

"Согласовано"

Заместитель генерального директора по организации питания
Департамент продовольствия и питания
г. Казань
Агапова
2021г



Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях санаторного типа с туберкулезной интоксикацией
от 1 до 3 лет с 7-12 часовым пребыванием

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	22,00	185,50	ТТК №4С
Чай с сахаром	160/8	0,05	0,01	9,00	36,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/10	2,10	7,10	13,50	126,30	№1 Дели2010
Итого:	358	9,65	14,61	44,50	347,80	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок абрикосовый	125	0,60	0,60	35,00	147,80	№399Дели2010
Итого:	125	0,60	0,60	35,00	147,80	
	483	10,25	15,21	79,5	495,6	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	0,96	1,80	17,30	№34, Дели2016
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной с курицей	150/15/5	5,00	6,90	8,80	117,30	№73 Дели 2016
Котлеты рубленые из говядины	60	5,3	6,2	8,5	111	№299 Дели2016
Макаронь отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	15	1,20	0,15	7,35	35,60	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	588	17,56	17,61	75,95	532,70	
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое	180	3,84	4,50	6,00	80,00	№419 Дели2016
Пирожок печёный с картофелем	50	2,50	3,40	18,00	112,00	№437 Дели2016
Итого:	230	6,34	7,90	24,00	192,00	
УЖИН						
Фрукты свежие груша	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
Огурцы соленые порционно	30	0,24	0,03	0,51	3,20	стр563,сб1996
Котлеты рубленые из рыбы	60	4,28	2,82	3,34	55,86	ТТК №4Д
Рис отварной с овощами	110	2,53	3,64	16	106	№334 Дели2016
Чай фруктовый	150/9	0,15	0,075	16,4	66,9	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	479,00	9,40	7,20	60,05	341,26	
ВСЕГО:	1780,00	43,55	47,92	239,50	1561,56	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/5	3,90	4,38	22,80	146,20	ТТК №7С
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№397Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/10	4,70	9,20	11,86	149,00	№3Дели2010
Итого:	357	10,60	15,78	45,96	368,50	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок мультифрукт	125	0,6	0	18	74,4	№399Дели2010
Итого:	125	0,60	0,00	18,00	74,40	
	482	11,2	15,78	63,96	442,9	
ОБЕД						
Салат из свежих помидор	30	0,33	1,86	1,40	24,00	№14 Дели2016
Свекольник с мясом и сметаной	150/25/5	4,00	5,80	8,30	101,40	№35,сб.Пермь
Гуляш из отварной говядины	40/40	7,00	7,00	20,00	171,00	№141,сб.днет2002
Каша гречневая вязкая	110/2,5	4,00	2,90	17,70	112,90	№182,Дели 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	15	1,20	0,15	7,35	35,60	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	607,5	18,03	18,01	77,39	544,24	
ПОЛДНИК						
Ряженка	180/5	5,20	4,50	7,60	92,00	№401Дели2010
Кондитерские изделия (печенье)	25	1,25	7,00	25,00	168,00	
Итого:	210	6,45	11,50	32,60	260,00	
УЖИН						
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
Салат из моркови	40	0,60	0,05	6,80	30,00	№42 Дели2016г
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/15	15,00	9,00	38,57	295,30	№365сб2004
Чай с сахаром и лимоном	150/8/5	0,1		11	44,4	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	488	18,30	9,25	74,27	453,10	
ВСЕГО:	1787,50	53,98	54,54	248,22	1700,24	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	5,80	6,00	21,00	161,20	ТТК №9С
Чай с молоком,сахаром	160/8,3	2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/10	2,10	7,10	13,50	126,30	№1 Дели2010
Итого:	358,3	10,20	15,10	46,40	362,30	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок яблочный	125	0,01	0,00	27,50	110,04	399Дели2010
Итого:	125	0,01	0,00	27,50	110,04	
	483,3	10,21	15,1	73,9	472,34	
ОБЕД						

