сб1996  №73 Дели 2016
	Капуста свежая	200/5	50,00	40,00	4,60	8,00	17,00	158,50	
	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			10	9,5	35	266	
	говядина		47	47					
	Масса тушеного мяса			29					
	Картофель		223,78	120,6					

	Лук репчатый		18,2	15,3					
	Масло растительное		6	6					
	соль		1,5	1,5					
	масса готовых овощей			151					
Компот из сухофруктов		180			0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
	сухофрукты		18,36	18,00					
	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 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
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					
Какао с молоком	180			2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
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			2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
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	№418Дели2016
Итого:	125			0,87	0,25	16,50	71,00	
	545			12,89	14,75	68,31	456,50	
ОБЕД								
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	№321 Дели 2016
		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					
Компот из свежих яблок	180	крупя рисовая	38,50	38,50	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
		соль	0,80	0,80					
		масса гарнира		110,00					
		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			3,00	5,50	40,00	221,00	ТТК №1585 от 08.09.2021
	Мука пшеничная		22,10	22,10					
	сахар		1,38	1,38					
	соль		0,10	0,10					
	дрожжи сухие		0,20	0,20					
	Масло растительное		1,38	1,38					
	Вода		11,20	11,20					
	Начинка								
	Сыр		18,00	17,70					
	Сметана		10,38	10,29					
Кефир	Масло сливочное		1,20	1,20					№401 Дели2010
	Яйцо		1,40	1,40					
Омлет натуральный	Мука пшеничная	120	0,60	0,60	3,50	3,00	4,80	60,20	№229 Дели2016
	кефир	140	123,60	120,00	8,50	8,68	13,60	167,40	
	Яйцо		105,00	105,00					
	Молоко		40,00	40,00					
	масса омлетной смеси			145,30					
Чай с сахаром	Масло сливочное		4,00	4,00					№ 411 Дели2016
	Соль		1,10	1,10					
	Заварка	180/5	0,3	0,3	0,06	0,02	4,99	20,38	
	сахар		5	5					
	Вода		180	180					
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)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК								

Каша Геркулесовая молочная с маслом		200/5			6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5
	Крупа Геркулесовая		25,00	25,00					
	Молоко		100,00	100,00					
	вода		76,00	76,00					
	Сахар		1,00	1,00					
	Соль		1,00	1,00					
Чай с молоком,сахаром	Масло сливочное		5,00	5,00					
		180/5			2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
	Заварка		0,3	0,3					
	Сахар		5	5					
Бутерброд с сыром, маслом	Молоко		48	48					
	Вода		130	130					
		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:		430			14,10	17,00	51,70	417,30	
Фрукты свежие		100	114	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
яблоко									
Итого:		100			0,40	0,40	12,00	53,20	
		530			14,50	15,40	63,70	470,50	
ОБЕД									
Огурцы соленые		50			0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,сб1996
Огурцы соленые			91,00	50,00					
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гренками		200/15/10			3,25	3,00	18,00	112,00	ТТК№139
	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		66,80	40,00					
	Горох		20,25	20,00					
	Морковь		10,64	8,00					

	Лук репчатый		9,52	8,00					
	Масло растительное		3,00	3,00					
	Соль		1,20	1,20					
	Вода		144,00	144,00					
	грени								
	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					
Макаронны отварные	Масло растительное	130	2,00	2,00	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			4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
	ряженка		123,6	120					
Гречка с фаршем и овощами		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 )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК								
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5			8,00	6,60	26,00	194,00	ТТК №6
		30,00	30,00					
Крупа пшеничная		88,00	88,00					
Молоко		88,00	88,00					
Вода		1,00	1,00					
Сахар		1,00	1,00					
Соль		1,00	1,00					

Кофейный напиток с молоком	Масло сливочное	180	5,00	5,00	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	№418Дели2016							
Сок персик-банан		125	125	125	1,30	2,00	15,00	83,00								
Итого:		125			1,30	2,00	15,00	83,00								
		545			12,82	14,44	68,34	453,00								
ОБЕД																
Икра кабачковая Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	Икра кабачковая	50	52,50	50,00	0,95	3,45	7,50	65,00	№57 Дели 2016 №82 Дели 2016							
		200/15/5			4,56	7,50	12,64	136,30								
	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			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					
Кисель	Соль	180	1,00	1,00			10,00	40,00	№284Партнер2014
	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			0,30	3,00	22,30	117,00	
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 с яблоками		50			0,37	2,00	4,30	37,00	№41Дели2016
	Морковь		35,38	26,60					
	Яблоки		24,45	21,50					
	Масло растительное		2,00	2,00					
Запеканка творожная с молоком сгущенным		150/20			9,80	10,00	28,30	241,00	№237 Дели2010
	Творог		140,00	138,00					
	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	№393Дели2010
	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	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК								
Каша манная молочная с маслом	200/5			10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
		20,00	20,00					
		100,00	100,00					
		76,00	76,00					
		3,00	3,00					
		1,50	1,50					
		5,00	5,00					
Какао с молоком	180			2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
		1,50	1,50					
		8,00	8,00					
		90,00	90,00					
		100,00	100,00					
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3			4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
		30,00	30,00					
		7,14	7,00					
		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	50			0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
огурцы свежие		51,00	50,00					
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	200/5			3,00	7,90	18,80	158,30	№63 Дели 2016
Капуста свежая		20,00	16,00					
Картофель		26,72	16,00					
Морковь		10,64	8,00					
Лук репчатый		9,52	8,00					
Свекла		43,52	32,00					
Сахар		1,00	1,00					
Томат-паста		1,00	1,00					
Масло растительное		3,00	3,00					
Сметана		5,00	5,00					
Соль		1,60	1,60					
Вода		160,00	160,00					
Плов из отварной говядины	160			13,50	12,20	40,00	323,00	№108"Партнер"2014
Говядина		52,00	52,0					
масса вареного мяса			32,0					
Масло растительное		6,0	6,0					
Лук репчатый		9,5	8,0					
Морковь		13,8	10,4					
Крупа рисовая		45,6	45,6					
вода		69,0	69,0					
Соль		1,0	1,0					
масса гарнира			134,0					
Компот из сухофруктов	180			0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
сухофрукты		18,36	18,00					
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:		632,5			19,35	20,59	95,75	645,00	
ПОЛДНИК									
Плюшка новомосковская		50			2,50	4,00	24,00	142,00	№184 "Партнер"г. Уфа2010
	мука пшеничная		35	35					
	дрожжи сухие		0,25	0,25					
	соль		0,5	0,5					
	Сахар		3	3					
	Масло сливочное		3	3					
	яйцо		1,08	1,08					
	Молоко		3	3					
	Вода		14,00	14,00					
	масса полуфабриката			58,00					
	Масло растительное		0,16	0,16					
Катык		120			3,77	3	5	62,1	№401Дели2010
	катык		123,60	120,00					
Яйцо вареное		48			5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
Макароны отварные	Яйцо		48,00	48,00					
		100			3,60	3,00	23,00	136,00	№218 Дели 2016
	макаронные изделия		35,00	35,00					
	Масло сливочное		2,00	2,00					
	Соль		0,50	0,50					
Чай с сахаром		180/5			0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
	Заварка		0,3	0,3					
	сахар		5	5					
	Вода		180	180					
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 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды		
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					
Чай с молоком,сахаром	Масло сливочное	180/5	5,00	5,00	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
	Заварка		0,3	0,3					
	Сахар		5	5					
	Молоко		48	48					
Бутерброд с маслом сливочным	Вода	30/5	130	130	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		125	125	125	0,60	0,38	13,00	62,00	№ 368 Дели 2010
яблоко-груша									
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			12,60	10,30	36,00	280,00	№291 Дели2010
фарш из говядины		58,00	58,00					
Картофель		238,80	143,00					
Лук репчатый		12,26	10,30					
Масло сливочное		2,00	2,00					
Соль		1,80	1,80					
сухари панировочные		2,00	2,00					
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			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:	657,5			19,65	18,90	84,70	581,50	
ПОЛДНИК								
Кондитерские изделия	20			0,10	5,00	12,00	94,00	
печенье		20	20					
Ряженка	120			4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
ряженка		123,6	120					
Салат из моркови	50			0,70	0,06	8,50	37,50	№42 Дели2016г
Морковь		66,5	50					
Сахар		0,5	0,5					
Запеканка из творога с крошкой	150			10,00	10,00	35,20	271,00	№ 322 Сб Самара 2013г
Мука пшеничная		40,5	40,5					
Сахар		15	15					
соль		0,5	0,5					
масло сливочное		18	18					
Творог		85	83,75					
Яйцо		10,5	10,5					
Масло растительное		1	1					
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 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК								
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	100	114	100	0,36	0,36	22,00	92,68	№ 386 Дели 2016
яблоко								
Итого:	100			0,36	0,36	22,00	92,68	
	525			13,38	15,25	65,34	451,68	
ОБЕД								

