

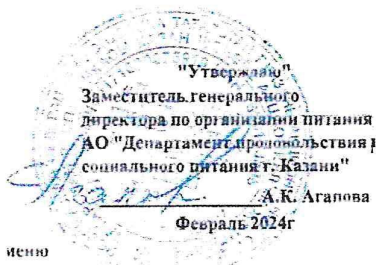
"Согласовано"



*Заместитель
директора
Детекции сарт*
И.И. Икрямова

Примерное 10-

дневное меню для организации питания
детей в дошкольных образовательных
учреждениях от 1-3 лет с 7-12 часовым
пребыванием



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

А.К. Агапова

Февраль 2024г

День 1 -ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом и с сахаром	150/5 160/4	7,50 0,05	7,50 0,01	18,40 4,42	171,10 18300	Ль 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9		13	99	У21 Дели2010
Итого:	350	9,45	11,91	35,82	288,10	
сок персиковый	125	0,60	0,30	13,00	57,00	У2399Дели2010
Итого:	125	0,60	0,30	13,00	57,00	
	474	10305	12,21	48,82	345,10	
ОБЕД						
Салат из моркови	30			3,00	14,00	У242 Дели2016г
Суп из овощей с курицей, со сметаной	150/10/5	2,70		6,50	93,00	У264 "Партнер"2014
Тефтели из говядины	50		6,30		73	ПК 1152 от 09.10.2020 и
Рис отварной с овощами	110			32,67	193,6	У2364 С-Петербург
Кисель	150			8,34	33,34	2008 М334 дели2016
Хлеб сельский	30	1,5	4,55 од	14,3	66	ЛБ284Партнер2014
Итого:	535,00	14,70	1		472,9	
ПОЛДНИК						
Булочка Домашняя	40	3,90		22,40	137,00	У2258 Партнер г. Уфа
Катык	110	3,00	2,70	4350	5430	2014
Рагу с курицей	20/100	4,20	7,40	21,00	167,00	У2401Дели2010
Напиток ШИПОВНИКА	150/4		0,25	5,4	25,9	ТТК №63
Хлеб пшеничный Тс	20	1,6	0,2	9,8	47	ПК Уд 59
Итого:	444,00	13,20	14,05	63,10	431,20	
ВСЕГО:	1454,00	37,95	42,06	180,23	1249,24	

День 2-ой

день 2-ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ	У! рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	ценность	
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/5	3,90	4,38	19,00	131,00	
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	У2272 Парнер г. Уфа 2014 мздели2010
Бутерброд с сыром, маслом	28/5/3	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	8,1	36,00	
	450	10,40	12,33	51,30	359,90	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	06	1,80	17,30	У234, Дели2016
Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	150/10	2,90	6,40	10,27	110,30	
Биточки рубленые из рыбы	50	6,50	4,86	10,41	111,40	У286 дели 2016 пкльз д
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	№2137 Партнер 2014
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	У2394, дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Ито, о;	530,00	14,06	15,82	67,18	467,60	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	15	4,10	4,50	23,00	148,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№2419 дели2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	100/10	5,00	6,50	17,30	148,00	У2237 Дели2010
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	У2393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	413	13,29	13,96	62,60	428,50	
	1393,00	37,75	42,11	181,08	1256,00	
ВСЕГО:						

День 3 - Ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ценность	У! рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5		5,50	14,00	126,00	ТТК
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	ЛБ394Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9		13	99	хд1 Дели2010
Итого:	350	9,20	11,90	38,90	299,80	
Сок персиковый	125	0,80	0,20	12,00	53,00	399Дели2010
Итого:	125	0,80	0,20	12,00	53,00	
		10,00	12,10	50,90		
ОБЕД						
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	У242 Дели2016г
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	150/10	3,00	4,30	11,30	96,00	У988 дели 2016
Голубцы ленивые в соусе смеганно-томатн.	140/15	9,20	12,30	32360	277,00	У2160,сб Пермь2001
Напиток из урюка	150	0,50		12,50	52,10	ПК У968
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	525	14,80	16,98	73,70	505.10	

ПОЛДНИК	40					
Ватрушка с повидлом	110	0,6	2,50	28,00	136	М441 дели 2016
Ряженка	1/2шт	3,12	2,75	4,59	55,60	У2401 дели 2016
Яйцо вареное	100/3	2,50	2,30	0,15	31,50	мд227 дели 2016
Каша перловая с овощами	160/4	4,13	6,30	16,80	140,00	У2180, дели 2016
Чай с сахаром	20	1,6	0,01	4,42	18,00	ЛБ 411 дели 2016
Хлеб пшеничный 1с			0,2	9\$	47	
				63,76	428,10	
Итого:	461	12,00	14,06			
ВСЕГО:	1461	36,80		188,36	1286,00	