Огурцы свежие порционно	30	0,21	0,03	0,57	3,39	стр563,сб1996
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/20	4,20	4,60	12,05	106,40	№88 Дели 2016
Тефтели рыбные с маслом	50	5,00	5,30	5,70	90,50	ТТК №1Д
Пюре Картофельное	120	2,40	3,60	16,80	109,20	№137 Партнер 2014
Напиток апельсиновый	150	0,22	0,1	12,5	52	ТТК №55
Хлеб пшеничный 1с	15	1,20	0,15	7,35	35,60	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	577	14,73	14,06	69,27	462,69	
ПОЛДНИК						
Катык	180/5	4,9	4,2	6,8	85	№401Дели2010
Кондитерские изделия (вафли)	25	5,00	10,00	21,00	194,00	
Итого:	210	9,90	14,20	27,80	279,00	
УЖИН						
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,36	10,00	44,70	№399Дели2010
Вак-беляш	75	2,20	4,80	29,00	168,00	№179 "Партнер" г. Уфа2010
Омлет с сыром	120	6,30	7,00	12,00	136,00	№230 Дели2016
Отвар шиповника	150/8	0,50	0,20	20,20	84,60	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	473	10,96	12,56	81,00	480,30	
ВСЕГО:	1743,30	45,80	55,92	251,97	1694,33	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Суп молочный с крупой	150	5,60	4,50	16,00	126,00	№101 Дели 2016
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№395Дели2010
Яйцо вареное	1/2штг	1,50	1,35	0,09	18,50	№227Дели 2016
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/10	2,30	5,10	14,90	114,50	№3Дели2010
Итого:	388	10,40	12,15	40,99	314,00	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок яблочно- грушевый	125	0,04	0	23	92,2	№399Дели2010
Итого:	125	0,04	0,00	23,00	92,20	
	513	10,44	12,15	63,99	406,2	
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,30	2,00	1,20	24,00	№ 15 Дели 2016
Щи со свежей капустой, картофелем с мясом, со сметаной	150/25/5	4,40	6,30	9,00	110,30	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	180	12	13,5	34	305	ТТК №29 Д
Компот из урюка	150	0,60	0,00	16,60	69,00	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	15	1,20	0,15	7,35	35,60	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	585	20,00	22,25	82,45	609,90	
ПОЛДНИК						
Кефир	180/5	3,20	4,50	7,20	82,00	№401 Дели2010

Запеканка из творога с крошкой	100	14,75	5,00	17,00	172,00	№ 322 Сб Самара 2013г
Итого:	285	17,95	9,50	24,20	254,00	
УЖИН						
Фрукты свежие груша	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
Салат из моркови с яблоками	40	0,30	1,40	3,30	27,00	№41Дели2016
Рагу из птицы с овощами	100/20	10,48	11,36	8,96	180,00	ТТК №4Д
Чай с сахаром	150/8	0,05	0,001	9	36	№411Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	438	13,03	13,39	45,06	352,30	
ВСЕГО:	1821,00	61,42	57,29	215,70	1622,40	