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-лапша домашняя с курицей		200/15			4,96	3,60	14,44	110,00	№86Дели2010
	цыплята		33,85	22					
	Мука пшеничная		15,00	15,00					
	Яйцо		4,00	4,00					
	Вода		2,80	2,80					
	Соль		0,20	0,20					
	Масса лапши			16,00					
	Морковь		10,64	8,00					
	Лук репчатый		9,52	8,00					
	Масло растительное		2,00	2,00					
	Вода		190,00	190,00					
	соль		1,00	1,00					
Котлеты "Аппетитные"		70			6,41	8,40	17,50	171,20	ТТК №7Д акт к.п.2014
	Фарш из говядины		41,70	41,70					
	Цыплята		47,73	31,03					
	Лук репчатый		10,41	8,75					
	Яйцо		3,50	3,50					
	Хлеб пшеничный 1с		9,00	9,00					
	Сухари панировочные		5,80	5,80					
	Вода		9,00	9,00					
	Соль		0,50	0,50					
	Масло растительное		2,00	2,00					
Каша перловая с овощами		130/4			4,90	7,50	23,00	180,00	№180,Дели 2016
	Крупа перловая		25,50	25,50					
	Вода		90,00	90,00					
	Морковь		22,61	17,00					
	Лук репчатый		2,38	2,00					
	Соль		0,50	0,50					

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

Чай с сахаром	180/5			0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Заварка		0,3	0,3					
сахар		5	5					
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 учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010-2016гг.

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

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

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

3.5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания "Партнер" 2010-2014гг.  
3.6. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания "Партнер" 2010-2014гг.  
3.7. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г

3.8. Техничко-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории упитанности (лопатка, фарш, гуляш п/ф);  
сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные

рыба мороженная 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 - ый

Прием пищи  Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК					Ккал	
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	350	9,45	11,91	35,82	288,10	
Сок персиковый	125	0,60	0,30	13,00	57,00	№399Дели2010
Итого:	125	0,60	0,30	13,00	57,00	
	474	10,05	12,21	48,82	345,10	
ОБЕД						
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	
Итого:	540,00	14,84	13,93	64,61	441,20	
ПОЛДНИК						
Булочка Домашняя	40	3,90	3,50	22,40	137,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Катык	110	3,00	2,70	4,50	54,30	№401Дели2010
Рагу с курицей	30/100	4,60	8,20	13,00	144,00	ТТК №63
Чай фруктовый	150/6	0,1	0,07	13,5	55	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	456,00	13,20	14,67	63,20	437,30	
ВСЕГО:	1471,00	38,09	40,81	176,63	1223,60	

День 2- ой

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

ОБЕД						
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	
Итого:	530,00	13,44	14,89	72,56	478,14	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	1,30	3,20	8,50	68,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	130	6,00	8,50	24,00	196,00	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393,Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	458	12,09	14,71	57,80	410,50	
ВСЕГО:	1438,00	35,93	41,93	181,66	1248,54	

День 3 - ий

Прием пищи  Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	5,00	5,50	14,00	126,00	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394/Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	350	9,20	11,90	38,90	299,80	
Сок персиковый	125	0,80	0,20	12,00	53,00	399/Дели2010
Итого:	125	0,80	0,20	12,00	53,00	
	475	10,00	12,10	50,90	352,80	
ОБЕД						
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	
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
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401/Дели2010
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	
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	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
------------	----------------	----------------------	--	--	----------------	-------------