День 4 - ый

Прием пищи		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	рецептуры
Наименование блюд			белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК							
Каша пшѐнная молочная с маслом	150/5		4,50	16,20	128,00	гж У2270 Партнер г. Уфа 2014 У23Дели2О1 О	
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55		
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60		
Итого:	360	10,30	11,65	39,10	302,60		
Фрукты свежие	100	0,60	0,43	14,00	62,30	М 368 дели 2010	
Итого:	100	0,60	0,43	14,00	62,30		
	4						
ОБЕД							
Салат из свеклы	30	0,36	0,96	1,80	17,30	УМ, Дели2О16 .М273 дели 2016	
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	150/5	3,00	6,20	13,00	120,00		
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	130	9,3	8,5	31	238	ГТК Д Х2284Партнер2О14	
Кисель	150			8,34	33,34		
Хлеб сельский	30	1,5	0,4	14,3	66		
Итого:	495	14,16	15,96	68,44	474,64		
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия вафли	21	2,70	4,30	22,50	137,00	У24О1Дели2О1О ттк л-2567	
Катык	110	3,00	2,70	4,50	54,30		
Суфле из творога с молоком сгущенным	100/10 150/4	5,40	6,20	17,70 5,4	148,00 25,9		
Напиток шиповника	20	1,6	0,2	9,8	47		
Хлеб пшеничный 1 с							
Итого:	415	13,20	13,65	59,90	412,20		
ВСЕГО:	1370	38,26		181,44	1251,74		

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	.N2 рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		

ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	150/5		5	17,23	138	ТТК ЛМ
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	У2272 партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9		13	99	ЛП*21 дети2010
Итого:	35		11,60	41,53	310,30	
сок вишневый	125	одо	0300	10,00	40,00	У2399Дели2010
Итого:	125	0,30	0,00	10,00	40,00	
	47	10,20	11,60	51,53	350,30	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	30	0,39	1,50	2,70	25,86	5"221 Дели2016
Свекольник с курицей, со сметаной	150/10/5	3,12	4,20	11,60	97,00	У235,сб.Пермь2001
Плов из курицы	130	9	10,7	30,6		У2321 дели 2016
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	Уд 390 дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
того:		14,11	16,80	9,40		
ПОЛДНИК						
Плюшка новомосковекая	40	1,80	3,20	19,00	112,00	У2184"Партнер"г. Уфа2010
Кефир	110	3,1	2,75		54,8	У2401Дели2010
Капуста тушеная с мясом	110	6,00	8,00	24,00	191,00	У254-10М Сборник ренептур Москва
Чай с сахаром	160Д	0,05	0,01	4,42	18,00	411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1 с	20	1,6	0,2	9\$	47	
ило,о:	444	12,55	14,16	61,62	422,80	
ВСЕГО:		36,86	42,56	182,55	1257,06	
ИТОГО за 1 неделю	7102,00	187,62	211,56	913,66	6300,04	
	1420,4	37,5	42,3	182,7	1260,0	

2 НЕДЕЛЯ

день 6 - ой

день 6 - 0и

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ценность	рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	4,80	5,00	14,00	120,00	ТТК
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	У2394Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25!5В	3,50	5,95	12,90	119,60	УВДели2010
Итого:	352	10,60	12,95	38,80	314,40	
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,10	10,00	40,00	,У2386Дели2016
Итого:	100	0,36	0,10	10,00	40,00	
	452	10,96	12,30	48,80	354,40	

ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	30	0,80	2,00	3,60	35,60	ТТК №60 У282 дели 2016 ТТК У297Д Л2218 дели 2016 Х2284Партнер2014
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/5	2,6	8,50	13,2	94	
Биточки куриные "Солнышко"	50	6,40	3,00	5,20	123,00	
Макароны отварные	110	4,10		25,00	143,40	
Кисель	150			8,34	33,34	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	535	15,40	17,20	69,64	495,34	
ПОЛДНИК						
Булочка сдобная	40	2	4	16	108	У1 257 партнер2014 г. Уфа У2401Дели2010 ПК Уд1630 ОТ 10.11.2021 пк 59
яженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	
Гречка с фаршем и овощами	110	6,00	7,50	200	203,00	
Напиток шиповника	150/4		0,25	5,4	25,9	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	од	9,8	47	
	434	13,22	14,70	63,79	439,50	
Итого:						
ВСЕГО:	1321	39,58	44,95	182,23	1289,24	