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	19,5	147	ТТК №1С
Какао с молоком	160/8,3	2,00	2,20	11,30	73,30	№397Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/10	2,10	7,10	13,50	126,30	№1 Дели2010
Итого:	358,3	10,10	14,30	44,30	346,60	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок вишневый	125	0,87	0,25	22,00	93,73	№399Дели2010
Итого:	125	0,87	0,25	22,00	93,73	
	483,3	10,97	14,55	66,3	440,33	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,80	0,72	20,00	№13, Дели 2016
Суп картофельный с горохом с курицей и гречками	150/10/10	4,00	3,50	18,10	119,90	ТТК№139
Рыбная "Неженка"	60	7,3	5,8	15,7	144	ТТК №30Д №138
Картофель тушёный	120	2,25	6,75	10,50	112,00	"Партнер"2014
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	15	1,20	0,15	7,35	35,60	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	575	16,57	18,40	76,87	539,60	
ПОЛДНИК						
Ряженка	180/5	4,8	4,2	6,8	84,2	№401Дели2010
Кондитерские изделия крекер	20	0,70	6,00	25,50	156,80	
Итого:	205	5,50	10,20	32,30	241,00	
УЖИН						
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
Котлеты рубленые из птицы	60	9,00	7,50	5,00	123,50	№322 Дели2016
Капуста тушеная (в сметанном соусе)	120	2,4	3,9	10,96	89	ТТК№53Д
Чай с сахаром	150/8	0,05	0,001	9	36	№411Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	458	14,05	11,60	42,86	331,90	
ВСЕГО:	1721,3	47,09	54,751	218,33	1552,83	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша кукурузная молочная с маслом	150/5	4,38	4,00	22,15	142,12	ТТК №2С
Чай с молоком,сахаром	160/8,3	2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/10	2,30	5,10	14,90	114,50	№3Дели2010
Итого:	365,3	8,98	11,10	48,95	331,42	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок яблочно-виноградный	125	0,6	0	23	94,4	№399Дели2010
Итого:	125	0,60	0,00	23,00	94,40	
	490,3	9,58	11,1	71,95	425,82	
ОБЕД						
Салат из капусты с яблоками	30	0,60	1,38	3,00	26,80	№7 Партнер 2014
Расольник ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/5	4,06	6	6,3	95,4	№82 Дели 2016
Котлеты "Аппетитные"	60	5,50	5,50	15,00	131,50	ТТК №7Д
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	15	1,20	0,15	7,35	35,60	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	580	16,96	16,33	79,29	532,04	
ПОЛДНИК						
Булочка Дорожная	50	3,00	4,00	30,00	168,00	№453 Дели 2016
Молоко кипяченое	180	3,84	4,50	6,00	80,00	№419 Дели2016
Итого:	230	6,84	8,50	36,00	248,00	
УЖИН						
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№399Дели2010
Суфле рыбное	70	6,00	3,00	2,87	62,48	№284, Дели 2016
Рагу из овощей	110	1,50	4,00	11,00	86,00	№362 Дели2016
Чай с сахаром и лимоном	150/8/5	0,1		11	44,4	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	463	9,60	7,60	44,67	285,08	
ВСЕГО:	1763,30	42,98	43,53	231,91	1490,94	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	7,00	6,50	23,00	178,50	ТТК №6С
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№395Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/10	2,10	7,10	13,50	126,30	№1 Дели2010
Итого:	362	10,10	14,80	46,50	359,80	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок персик-банан	125	0,40	0,19	30,00	123,30	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,40	0,19	30,00	123,30	

	487	10,5	14,99	76,5	483,1	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	30	0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясом и сметаной	150/25/8	4,00	5,20	10,00	102,80	№63 Дели 2016 №108"Партнер"2 014
Плов из отварной говядины	150	11,25	11,40	27,50	257,00	
Напиток апельсиновый	150	0,22	0,1	12,5	52	ТТК №55
Хлеб пшеничный 1с	15	1,20	0,15	7,35	35,60	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	558	18,50	17,19	72,79	520,20	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия (вафли)	25	5,00	12,00	32,00	256,00	
Кефир	180/5	5,20	4,50	7,20	90,00	№401 Дели2010
Итого:	210	10,20	16,50	39,20	346,00	
УЖИН						
Фрукты свежие груша	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41Дели2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/10	7,00	9,00	25,70	211,80	№237 Дели2010
Отвар шиповника	150/8	0,50	0,20	20,20	84,60	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	468	9,90	10,83	72,20	425,50	
ВСЕГО:	1723	49,1	59,51	260,69	1774,8	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	150/5	4,28	3,30	14,00	103,00	ТТК №8С
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№397Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/10	2,30	5,10	14,90	114,50	№3Дели2010
Итого:	357	8,58	10,60	40,20	290,80	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок яблочно-виноградный	125	1,2	0	30	124,8	№399Дели2010
Итого:	100	1,20	0,00	30,00	124,80	
	457	9,78	10,6	70,2	415,6	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	30	0,21	0,03	0,57	3,39	стр563,сб1996
Суп крестьянский с курицей, сметаной	150/10/5	4	5,00	12,30	110	№62"Партнер"20 14
Запеканка картофельная с мясом	180/30	12,00	15,00	36,20	328,00	№291Дели2010
Компот из урюка	150	0,60	0,00	16,60	69,00	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	15	1,20	0,15	7,35	35,60	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	610	19,51	20,48	87,32	611,99	
ПОЛДНИК						
Ряженка	180/5	4,8	4,2	6,8	84	№401Дели2010
Кондитерские изделия крекер	20	0,20	6,00	25,50	157,00	
Итого:	205	5,00	10,20	32,30	241,00	
УЖИН						