Наименование блюд					ценность	
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшѐнная молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3/Дели2010
Итого:	360	10,30	11,65	39,10	302,60	
Фрукты свежие	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
груша						
Итого:	100	0,60	0,43	14,00	62,30	
	460	10,90	12,08	53,10	364,90	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	30	0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,с61996
Щи со свежей капустой, картофелем, на рыб и сметаной	150/5	3,00	6,20	13,00	120,00	
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	150	8,33	8	28,2	218	ТТК №29 Д
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	515	13,76	14,56	71,64	473,70	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	20	2,80	5,70	30,00	182,00	
вафли						
Катык	110	3,00	2,70	4,50	54,30	№401/Дели2010
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41/Дели2016
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	
Итого:	474	15,10	17,85	75,20	521,00	
ВСЕГО:	1449	39,76	44,49	199,94	1359,60	

День 5 - ый

Прием пищи  Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	150/5	6	5	17,23	138	ТТК №1
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	350	9,90	11,60	41,53	310,30	
Сок вишневый	125	0,30	0,00	10,00	40,00	№399Дели2010
Итого:	125	0,30	0,00	10,00	40,00	
	470	10,20	11,60	51,53	350,30	
ОБЕД						
Салат из 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	
Итого:	520	14,90	17,55	68,00	488,10	
ПОЛДНИК						
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	№401Дели2010
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Дели2016

Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	464	13,15	13,86	65,62	439,30	
ВСЕГО:	1459	38,25	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	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	4,80	5,00	14,00	120,00	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394/Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3/Дели2010
Итого:	352	10,60	12,95	38,80	314,40	
Фрукты свежие	100	0,36	0,10	10,00	40,00	№386/Дели2016
яблоко						
Итого:	100	0,36	0,10	10,00	40,00	
	452	10,96	12,30	48,80	354,40	
ОБЕД						
Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,30	стр563,сб1996
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	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	
ПОЛДНИК						
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	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшѐнная 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	
ОБЕД						



Свекла отварная	30	0,80	0,50	4,30	25,00	стр564,с61996
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	
Итого:	535	15,00	14,96	59,05	428,84	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	1,60	1,45	12,90	61,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41Дели2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/10	6,00	8,00	22,50	186,00	№237 Дели2010
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	468	11,99	13,41	60,20	399,30	
ВСЕГО:	1485	36,89	39,47	167,45	1157,14	

День 8 - ой

Прием пищи  Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
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
Итого:	350	13,00	15,65	42,60	364,00	
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,10	10,00	42,00	№386Дели2016
Итого:	100	0,36	0,10	10,00	42,00	
	450	10,00	12,00	52,60	367,00	
ОБЕД						
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	
Итого:	495	14,41	15,63	72,57	478,89	
ПОЛДНИК						
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	
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	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ая	№ рецептуры
------------	----------------	----------------------	----------------------	-------------

Наименование блюд					ценность	
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	150/5	6	5	17,23	138	ТТК №1
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№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	125	0,60	0,00	18,00	74,00	№ 368 Дели 2010
яблоко-вишня						
Итого:	125	0,60	0,00	18,00	74,00	
	474	10,80	12,30	60,13	385,80	
ОБЕД						
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	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	20	0,60	1,80	5,20	39,00	
печенье						
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	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	150/5	5,30	4,80	12,10	112,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с 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	100	0,36	0,36	14,00	60,00	№399/Дели2010
яблоко зеленое						
Итого:	100	0,36	0,36	14,00	60,00	
	460	10,16	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
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	

Итого:	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	
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 ДООУ

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

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

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

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

3.1 Сборник рецептов 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 рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003

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

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

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

3.8. Техничко-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

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

сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные

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

яйца куриные 1 категории, рассчитаны условно массой нетто 48г

картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.03(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		35,9-37,8-39,7	40,18-42,3-44,4	173,56-182,7-191,8	1197-1260-1323
	<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
<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		46,17-48,6-51,03	51,3-54-56,7	223,154-234,9-246,644	1539-1620-1701
	<b>Объемы порций</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угл-ды</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
<b>1</b>	1787,50	48,62	54,39	234,73	1622,58
<b>2</b>	1750,50	47,74	53,37	241,61	1638,80
<b>3</b>	1789,50	47,03	51,13	225,98	1548,88
<b>4</b>	1745,50	48,31	53,34	242,34	1646,80
<b>5</b>	1705,50	48,81	54,98	228,94	1604,58
<b>6</b>	1732,50	48,93	53,55	232,50	1609,70
<b>7</b>	1795,50	48,37	55,27	231,73	1615,10
<b>8</b>	1683,50	49,24	50,80	229,85	1572,98
<b>9</b>	1778,50	49,95	52,09	228,70	1582,80
<b>10</b>	1699,50	49,71	56,81	229,77	1629,36
<b>Всего</b>	<b>17468,00</b>	<b>486,69</b>	<b>535,74</b>	<b>2326,15</b>	<b>16071,58</b>
<b>В среднем</b>	<b>1746,80</b>	<b>48,67</b>	<b>53,57</b>	<b>232,62</b>	<b>1607,16</b>

[illegible][illegible]

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

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<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					
Итого:	350			9,45	11,91	35,82	288,10	
Сок персиковый	125	125	125	0,60	0,30	13,00	57,00	№399Дели2010
Итого:	125			0,60	0,30	13,00	57,00	
	474			10,05	12,21	48,82	345,10	
<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
цыплята		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					

Тефтели из говядины с соусом томатным	Сметана		5	5					ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С-Петербург 2008
	Соль		0,8	0,8					
	Вода		114	114					
		50/5			4,4	4,6	3,5	73	
	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					
Макароны отварные	Мука пшеничная		0,2	0,2					№218 Дели 2016
	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					
		110			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					
		150			0,60	0,00	15,00	62,50	
	сухофрукты		15,3	15					
	вода		150	150					
	Сахар		4	4					
Хлеб сельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		540,00			14,84	13,93	64,61	441,20	
ПОЛДНИК									
Булочка Домашняя		40			3,90	3,50	22,40	137,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
	Мука пшеничная		27,00	27,00					
	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	№401Дели2010
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					
	Масло растительное		3,00	3,00					
	Мука пшеничная		1,70	1,70					
Чай фруктовый	сахар	150/6	0,30	0,30	0,1	0,07	13,5	55	ТТК №56
	Заварка		0,2	0,2					
	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 (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК								
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/5			3,90	4,38	19,00	131,00	ТТК №7
Крупа рисовая		11	11					
Крупа пшенная		8	8					
Молоко		65	65					