День 7 - ой

день 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			нергетическ	„мд рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	ценность	
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	150/5	5,30		12,10	112,00	ТТК У28 партнер г. Уфа 2014 У21 Дели2010
Кофейный напиток с молоком	165/7	1		10	55	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	1,2	13	99	
итого:	357	8,20	10,40	35,10	266,00	
сок яблочный	125	1,90	1,00	15,00	77,00	368 дели 2010
ито,о:	125	1,90	1,00	15,00	77,00	
	482	10,10	11,70	50,10	343,00	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	30	0,39	1,50	2,70	25,86	М221 Дели2016 ПКХ2139 тж мд Х2137 Партнер 2014 390 дели 2016
Тефтели рыбные с маслом	150/10/10	2,00	3,00	13,60	89,00	
Пюре Картофельное	50/2		7,40	10,60	139,00	
Компот из свежих яблок	110	2,20	3,30	15,40	100,10	
Хлеб сельский	150	0,10	0,10	10,20	42,10	
	30			14,3	66	
Итого;	542	13,69	15,60	66,80	462,06	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	0,60	2,20	14,00	77,00	Х2419 Дели2016 У2349,справ.М2003 У2393Дели2010
Молоко кипяченое пудинг	110	2,50	2,75	4,00	51,00	
из творога с молоком стуженным	80/10	7,20	8,30	22,60	194,00	
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
ИТОГО:	399	11,99	13,46	58,90	403,50	

В ЕГО:	1423	35,78		175,80	1208,56	
--------	------	-------	--	--------	---------	--

день 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Уд рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						Дели2016
Суп молочный с вермишелью	150	5,00	4,00	17,50	126300	У2272 Парнер г. Уфа
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	У23Дели2010
Итого:	350	10,50	12,15	41,70	318,90	
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,10	10,00	42,00	У2386Дели2016
Итого:	100	0,36	0,10	10,00	42,00	
	450	10,86	12,25	51,70	360,90	
ОБЕД						стр563,сб1996
Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,30	У963 дели 2016
Борщ со свежей капустой, картофелем, на м/б, со сметаной	150/5	2,10	4,30	9,70	86,00	№108 "Партнер" 2014
Плов из отварной говядины	130	10,00	11,00	33,00	271,00	У2394, дели 2016
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	
Хлеб сельский	30		0,3	14,3	66	
Итого:	495	14,44	15,63	72,51	488,80	
ПОЛДНИК						
Пирожок печёный с повидлом	40	3,70	4,10	21,10	136300	У2437 Дели2016
Катык	110	3,12	2,75		47,20	У2401Дели2010
Запеканка морковная	130/3	4,7	7,5		189	У2167 дели 2016
Чай с сахаром	160/4		0,01	4,42	18,00	ЛБ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1е	20	1,6	од	9,8	47	
Итого:	467	13,17	14,56	63,42	437,20	
ВСЕГО:	1412	38,47	42	187,63	1286,90	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Х2 рецептуры
			жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК			5			
Каша полбяная молочная с маслом	150/5	6		17,23	138	ПК У21
Чай с молоком, сахаром	160/4	2,30		11,90	74,80	УВ94Дни2010
бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9		13	99	У21 Дели2010
Итого:	349	10,20	11,40	42,13	311,80	
Сок яблоко- вишня	125	0,60	0,00	10,00	42,00	368 дели 2010
	125	0,60	0,00	10,00	42,00	
	474	10,80	12,30	52,13	353,80	

ОБЕД						
Салат из свеклы						
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	30	0,36	0,96	1,80	17,30	ЧЗ4, дели2016
Котлеты "Аппегитные"	150/10	4,90	4,60	15,20	124,00	У286 дели 2016 ПК
Пюре Картофельное	50	460	6,60	12,50	122,00	У27Д
Кисель	110	2,20	3,30	15,40	100,10	У2137 Партнер 2014
Хлеб сельский	150				33,34	У2284Партнер2014
Итого:	30	1,5	од	14,3	66	
	530	13,46	15,76	67,54	462,74	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	0,10	2,00	10,00	55,00	
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	У24ОДели2ОЮ
Запеканка из творога с крошкой	130	6,80	8,60	30,00	225,00	М 322 Сб Самара 2013г
Напиток шиповника	150/4	0,15	0,25	5,4	25,9	ПК Уд 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6			47	
Итого:		12,12	13,80	59,79	408,50	
ВСЕГО:	1428	36,38	40,96	179,46	1225,04	