Фрукты свежие банан	100	0,72	0,36	17,00	74,12	№399Дели2010
Пирожок печёный с капустой	60	2,30	4,20	25,00	146,00	№172, Партнер 2009
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Дели2016
Чай с сахаром	150/8	0,05	0,001	9	36	№411Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	470	10,67	11,26	75,80	445,62	
ВСЕГО:	1742,00	44,96	52,54	265,62	1714,21	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	150	6,00	5,80	13,20	128,00	№100 Дели2016
Чай с молоком,сахаром	160/8,3	2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/10	2,10	7,10	13,50	126,30	№1Дели2010
Итого:	353,3	10,40	14,90	38,60	329,10	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок яблоко-вишня	125	0,75	0,38	23,00	98,42	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,75	0,38	23,00	98,42	
	478,3	11,15	15,28	61,6	427,52	
ОБЕД						
Салат из свежих помидор	30	0,33	1,86	1,40	24,00	№14 Дели2016
Суп рыбный с крупой и картофелем	180	7,00	7,60	21,90	184,00	ГТК №21Д
Фрикадельки из говядины (паровые)	50	5,20	5,30	2,70	79,30	№413 Самара 2013
Рагу из овощей	110	1,50	4,00	11,00	86,00	№362 Дели2016
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	15	1,20	0,15	7,35	35,60	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	585	16,83	19,31	68,85	517,00	
ПОЛДНИК						
Катык	180/5	4,9	4,5	6,8	87,3	№401Дели2010
Шафран с яблоками	50	2,42	3,5	24,9	140	Сб.пац блюд 1996,акт20
Итого:	235	7,32	8,00	31,70	227,30	
УЖИН						
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	38,29	№42 Дели2016г
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	130	8,00	10,80	20,80	212,40	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	150/8/5	0,1		11	44,4	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	463	11,45	11,06	58,20	378,49	
ВСЕГО:	1761,30	46,75	53,65	220,35	1550,31	

День 10 - ый

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

Наименование блюд	количество блюда				ценность	
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	5,20	4,15	17,40	128,00	ТТК №5С
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№395Дели2010
Яйцо вареное	1/2штг	1,50	1,35	0,09	18,50	№227Дели 2016
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/10	2,30	5,10	14,90	114,50	№3Дели2010
Итого:	393	10,00	11,80	42,39	316,00	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок виноградный	125	0,48	0	22	89,92	№399Дели2010
Итого:	125	0,48	0,00	22,00	89,92	
ОБЕД						
	518	10,48	11,8	64,39	405,92	
Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,80	0,72	20,00	№13, Дели 2016
Суп-лапша домашняя с курицей	150/10	4,00	3,00	10,70	85,80	№86Дели2016
Биточки рубленые из рыбы	60	7,00	8,40	12,00	151,60	ТТК №3Д
Пюре Картофельное	120	2,40	3,60	16,80	109,20	№137 Партнер 2014
Напиток апельсиновый	150	0,22	0,1	12,5	52	ТТК №55
Хлеб пшеничный 1с	15	1,20	0,15	7,35	35,60	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	65,9	
Итого:	565	16,54	17,33	74,37	519,70	
ПОЛДНИК						
Кефир	180/5	4,9	4,5	6,8	87,3	№401Дели2010
Кондитерские изделия (крекер)	20	0,50	7,00	16,00	129,00	
Итого:	205	5,40	11,50	22,80	216,30	
УЖИН						
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,36	10,00	44,70	№399Дели2010
Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатн.	150/20	8,00	11,00	23,40	224,60	Пермь2001
Отвар шиповника	150/8	0,50	0,20	20,20	84,60	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	448	10,46	11,76	63,40	400,90	
ВСЕГО:	1736,00	42,88	52,39	224,96	1542,82	
ИТОГО за 10 дней	17578,70	478,51	532,04	2377,25	16204,44	
распределение Б,Ж,У от калорийности,%		12,00	30,00	58,66	100,00	