Какао с молоком	Вода	160	65	65	2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
	Сахар		0,75	0,75					
	Соль		0,5	0,5					
	Масло сливочное		5	5					
Бутерброд с сыром, маслом	Какао-порошок	25/5/3	1,3	1,3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
	Сахар		7	7					
	Молоко		80	80					
	вода		90	90					
	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 клецками 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					
	клецки			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			6,50	4,86	10,41	111,40	ГТК №3 Д
рыба		49,34	37,50					
Яйцо		7,50	7,50					
крупа манная		1,25	1,25					
Лук репчатый		11,00	9,25					
вода		3,75	3,75					
Соль		0,33	0,33					
сухари								
панировочные		3,75	3,75					
Масло растительное		1,25	1,25					
Сахар		0,14	0,14					
Масса полуфабриката			60,00					
Пюре Картофельное	110			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	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			2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
молоко		115,90	110,00					
Салат из моркови	30			0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г
Морковь		39,9	30					
Сахар		0,3	0,3					
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	130			6,00	8,50	24,00	196,00	№ 250 Дели 2016
Творог		85,7	84,5					
Крупа рисовая		15,6	15,6					
Сахар		7,8	7,8					
Яйцо		6,76	6,76					
Масло сливочное		3,3	3,3					
Сметана		3,4	3,4					
Масса полуфабриката			133					
молоко сгущенное		10	10					

Чай с сахаром и лимоном	150/4/4			0,09	0,01	8,50	34,50	№393Дели2010
Заварка		0,3	0,3					
Сахар		4	4					
лимон		4,1	4					
Вода		150,0	150,0					
Хлеб пшеничный 1с	20	20	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	458			12,09	14,71	57,80	410,50	
ВСЕГО:	1438,00			35,93	41,93	181,66	1248,54	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК								
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5			5,00	5,50	14,00	126,00	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	№394Дели2010
Заварка		0,2	0,2					
Сахар		4	4					
Молоко		42	42					
Вода		115	115					
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Батон нарезной		25	25					
Масло сливочное		5	5					
Итого:	350			9,20	11,90	38,90	299,80	
Сок персиковый	125	125	125	0,80	0,20	12,00	53,00	399Дели2010
Итого:	125			0,80	0,20	12,00	53,00	
	475			10,00	12,10	50,90	352,80	
ОБЕД								
Огурцы свежие порционн	30			0,21	0,03	0,57	3,39	стр563,сб1996
огурцы свежие		30,60	30,00					
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	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		0,80	0,80					
	Масло сливочное		0,80	0,80					
	мука пшеничная								
	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	120	97,50	78,00	4,80	7,00	12,80	133,00	№306 Сборник методических рекомендаций С Петербург 2008
	Фарш из говядины		48,50	48,50					
	крупа рисовая		6,60	6,60					
	Лук репчатый		14,20	12,00					
Чай с сахаром	Масло растительное	160/4	6,00	6,00	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели 2016
	соль		1,20	1,20					
	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:		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 (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК								
Каша пшённая молочная с маслом	150/5			5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6
		23	23					
Крупа пшенная		65	65					
Молоко		65	65					
Вода		0,75	0,75					
Сахар		0,6	0,6					
Соль		5	5					
Масло сливочное								
Кофейный напиток с молоком	165/7			1	1,2	10	55	№270 Партнер г. Уфа 2014
		1,3	1,3					
Кофейный напиток		7	7					
Сахар								

Бутерброд с сыром, маслом	Молоко		75	75					№3 Дели 2010
	вода		106	106					
	Батон нарезной		25	25					
	Сыр		5,1	5					
	Масло сливочное		3	3					
Итого:		360			10,30	11,65	39,10	302,60	
Фрукты свежие		100	114	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
груша									
Итого:		100			0,60	0,43	14,00	62,30	
		460			10,90	12,08	53,10	364,90	
ОБЕД									
Помидоры свежие порционно		30			0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,сб1996
	Помидоры свежие		30,60	30,00					
ПЦи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной		150/5			3,00	6,20	13,00	120,00	№73 Дели 2016
	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					
Жаркое по-домашнему из отварной говядины		150			8,33	8	28,2	218	ТТК №29 Д
	говядина		39,2	39,2					
	Масса тушеного мяса			24					
	Картофель		167,84	100,5					
	Лук репчатый		15,17	12,75					
	Масло растительное		5	5					
Компот из сухофруктов	соль		1	1					№394, Дели 2016
	масса готовых овощей			126					
		150			0,60	0,00	15,00	62,50	
	сухофрукты		15,3	15					
	вода		150	150					
Хлеб сельский	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			2,80	5,70	30,00	182,00		0,80   31,00   135,00
вафли		20,00	20,00						
Катык	110			3,00	2,70	4,50	54,30	№401Дели2010	
катык		114	110						
Салат из моркови с яблоками	30			0,20	1,00	2,50	19,80	№41Дели2016	
Морковь		21,28	16,00						
Яблоки		14,67	12,90						
Масло растительное		1,20	1,20						
Суфле из творога с молоком сгущенным	130/10			7,00	8,00	23,00	192,00	ТТК №567	
Творог		94,70	92,85						
Крупа манная		10,00	10,00						
Яйцо		6,20	6,20						
Сахар		10,00	10,00						
Молоко		18,50	18,50						
соль		0,20	0,20						
Сметана		12,40	12,40						
Масло растительное		0,50	0,50						
молоко сгущенное		10,00	10,00						
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:	474			15,10	17,85	75,20	521,00		
ВСЕГО:	1449			39,76	44,49	199,94	1359,60		