День 10 - бий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	X! рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	5,80		16,20	128,00	ТТК У26 М27О Партнер г. Уфа 2014 У23Дели2ОЮ
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	
Итого:	360,00	10,30	11,65	39,10	302,60	
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	14,00	60,00	М2399дели2010
Яблоко зеленое	100	0,36	0,36	14,00	60,00	
	460	10,66	12,01	53,10	362,60	
ОБЕД						
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	Х242 Дели2О16г У964"Партнер"2014 ТТК N291 У2182, дели 2016 ТТК №68
Суп из овощей с курицей, со сметаной	150/10/5	2,70	6,30	6,50	93,00	
Гуляш из индейки	40/40	5,90	7,00	17,80	157,80	
Каша гречневая вязкая	110/2,5	4,00	3,20	17,70	116,00	
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	
Хлеб сельский	30		0,3	14,3	65,9	
Итого:	567,5	15,20	16,88	71,80	498,80	
ПОЛДНИК						
	40		4,40	30,00	169,00	ТТК М21585 от 08.09.2021 У24ОДели2ОЮ
	110	2,40	2,75		54,8	
		3,1			142,50	

Кефир	130	6,00	6,50	15,00		У2229 дели2016
Омлет натуральный	160/4	0.05	0,01	4,42	18,00	411 Дели2016
Чай с сахаром	20				47	
Хлеб пшеничный 1с						
того:		13,15				
ВСЕГО:	1491,50	39,01	42,75	188,52	1292,70	
ИТОГО за 10 дней	14177,5	376,84	423,11	1827,30	12602,48	

распределение Б,Ж,У от калорийности, %						
		37,68	42,31	182,73	1260,25	
		150,736	380,799	730,92	1262,455	
		11,94	30,16	57,90	100,00	
ИТОГО за 2 неделю	7075,50	189,22	211,56	913,64	6302,44	
	1415,1	37,844	42,311	182,728	1260,488	

распределение Б,Ж,У от 11,94 30,16 57,90 100,00

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 У211)

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

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

3.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждений, 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.Л., 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 пф); сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы (п/ф фарш рыбный) яйца куриные 1 категории, рассчитаны условно массой не по 48г картофель рассчитан по закладке продуктов с отходами) 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%

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	5,80	25,20	173,80	Х2272 Парнер г. Уфа 2014 ЛЛ-3 Дели2ОЮ
Какао с молоком	180	2,42		13,61	87,30	
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	
Итого:	425	12,42	15,58	54,21	407,10	

Фрукты свежие апельсины	100	1,00	0,00	8,10	36,40	368 дели 2010
	100	1,00	п,по	8,10	36,40	
	525	13,42	15,58	62,31	443,50	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	У234, Дели2016
Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	3,35	7,20	13,80	133,50	
Биточки рубленые из рыбы	70	8,75	6,80	8,15	129,00	У286 дели 2016
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	ПК УВД
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	Х2137 Партнер 2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	ЛБ394, дели 2016
Итого о:	682,5	18,90	21,38	87,15	617,20	
ПОЛДНИК	15	1,50	4,00	27,10	150,00	
Кондитерские изделия печенье						
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	М419 Дели2016
Запеканка творожная с молоком стуженным	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00	У,,237 дели2010
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	У2393Дели2010
Хлеб пшеничный Тс	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	518	16,62	17,24	82,60	550,30	
ВСЕГО:	1725,5	48,94	54,20	232,06	1611300	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	рецепт/гтуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом						
Чай с молоком,сахаром	200/5	6,70	7,50		182,30	ТТК
Бутерброд с маслом сливочным	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	394 Дели2010
	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	Х21 Дели2010
Итг о:	425	11,60	14,30	51,70	382,30	
сок яблочно-апельсиновый	125	1,20	0,00	12,00	49,60	У2418Дели2016
Итого:		1,20	0,00	12,00	49,60	
		12,80		63,70	431,90	
ОБЕД			0,06			
Салат из моркови Суп вермишелевый с картофелем и курицей	50	0,75		8,50	37,00	У242 Дели2016г
	200/15	3,86	14,60	15,24	132,60	,У288 дели 2016
Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатн.	150/20	12,30		38,20	333,40	ЛП-216О.сб
Напиток из урюка	180			15,0	63	Пермь2001 ттк л-
Хлеб сельский	37,5	1,8		18		,68
Итого:		9,31	20,89	94,94	648,0	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с повидлом	50		3,10	35,00	170	Ус441 дели 2016 У2401
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	Дели2010
Яйцо вареное	48	5,10	4,60		63,00	Х2227 дели 2016
Каша перловая с овощами	130/4	4,90	7,50	23,00	180,00	ЛП180Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99		ЛБ 411 Дели2016
Хлеб ошеничный Тс	23	1,80		11,30	54,50	
Итого:	560	16,96	18,45	79,59	551,88	
ВСЕГО:	1762,5	49,07	53,64	238,23	1631,78	