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)

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

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

учреждений, 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

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории упитанности (мясо бескостное);

сельскохозяйственная птица-бройлеры потрошенные

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы

яйца куриные 1 категории, рассчитаны условно массой нетто 48г

картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(30% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% 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%

творог, жирностью 5%

"Согласовано"



Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях санаторного типа с профилактической и интоксикационной диетой от 3 до 7 лет с 7-12 часовым пребыванием

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	29,30	265,00	ТТК №4С
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10,00	40,40	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,50	144,70	№1 Дели2010
Итого:	435	12,39	18,14	54,80	450,10	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок абрикосовый	125	0,60	0,60	35,00	147,80	№399Дели2010
Итого:	125	0,60	0,60	35,00	147,80	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	1,60	3,00	29,00	№34, Дели2016
Щи со свежей капустой с курицей, картофелем, с сметаной	200/30/6	6,40	6,00	13,00	131,60	№73 Дели 2016
Котлеты рубленые из говядины	70	6,2	7,3	12	138,5	№299 Дели2016
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	735,5	21,50	19,20	97,00	647,30	
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое	200	4,20	5,00	6,70	88,60	№419 Дели2016
Пирожок печёный с картофелем	60	3,00	4,10	26,30	154,00	№437 Дели2016
Итого:	260	7,20	9,10	33,00	242,60	
УЖИН						
Фрукты свежие груша	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
Огурцы соленые порционно	30	0,24	0,03	0,51	3,20	стр563,сб1996
Котлеты рубленые из рыбы	70	5,00	5,60	3,00	82,40	ТТК 4Д
Рис отварной с овощами	130	3	4,3	19,5	129	№334 Дели2016
Чай фруктовый	180/10	0,18	0,09	19,70	80,33	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	35	2,74	0,35	17,20	83,00	
Итого:	555	11,76	10,80	73,91	440,23	
ВСЕГО:	2110,5	53,45	57,84	293,71	1928,03	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	5,80	30,20	193,80	ТТК №7С
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/15/10	6,27	12,10	15,53	197,20	№3 Дели2010
Итого:	440	13,89	20,48	59,34	478,30	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок мультифрукт	125	0,6	0,5	30	122,4	№399Дели2010

Итого:	125	0,60	0,50	30,00	122,40	
	565	14,48667	20,98333	89,3383333	600,7	
ОБЕД						
Салат из свежих помидор	50	0,56	3,10	2,33	39,50	№14 Дели2016
Свекольник с мясом и сметаной	200/35/6	5,60	7,80	11,20	137,50	№35,сб Пермь2001
Гуляш из отварной говядины	45/45	9,00	9,00	24,00	213,00	№141,сб.диет2002
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10	№182,Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	761,5	23,46	24,00	96,33	695,60	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия (печенье)	40	2,00	6,00	40,00	222,00	
Ряженка	200/5	5,47	5,00	8,53	101,00	№401Дели2010
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
Итого:	345,00	8,47	11,00	56,63	359,40	
УЖИН						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	38,29	№42 Дели2016г
Суфле из творога с молоком сгущенным	200/20	25,25	14,08	51,37	433,20	№365сб2004
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,5	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	490	27,92	14,39	81,37	567,49	
ВСЕГО:	2161,5	74,34	70,37	323,67	2223,19	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	7,50	8,00	28,00	199,00	ТТК №9С
Чай с молоком,сахаром	180/10	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,50	144,70	№1 Дели2010
Итого:	435	12,43	18,42	57,80	432,70	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок яблочный	125	0,01	0,00	7,50	30,00	399Дели2010
Итого:	125	0,01	0,00	7,50	30,00	
	560	12,44	18,42	65,3	462,7	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	200/30	5,20	6,20	16,30	141,80	№88 Дели 2016
Тефтели рыбные с маслом	70	6,90	7,50	8,00	127,00	ТТК №1Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Напиток апельсиновый	180	0,27	0,1	15,0	62	ТТК №55
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	730,5	19,82	18,89	93,05	622,30	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	50	10,00	20,00	42,00	388,00	
Катык	200/5	5,80	5,00	10,00	108,00	№401 Дели2010
Итого:	255	15,80	25,00	52,00	496,00	
УЖИН						
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,36	10,00	44,70	№399Дели2010