День 5 - ый

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



Какао с молоком	Соль		1	1					№272 Парнер г. Уфа 2014
	Масло сливочное		5	5					
		160			2,00	2,20	11,30	73,30	
	Какао-порошок		1,3	1,3					
Бутерброд с маслом сливочным	Сахар		7	7					№1 Дели2010
	Молоко		80	80					
	вода		90	90					
		25/5			1,9	4,4	13	99	
	Батон нарезной		25	25					
	Масло сливочное		5	5					
Итого:		350			9,90	11,60	41,53	310,30	
Сок вишневый		125	125	125	0,30	0,00	10,00	40,00	№399 Дели2010
Итого:		125			0,30	0,00	10,00	40,00	
		470			10,20	11,60	51,53	350,30	
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 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	150	31,28	31,28	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
	соль		0,50	0,50					
	масса гарнира			89,40					
	Яблоки		34	30					
	Сахар		4	4					
	Вода		130	130					
Хлеб сельский		30	30	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		520			14,90	17,55	68,00	488,10	
ПОЛДНИК									
Пицца с сыром		40			2,40	4,40	32,00	177,00	ТТК №1585 от 08.09.2021
	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					
	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
	кефир		114	110					
Омлет натуральный		130			6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Дели 2016
	Яйцо		97,50	97,50					
	Молоко		37,20	37,20					
	масса омлетной смеси			135,00					
	Масло сливочное		3,70	3,70					
	Соль		1,00	1,00					
Чай с сахаром		160/4			0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели 2016
	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			13,15	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	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<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	№394Дели2010
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	№3Дели2010
Батон нарезной		25	25					
Сыр		5,1	5					
Масло сливочное		3	3					
Итого:	352			10,60	12,95	38,80	314,40	
Фрукты свежие	100	114	100	0,36	0,10	10,00	40,00	№386Дели2016
яблоко								
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 гречками	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		4,00	4,00					
	Масса полуфабриката			58,00					
Макароны отварные	Масло растительное	110	1,00	1,00	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
	макаронные изделия		38,5	38,5					
	Масло сливочное		2,2	2,2					
Напиток из урюка	Соль	150	0,4	0,4	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	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	Партнер2014 г. Уфа
	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	ряженка	110	114	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401Дели2010
Гречка с фаршем и овощами	фарш из говядины	110	36,4	36,4	6,00	8,50	25,00	200,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
	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	0,4	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 (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК								
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	1,2	10	55	№270 Партнер г. Уфа 2014
	Кофейный напиток		1,3	1,3					
	Сахар		7	7					
	Молоко		75	75					
	вода		106	106					
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
	Батон нарезной		25	25					
	Масло сливочное		5	5					
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			0,80	0,50	4,30	25,00	стр564,сб1996
	свекла		41,61	30,60					
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной		150/10/5			4	6	6,3	93	№82 Дели 2016
	цыплята		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					
Биточки рубленые из рыбы		50			6,50	4,86	10,41	111,40	ТТК №3 Д
	рыба		49,34	37,50					
	Яйцо		7,50	7,50					
	крупа манная		1,25	1,25					
	Лук репчатый		11,00	9,25					
	вода		3,75	3,75					
	Соль		0,33	0,33					
	сухари								
	панировочные		3,75	3,75					
	Масло растительное		1,25	1,25					
	Сахар		0,14	0,14					

	Масса полуфабриката			60,00					
Пюре Картофельное		110			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	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		535			15,00	14,96	59,05	428,84	
	ПОЛДНИК								
Кондитерские изделия		10			1,60	1,45	12,90	61,00	
крекер			10	10					
Молоко кипяченое		110			2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
	молоко		115,90	110,00					
Салат из моркови с яблоками		30			0,20	1,00	2,50	19,80	№41 Дели2016
	Морковь		21,28	16,00					
	Яблоки		14,67	12,90					
	Масло растительное		1,20	1,20					
Запеканка творожная с молоком сгущенным		130/10			6,00	8,00	22,50	186,00	№237 Дели2010
	Творог		121,30	119,60					
	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 панировочные		5,20	5,20					
	Соль		0,60	0,60					
	молоко сгущенное		10,00	10,00					
Чай с сахаром и лимоном		150/4/4			0,09	0,01	8,50	34,50	№393 Дели2010
	Заварка		0,3	0,3					
	Сахар		4	4					
	лимон		4,1	4					
	Вода		150,0	150,0					
Хлеб пшеничный 1с		20	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 (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК								
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					
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	100	114	100	0,36	0,10	10,00	42,00	№386Дели2016
яблоко								
Итого:	100			0,36	0,10	10,00	42,00	
	450			10,00	12,00	52,60	367,00	
ОБЕД								
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	№108"Партнер"2014
	Говядина		33,80	33,8					
	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	№394, Дели 2016
	сухофрукты		15,3	15					
	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			1,80	3,20	19,00	112,00	№184 "Партнер"г. Уфа2010
	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 полуфабриката			46,00					
Катык	Масло растительное	110	0,10	0,10	3,12	2,75	2,50	47,20	№401Дели2010
	катык		114	110					
Яйцо вареное		1/2шт			2,50	2,30	0,15	31,50	№227 Дели 2016
Макароны отварные	Яйцо	80	24,00	24,00	2,90	2,40	18,40	107,00	№218 Дели 2016

0,30 | 63,00

макаронные изделия		28,00	28,00					
Масло сливочное		1,60	1,60					
Соль		0,40	0,40					
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					
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 (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК								
Каша полбяная молочная с маслом	150/5			6	5	17,23	138	ТТК №1
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			2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
Заварка		0,2	0,2					
Сахар		4	4					
Молоко		42	42					
Вода		115	115					
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
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			0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,сб1996
Помидоры свежие		30,60	30,00					

Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной с курицей	150/10/5			3,00	6,20	13,00	120,00	№73 Дели 2016
цыплята		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	20			0,60	1,80	5,20	39,00	
печенье		20	20					
Ряженка	110			3,12	2,75	4,59	55,60	№401 Дели2010
ряженка		114	110					
Салат из моркови	30			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			6,80	8,60	30,00	225,00	№ 322 Сб Самара 2013г
Мука пшеничная		35,1	35,1					
Сахар		13	13					

	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
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК								
Каша рисовая молочная с маслом	150/5			5,30	4,80	12,10	112,00	ТТК №8
		19	19					
		65	65					
		65	65					
		0,75	0,75					
		0,5	0,5					
		5	5					
Кофейный напиток с молоком	165/7			1	1,2	10	55	№270 Партнер г. Уфа 2014
		1,3	1,3					
		7	7					
		75	75					
		106	106					
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3			3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
		25	25					
		5,1	5					
		3	3					
Итого:	360,00			9,80	11,95	35,00	286,60	
Фрукты свежие	100	114	100	0,36	0,36	14,00	60,00	№399Дели2010
яблоко зеленое								
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	№86Дели2010
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		150	150					
Хлеб сельский	30	30	30	1,5	0,3	14,3	65,9	
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
кефир		114	110					
Омлет натуральный	130			6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Дели2016
Яйцо		97,50	97,50					
Молоко		37,20	37,20					
масса омлетной смеси			135,00					
Масло сливочное		3,70	3,70					
Соль		1,00	1,00					
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					
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 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. 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. Техничко-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