Свекла отварная	50	1,00	0,12	7,10	33,50	стр 564 сб1996
Вак-беляш	90	3,10	6,00	35,00	206,00	№179 "Партнер" г. Уфа2010
Омлет с сыром	140	7,60	9,30	15,00	174,00	№230 Дели2016
Отвар шиповника	180	0,61	0,25	19,00	81,00	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	583	14,47	16,26	97,40	593,70	
ВСЕГО:	2128,5	62,53	78,57	307,75	2174,70	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с крупой	180	6,80	5,40	23,00	168,00	№101 Дели 2016
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
Яйцо вареное	1шт	6,00	5,40	0,34	75,00	№227Дели 2016
Бутерброд с сыром, маслом	30/15/10	6,27	12,10	15,53	196,00	№3 Дели2010
Итого:	463	20,29	24,24	50,81	504,00	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок яблочно- грушевый	125	0,04	0,5	23	96,6	№399Дели2010
Итого:	125	0,04	0,50	23,00	96,60	
	588	20,32667	24,74167	73,8116667	600,6	
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,50	3,00	2,00	37,00	№ 15 Дели 2016
Щи со свежей капустой с мясом, картофелем, с сметаной	200/35/6	6,40	6,00	13,00	131,60	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	200	14,8	15,7	40	360	ТТК №29 Д
Компот из урюка	180	0,7	0,0	20,0	83	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	728,5	25,80	25,30	102,80	742,10	
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога с крошкой	120	17,70	5,90	20,00	203,90	№ 322 Сб Самара 2013г
Кефир	200/5	5,47	5,00	8,53	101,00	№401Дели2010
Итого:	325	23,17	10,90	28,53	304,90	
УЖИН						
Фрукты свежие груша	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41Дели2016
Рагу из птицы с овощами	120/30	13,10	14,20	9,20	217,00	ТТК №4 Д
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10,00	40,40	№411Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	35	2,74	0,35	17,20	83,00	
Итого:	525	16,87	17,00	54,70	439,70	
ВСЕГО:	2166,5	86,17	77,94	259,84	2087,30	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	25,84	199,34	ТТК №1 С
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,50	144,50	№1 Дели2010
Итого:	425	12,05	18,12	54,95	431,14	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок	125	0,87	0,25	27,00	113,73	№399Дели2010

вишневый						
Итого:	125	0,87	0,25	27,00	113,73	
	550	12,91667	18,37333	81,9483333	544,87	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	50	0,37	3,00	1,20	33,50	№13, Дели 2016
Суп картофельный с горохом с курицей и гречками	200/30/10	9,00	5,00	20,00	161,00	ТТК№139
Рыбная "Неженка"	80	12,1	7,6	21,0	201	ТТК №30Д №138
Картофель тушёный	150	2,80	8,43	13,12	139,55	"Партнер"2014
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	757,5	27,80	24,73	94,92	713,95	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	30	1,00	4,00	35,00	180,00	
Ряженка	200/5	5,47	5,00	8,53	101,00	№401 Дели2010
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
Итого:	335	7,47	9,00	51,63	317,40	
УЖИН						
Котлеты рубленые из птицы	70	8,20	6,70	5,50	115,20	№322 Дели2016
Капуста тушеная (в сметанном соусе)	150	3	4,9	17,3	125	ТТК№53Д
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10,00	40,40	№411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	35	2,74	0,35	17,20	83,00	
Итого:	445	14,00	11,97	50,00	363,90	
ВСЕГО:	2087,5	62,19	64,07	278,50	1940,12	