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

сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные

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

яйца куриные 1 категории, рассчитаны условно массой нетто 48г

картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.03(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%

Расход продуктов ДОУ от 3 до 7 лет											ИТОГО	
Наименов. прод.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Кол-во	Среднее
Сметан	27.58	28.75	23.75	30.40	20.38	26.00	31.20	25.00	31.50	20.80	285.11	28.51
Заварка	0.80	0.35	0.60	0.00	0.30	0.60	0.35	0.30	0.30	0.30	1.70	0.37
Яйцо	1.00	21.88	1.50	7.14	107.00	8.50	16.50	49.08	10.50	116.00	340.00	34.00
Дрожжи сухие	0.00	0.00	0.20	0.00	0.20	0.38	0.00	0.25	0.00	0.30	1.50	0.15
Ваниль маршевая	30.00	30.00	30.00	30.00	30.00	30.00	30.00	30.00	30.00	30.00	300.00	30.00
Хлеб пшеничный 1с	23.00	23.00	23.00	23.00	23.00	38.00	23.00	23.00	23.00	32.00	397.00	23.75
Хлеб пшеничный 2с	37.50	37.50	37.50	37.50	37.50	37.50	37.50	37.50	37.50	37.50	375.00	37.50
Мука пшеничная	36.40	8.30	34.50	0.00	22.70	30.00	0.00	35.00	41.80	39.30	248.00	24.80
Кисель-концентрат	0.00	21.00	0.00	0.00	0.00	0.00	21.00	0.00	0.00	0.00	42.00	4.20
Макаронные изделия	45.00	0.00	0.00	0.00	0.00	45.00	0.00	35.00	0.00	0.00	125.00	12.50
Вермишель	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	0.80
Карри расовое	0.00	33.00	8.20	0.00	36.50	0.00	0.00	45.00	0.00	25.00	153.70	15.37
Карри хмелевое	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Карри мясное	23.00	1.75	0.00	11.40	0.00	0.00	10.75	20.00	0.00	0.00	65.90	6.59
Сметана	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	2.00
Карри пыльное	0.00	11.00	0.00	30.00	0.00	0.00	30.00	0.00	0.00	0.00	71.00	7.10
Карри мясное	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Риса	0.00	0.00	0.00	0.00	25.00	0.00	0.00	25.00	0.00	0.00	50.00	5.00
Карри паровое	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	0.00	0.00	25.50	41.50	4.15
Карри паровое	0.00	0.00	25.00	0.00	0.00	25.00	0.00	0.00	0.00	0.00	50.00	5.00
Карри пыльное	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Карри мясное	0.00	0.00	32.50	0.00	0.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	60.50	6.05
Карри пыльное	148.00	151.00	34.50	144.00	60.00	40.00	171.00	15.00	107.00	18.00	925.10	92.51
Морковь	19.80	58.00	12.80	34.80	22.30	37.38	34.60	18.49	88.00	25.00	325.78	32.58
Пшеница дельта	18.20	22.00	28.40	23.30	16.50	25.43	17.00	18.00	18.30	24.15	295.78	29.58
Сметана	0.00	0.00	51.00	0.00	0.00	0.00	0.00	32.00	0.00	0.00	83.00	8.30
Капуста свежая	0.00	0.00	97.50	40.00	0.00	0.00	0.00	18.00	40.00	0.00	155.50	15.55
Карри хмелевое	50.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	50.00	0.00	0.00	0.00	100.00	10.00
Сметана соевая	12.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	12.00	1.20
Помидоры свежие	0.00	0.00	0.00	50.00	24.00	0.00	0.00	0.00	50.00	24.00	148.00	14.80
Сметана соевая	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Морковь	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Томат-паста	1.00	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	6.00	0.60
Молоко свежее	12.00	15.00	26.50	8.00	15.20	17.10	19.00	13.00	30.00	18.00	169.30	16.93
Молоко растительное	16.80	3.20	17.60	11.60	12.78	11.80	6.50	9.16	4.00	7.00	101.34	10.13
Карри пыльное	0.00	114.00	0.00	114.00	0.00	114.00	0.00	114.00	0.00	114.00	114.00	11.40
Бобы	0.00	0.00	0.00	21.50	36.00	0.00	21.50	0.00	36.00	0.00	115.00	11.50
Карри пыльное	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Бобы	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Бобы	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Яичная 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
Сметана	120.00	0.00	120.00	0.00	120.00	0.00	120.00	0.00	120.00	0.00	620.00	62.00
Морковь	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Молоко сухое	0.00	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	20.00	0.00	0.00	0.00	60.00	6.00
Сметана	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Творог	0.00	97.50	0.00	107.14	0.00	0.00	138.00	0.00	83.75	0.00	426.39	42.64
Говядина	0.00	0.00	0.00	47.00	0.00	0.00	52.00	0.00	0.00	0.00	99.00	9.90
Яйца на голланды	48.00	17.10	77.80	0.00	17.10	60.10	0.00	48.00	41.70	19.80	314.80	31.48
Шпинат	78.00	0.00	0.00	0.00	68.00	55.00	22.00	0.00	22.00	53.00	288.00	28.80
Карри пыльное	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Карри пыльное	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Карри пыльное	0.00	1.50	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	4.50	0.45
Карри пыльное	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Карри пыльное	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	2.00
Карри пыльное	4.00	3.00	3.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	40.00	4.00
Карри пыльное	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Карри пыльное	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Карри пыльное	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	11.00	0.00	2.00	5.80	29.80	2.98	
Карри пыльное	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Карри пыльное	31.00	45.78	65.70	41.40	63.50	70.00	48.75	65.60	25.00	50.50	607.35	60.74
Карри пыльное	90.00	130.00	34.70	147.00	86.30	112.10	113.00	133.40	166.30	96.00	1158.00	115.80
Карри пыльное	0.00	0.00	0.00	121.00	0.00	0.00	120.00	0.00	120.00	0.00	121.00	12.10
Карри пыльное	25.20	0.00	15.00	21.00	0.00	22.20	0.00	18.00	3.00	15.00	111.40	11.14
Морковь пыльная	220.00	335.00	360.00	339.40	338.00	272.50	337.00	313.00	258.00	338.00	3017.50	301.75
Карри пыльное	0.00	17.10	77.80	0.00	17.10	60.10	0.00	48.00	41.70	19.80	314.80	31.48
Карри пыльное	78.00	0.00	64.00	0.00	68.00	55.00	22.00	0.00	22.00	53.00	288.00	28.80
Карри пыльное	45.00	0.00	0.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00	0.00	0.00	90.00	9.00
Карри пыльное	59.00	53.00	53.00	53.00	53.00	53.00	53.00	53.00	53.00	53.00	530.00	53.00
Карри пыльное	0.00	10.00	0.00	20.00	0.00	0.00	10.00	0.00	20.00	0.00	60.00	6.00
Карри пыльное	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Карри пыльное	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Примечание: расход хлеба пшеничного с учетом расхода суточной выпечки

Расход продуктов ДОУ от 3 до 7 лет											ИТОГО	
Наименов. прод.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Кол-во	Среднее
Сметана	27.58	28.75	23.75	30.40	20.38	26.00	31.20	25.00	31.50	20.80	285.11	26.81
Заварка	0.80	0.35	0.60	0.00	0.30	0.60	0.35	0.30	0.30	0.30	1.70	0.37
Яйцо	1.00	21.88	1.50	7.14	107.00	8.50	16.50	49.08	10.50	116.00	340.00	34.00
Дрожжи сухие	0.00	0.00	0.20	0.00	0.20	0.38	0.00	0.25	0.00	0.30	1.50	0.15
Ваниль маршевая	30.00	30.00	30.00	30.00	30.00	30.00	30.00	30.00	30.00	30.00	30.00	30.00
Хлеб пшеничный 1с	23.00	23.00	23.00	23.00	23.00	38.00	23.00	23.00	23.00	32.00	397.00	23.75
Хлеб пшеничный 2с	37.50	37.50	37.50	37.50	37.50	37.50	37.50	37.50	37.50	37.50	37.50	37.50
Мука пшеничная	36.40	8.30	34.50	0.00	22.70	30.00	0.00	35.00	41.80	39.30	248.00	24.80
Концентрат кисельный	0.00	21.00	0.00	0.00	0.00	0.00	21.00	0.00	0.00	0.00	43.20	4.32
Макаронные изделия	45.00	0.00	0.00	0.00	0.00	45.00	0.00	35.00	0.00	0.00	128.00	12.80
Вермишель	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	0.80
Карри расовое	0.00	33.00	8.20	0.00	36.50	0.00	0.00	45.00	0.00	25.00	150.30	15.03
Карри хмелевое	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Карри мясное	23.00	1.75	0.00	11.40	0.00	0.00	10.75	20.00	0.00	0.00	66.90	6.69
Сметана	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	2.00
Карри пыльное	0.00	11.00	0.00	30.00	0.00	0.00	30.00	0.00	0.00	0.00	71.00	7.10
Карри мясное	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Риса	0.00	0.00	0.00	0.00	25.00	0.00	0.00	25.00	0.00	0.00	50.00	5.00
Карри паровое	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	0.00	0.00	25.50	41.50	4.15
Карри паровое	0.00	0.00	25.00	0.00	0.00	25.00	0.00	0.00	0.00	0.00	50.00	5.00
Карри пыльное	0.00	0.00	32.50	0.00	0.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	67.50	5.75
Карри пыльное	148.00	151.00	24.50	144.00	60.00	40.00	171.00	15.00	107.00	18.00	925.10	92.51
Морковь	26.29	77.14	17.22	46.02	26.44	49.89	48.02	24.47	77.14	33.25	426.18	42.62
Помидоры	18.29	27.81	3.10	57.00	92.37	19.20	19.20	19.20	29.10	29.10	241.30	24.13
Сметана	0.00	0.00	69.36	0.00	0.00	0.00	0.00	43.52	0.00	0.00	112.88	11.29
Карри пыльное	0.00	0.00	121.50	80.00	0.00	0.00	0.00	20.00	80.00	0.00	241.50	24.15
Карри пыльное	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Огурцы свежие	21.84	91.00	0.00	50.00	21.00	91.00	21.00	24.00	0.00	0.00	228.84	22.88
Огурцы свежие	0.00	0.00	50.00	0.00	0.00	50.00	0.00	50.00	0.00	0.00	150.00	15.00
Огурцы свежие	0.00	0.00	51.00	0.00	23.97	0.00	0.00	51.00	0.00	23.97	149.94	14.99
Смет. сливочная	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Смет. сливочная	0.00	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	1.00	1.00	0.00	0.00	6.00	0.60
Молоко пастеризованное	12.40	15.50	25.50	55.00	15.70	17.10	15.00	13.00	30.00	18.00	189.30	18.93
Молоко стерилизованное	18.00	17.00	11.00	13.20	11.00	13.20	6.00	9.00	2.00	0.00	87.40	8.74
Молоко разлитое	0.00	114.00	114.00	114.00	114.00	114.00	114.00	114.00	114.00	114.00	1140.00	114.00
Ветчина	0.00	0.00	0.00	24.45	46.80	0.00	24.45	0.00	46.80	0.00	139.50	13.95
Ветчина	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ветчина	0.00	5.19	0.00	0.00	0.00	0.00	5.19	0.00	0.00	0.00	10.38	1.04
Карри слив. смет.	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Карри слив. смет.	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Карри слив. смет.	0.00	0.00	124.00	0.00	0.00	124.00	0.00	0.00	0.00	0.00	248.00	24.80
Карри слив. смет.	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Карри слив. смет.	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Карри слив. смет.	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Карри слив. смет.	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Карри слив. смет.	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Карри слив. смет.	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Карри слив. смет.	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Карри слив. смет.	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Карри слив. смет.	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Карри слив. смет.	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Карри слив. смет.	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Карри слив. смет.	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Карри слив. смет.	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Карри слив. смет.	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Карри слив. смет.	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Карри слив. смет.	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Карри слив. смет.	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Карри слив. смет.	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Карри слив. смет.	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Карри слив. смет.	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Карри слив. смет.	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Карри слив. смет.	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Карри слив. смет.	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Карри слив. смет.	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Карри слив. смет.	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Карри слив. смет.	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Карри слив. смет.	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Карри слив. смет.	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Карри слив. смет.	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Карри слив. смет.	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Карри слив. смет.	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Карри слив. смет.	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Карри слив. смет.	0.00	0.00	0.00	0.00	0.							