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	5,80	5,40	29,30	189,00	ТТК №2С
Чай с молоком, сахаром	180/10	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/15/10	6,27	12,10	15,53	197,20	№3 Дели2010
Итого:	450	14,67	19,80	59,13	475,20	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок яблочно-виноградный	125	0,6	0	23	94,4	№399 Дели2010
Итого:	125	0,60	0,00	23,00	94,40	
	575	15,27	19,8	82,13	569,6	
ОБЕД						
Салат из капусты с яблоками	50	1,00	2,30	5,00	45,00	№7 Партнер 2014
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/30/5	5,00	8,20	14,00	149,80	№82 Дели 2016
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	6,50	17,50	155,00	ТТК №7Д
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284 Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	722,5	20,61	21,20	103,70	689,50	
ПОЛДНИК						
Булочка Дорожная	60	4,00	5,00	36,50	207,00	№453 Дели 2016
Молоко кипяченое	200	4,20	5,00	6,70	88,60	№419 Дели2016
Итого:	260,00	8,20	10,00	43,20	295,60	
УЖИН						
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№399 Дели2010
Суфле рыбное	80	6,20	5,14	4,00	87,10	№284, Дели 2016

Рагу из овощей	150	2,70	6,00	15,75	127,80	№362 Дели2016
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,5	№393 Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	35	2,74	0,35	17,20	83,00	
Итого:	562,00	12,16	11,91	57,15	384,60	
ВСЕГО:	2119,5	56,24	62,91	286,18	1939,30	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,80	8,60	30,30	233,80	ТТК №6С
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,50	144,70	№1 Дели2010
Итого:	425	12,35	18,06	57,74	443,50	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок персик-банан	125	0,40	0,19	15,00	63,30	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,40	0,19	15,00	63,30	
	550	12,74667	18,25167	72,7416667	506,8	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясом и сметаной	200/35/10	5,20	7,00	12,00	132,00	№63 Дели 2016 №108"Партнер"2014
Плов из отварной говядины	180	13,50	13,70	33,00	309,00	
Напиток апельсиновый	180	0,27	0,1	15,0	62	ТТК №55
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	722,5	22,92	21,50	89,70	645,50	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие груша	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
Кондитерские изделия (вафли)	50	1,10	5,00	23,00	141,40	
Кефир	200	5,47	5,00	8,53	101,00	№401 Дели2010
Итого:	350,00	7,17	10,43	45,53	304,70	
УЖИН						
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41 Дели2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	200/20	12,68	13,00	36,60	314,12	№237 Дели2010
Отвар шиповника	180	0,61	0,25	19,00	81,00	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	473	15,46	15,48	71,20	486,62	
ВСЕГО:	2095,5	58,30	65,66	279,17	1943,62	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	5,70	4,35	18,00	134,00	ТТК №8С
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/15/10	6,27	12,10	15,53	196,00	№3 Дели2010
Итого:	440	14,39	19,03	47,14	417,30	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок яблочно-виноградный	125	1,2	0	30	124,8	№399 Дели2010
Итого:	125	1,20	0,00	30,00	124,80	
	565	15,58667	19,03333	77,1383333	542,1	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996