"Согласовано"

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

А.К. Агапова

2023г

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

День 1 - ый

Прием пищи  Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
					ценность	
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	425	12,36	14,52	44,89	359,38	
Сок абрикосовый	125	0,60	0,06	22,00	90,90	№418,Дели2016
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	90,90	
	550	12,96	14,58	66,89	450,28	
ОБЕД						
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	
Итого:	697,5	19,01	21,49	90,54	631,20	
Булочка Домашняя	50	4,90	5,00	28,00	177,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401,Дели2010
Рагу с курицей	40/120	6,00	10,00	16,00	178,00	ТТК №63
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	540	16,65	18,32	77,30	541,10	
ВСЕГО:	1787,5	48,62	54,39	234,73	1622,58	

День 2- ой

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

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	№419 Дели2016 №42 Дели2016г № 250 Дели 2016 №393/Дели2010
Кондитерские изделия	10	2,50	3,00	30,00	158,00	
крекер						
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	150	7,50	12,00	26,00	242,00	
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	
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	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	425	11,60	14,30	51,70	382,30	
Сок яблочно-абрикосовый	125	1,20	0,00	12,00	49,60	№418,Дели2016
Итого:	125	1,20	0,00	12,00	49,60	
	550	12,80	14,30	63,70	431,90	
ОБЕД						
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 - ый

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

Помидоры свежие порционно	50	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
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	180	10	9,5	35	266	ТТК №29 Д
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	652,5	17,65	18,04	89,90	594,20	
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	
Итого:	568	16,34	19,73	85,10	585,20	
ВСЕГО:	1745,5	48,31	53,34	242,34	1646,80	

День 5 - ый

Прием пищи  Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	ценность  Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	12,02	14,50	51,81	385,50	
Сок вишневый	125	0,87	0,25	20,00	85,00	№418,Дели2016
Итого:	125	0,87	0,25	16,50	71,00	
	545	12,89	14,75	68,31	456,50	
ОБЕД						
Салат из 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	
Итого:	642,5	19,06	22,80	85,94	624,60	
Пицца с сыром	50	3,00	5,50	40,00	221,00	ТТК №1585 от 08.09.2021
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели2010
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	518	16,86	17,43	74,69	523,48	
ВСЕГО:	1705,5	48,81	54,98	228,94	1604,58	

День 6 - ой

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

яблоко						
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
	530	14,50	15,40	63,70	470,50	
ОБЕД						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,с61996
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	200/15/10	3,25	3,00	18,00	112,00	ТТК№139
Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00	ТТК №97Д
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	692,5	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	
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	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшениная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	194,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	11,52	12,44	53,34	370,00	
Сок	125	1,30	2,00	15,00	83,00	№418/Дели2016
персик-банан						
Итого:	125	1,30	2,00	15,00	83,00	
	545	12,82	14,44	68,34	453,00	
ОБЕД						
Икра кабачковая	50	0,95	3,45	7,50	65,00	№ 57 Дели 2016
Расольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,30	№82 Дели 2016
Биточки рубленные из рыбы	70	8,75	6,80	8,15	129,00	ТТК №3Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	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	№41/Дели2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00	№237 Дели2010
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393/Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	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)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
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
Итого:	425	13,00	15,00	53,51	401,00	
Фрукты свежие	100	0,06	0,36	12,00	49,00	№ 386 Дели 2016
яблоко						
Итого:	100	0,06	0,36	12,00	49,00	
	525	13,06	15,36	65,51	450,00	
<b>ОБЕД</b>						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,с61996
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	200/5	3,00	7,90	18,80	158,30	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	160	13,50	12,20	40,00	323,00	№108"Партнер"2014
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	632,5	19,35	20,59	95,75	645,00	
Плюшка новомосковская	50	2,50	4,00	24,00	142,00	№184 "Партнер"г. Уфа2010
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401Дели2010
Яйцо вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
Макароны отварные	100	3,60	3,00	23,00	136,00	№218 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	526	16,83	14,85	68,59	477,98	
ВСЕГО:	1683,5	49,24	50,80	229,85	1572,98	

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	ГТК №1
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	448	12,20	14,22	52,50	387,20	
Сок	125	0,60	0,38	13,00	62,00	№ 368 Дели 2010
яблоко-груша						
Итого:	125	0,60	0,38	13,00	62,00	
	573	12,80	14,60	65,50	449,20	
<b>ОБЕД</b>						
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,с61996
Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной	200/15/5	4,60	8,00	17,00	158,50	№73 Дели 2016
Запеканка картофельная с мясом	150/20	12,60	10,30	36,00	280,00	№291 Дели2010
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	657,5	19,65	18,90	84,70	581,50	
Кондитерские изделия	20	0,10	5,00	12,00	94,00	
печенье						
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Салат из моркови	50	0,70	0,06	8,50	37,50	№42 Дели2016г
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00	№ 322 С6 Самара 2013г
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ГТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	23	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 - ый

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

Наименование блюд					ценность	
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	7,00	6,35	16,00	148,00	ТТК №8 №270 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели2010
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	
Итого:	425	13,02	14,89	43,34	359,00	
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	22,00	92,68	№ 386 Дели 2016
яблоко						
Итого:	100	0,36	0,36	22,00	92,68	
	525	13,38	15,25	65,34	451,68	
ОБЕД						
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	
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	8,40	17,50	171,20	ТТК №7/Д акт к.п.2014
Каша перловая с овощами	130/4	4,90	7,50	23,00	180,00	
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	656,5	19,17	22,93	89,94	643,20	
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	
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	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	№ 411 Дели2016
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:

- 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 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.
- При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
  - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутьяня В.А., Могильный М.П. Москва /Дели принт 2010-2016гг.
  - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей в учреждениях образования 2013г
  - Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутьяня В.А., Скурихин И.М. Москва 2007 г.
  - Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москва, выпуск 4, 2003
  - Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг.
  - Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ -интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.
  - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г
  - Технико-технологические карты
- В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
  - говядина 1 категории унитанности (лопатка, фарш, гуляш и/ф);
  - сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные
  - рыба мороженная крупная или средняя потрошенная без головы (и/ф фарш рыбный)
  - яйца куриные 1 категории, расчитаны условно массой нетто 48г
  - картофель, расчитан на закладке продуктов с 1.03(40% отходы) морковь, свекла расчитаны с 1.01(25% отходы)
  - огурцы и помидоры свежие парниковые
  - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
  - огурцы соленные в банках без уксуса с лимонной кислотой
  - сметана с массовой долей жира 15%
  - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%

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