Суп крестьянский с курицей, сметаной	200/30/5	6,1	6,40	14,30	139	№62"Партнер"2014
Запеканка картофельная с мясом	200/30	19,00	18,00	39,60	392,00	№291 Дели2010
Компот из урюка	180	0,7	0,0	20,0	83	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	762,5	29,55	25,05	102,65	750,50	
ПОЛДНИК						
Ряженка	200/5	5,47	5,00	8,53	101,00	№401 Дели2010
Кондитерские изделия (печенье)	20	2,00	2,00	10,00	66,00	
Фрукты свежие банан	100	0,72	0,36	17,00	74,12	№399 Дели2010
Итого:	325	8,19	7,36	35,53	241,12	
УЖИН						
Рыба отварная	60	5,90	3,60	0,80	59,20	№369, сб.шк2004
Пирожок печёный с капустой	90	2,40	6,30	38,00	219,00	№172, Партнер 2009
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10,00	40,40	№411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	35	2,74	0,35	17,20	83,00	
Итого:	518	19,60	18,95	79,60	569,00	
ВСЕГО:	2170,5	72,93	70,39	294,92	2102,72	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	180	8,50	8,68	13,60	167,40	№100 Дели 2016
Чай с молоком, сахаром	180/10	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,50	144,70	№1 Дели2010
Итого:	410	13,43	19,10	43,40	401,10	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок яблоко-вишня	125	0,75	0,38	16,60	72,80	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,75	0,38	16,60	72,80	
	535	14,18	19,48	60	473,9	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563, сб1996
Суп рыбный с крупой и картофелем	230	10,30	5,63	26,40	197,50	ГТК №21Д
Фрикадельки из говядины (паровые)	70	7,30	7,40	3,80	111,00	№413 Самара 2013
Рагу из овощей	130	2,00	5,00	13,65	107,00	№362 Дели2016
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	727,5	23,45	18,78	84,40	600,50	
ПОЛДНИК						
Катык	200/5	5,80	5,00	10,00	108,00	№401 Дели2010
Шафран с яблоками	50	2,42	3,5	24,9	140	Сб.пац блюд 1996, акт20
Итого:	255	8,22	8,50	34,90	248,00	
УЖИН						
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	38,29	№42 Дели2016г
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	150	9,00	12,50	24,00	244,50	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,5	№393 Дели2010

Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	520	12,67	12,81	62,10	415,19	
ВСЕГО:	2037,5	58,52	59,57	241,40	1737,59	

День 10 - ый

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	5,50	23,00	168,00	ТТК №5С
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
Яйцо вареное	1шт	3,00	2,70	0,17	37,60	№227Дели 2016
Бутерброд с сыром, маслом	30/15/10	6,27	12,10	15,53	197,20	№3 Дели2010
Итого:	488	17,19	21,64	50,64	467,80	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок виноградный	125	0,48	0	30	89,92	№399Дели2010
Итого:	125	0,48	0,00	30,00	89,92	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	50	0,37	3,00	1,20	33,50	№13, Дели 2016
Суп-лапша домашняя с курицей	200/30	6,30	4,20	16,40	128,60	№86Дели2010
Биточки рубленые из рыбы	70	8,20	9,80	14,00	177,00	ТТК №3Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Напиток апельсиновый	180	0,27	0,1	15,0	62	ТТК №55
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	717,5	22,24	22,14	99,40	686,60	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	30	1,00	4,00	35,00	180,00	
Кефир	200/5	5,47	5,00	8,53	101,00	№401Дели2010
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,36	10,00	44,70	№399Дели2010
Итого:	335	6,83	9,36	53,53	325,70	
УЖИН						
Свекла отварная	50	1,00	0,12	7,10	33,50	стр 564 с61996
Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатн.	200/20	10,40	17,60	32,35	329,40	№160,сб Пермь2001
Отвар шиповника	180	0,61	0,25	19,00	81,00	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	35	2,74	0,35	17,20	83,00	
Итого:	485	14,75	18,32	75,65	526,90	
ВСЕГО:	2150,5	61,49	71,46	309,22	2096,92	
ИТОГО за 10 дней:	21228	571,80	608,42	2550,69	17950,30	

распределение Б,Ж,У от калорийности,%

12,73 30,48 56,79 100,00

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)

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

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

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

3.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания

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

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

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

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

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

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории упитанности (мясо бескостное);

сельскохозяйственная птица-бройлеры потрошенные

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы

яйца куриные 1 категории, рассчитаны условно массой нетто 48г

картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(30% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% 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%

творог, жирностью 5%