День 4 - ий

Прием Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	рецептуры	
		белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК							
Каша грисовая молочная с маслом		8,00		26,00	195,40	У2270 Партнер г. Уфа 2014 23 Дели2010	
Кофейный Напиток с молоком	180	1,22	1,34	1194	65,00		
Бутерброд с сыром, маслом	30/73	4,80	7,20	15,40	146,00		
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	406,40		
Фрукты свежие	100	0,30	0,43	14,00	61,00	386 дели 2016	
Итого:	100	0,30	0,43	14,00	61,00		
		14,32		67,3		У234, Дели2016 мз дели 2016 ТТК У229 Д М284Партнер2014	
ОБЕД							
Салат из свеклы	50			4,20	42,00		
Щи со свежей капустой, картофелем, на и сметаной	200/15		8,00	17,00	158,50		
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	180	11	9,5	38	281,5		
Кисель	180			10,00	40,00		
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18			
Итого:		100	0,40	87,20			
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия вафли	21	1,20	2,00	34,00	160,60	401Дели2010 ПК MS67 ТЖ х, 59	
Тык	120	3,77			62,1		
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	9,00	12,50	24,00	244,50		
Напиток Шипучий Кв	180/5		0,2	6\$	31,1		
Хлеб тостовый 1 с	23	1,80		11,30	54,50		
Итого:	519	16,37	18,03	80,80			
ВСЕГО:	1696,5	48,69	54,00	235,34	1624,70		

День 8 - мй

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20	*2272 парнер г. Уфа 2014
Какво с молоком Бутерброд с маслом сливочным	180	2,42		13,61	87,30	
	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	
Итого:	420	12,02	14,50	51,81	385+0	М1 Деля2010
сок вишневый	125	0,87	0,25	20,00	85,00	Л*2418Деля2016
Итого:	125	0,87	0,25	16,50	71,00	
	545	12,189	14,75	68,31	456,50	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,70				№2 21
Свекольник с курицей, со сметаной	200/10/6	3,80		15,20		№3 Деля2016
Плов из курицы	160	11,8		38,9	124,60	№3 5,сб
Компот из свежих яблок	180	0,10	13,5	11,80	324	№: Пермь2001
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,10	18	48,30	21 Деля 2016
Итого:	643,5	8,20	21,90	88,40	623,10	390 деля 2016

ПОЛДНИК						
Полдника новомоск*овская	50	2,50		24,00		М 84 АГПартнер"г.
Кефир	120	3,50	4,00	4,80	60,20	Уфа2010
Капуста тушеная с мясом	150	9,00	3,00			Л"2401 Дели2010
Чай с сахаром	180/5	0,06	11,60	4,99	280,00	М54-10М
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,02	11,30	20,38	Сборник рецептов
Итого:	528				54,50	Москва М 411
ВСЕГО:	1716,5	16,86	18,85	80,09		Дели2016
ИТОГО за 1 неделю	8687,5	242,92	269,918333	1174,71833	8101,64	
	1737,5	48,6		234,9	1620,3	

2 неделя

День 6 - ой

день 0 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	М рецептуры
			жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30	ПК 394 дели2010 Уез Дели2010
Чай с Молоком,сахаром	180/5		2,30	14,30	89,00	
Бутерброд с сыром, маслом	30/73	4,80	7,20	15,40	146,00	
Итого:	430	14,10	17,00	51,70	417,30	
Фрук-ты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	М 386 дели 2016
Итого:	100		0,40	12,00	53,20	
	530	14,50	15,40	63,70	470,50	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	50	1,30	2,50	6,00	51,00	N260
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	3,56	4,50	17,60	125,00	УQ82 дели 2016
Биточки куриные ” Солнышко”	70	8,00	10,30	6,20	152,00	ПК х,97Д дели 2016 Х2284Партнер2014
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	
Кисель	180			10,00	40,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82\$	
Ито• о:	687,5	19,46	21,50	87,20	619,70	
ПОЛДНИК						
Булочка сдобная	50	2,2	4,8	19,3	130	NQ257 партнер2014 Г. Уфа
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	Л-2401 Дели2010
Гречка с фаршем и овощами	130	7,30	10,00		252,00	11.11.2021 ттк м 59
НАПИТОК пивовника	180/5	0,6	0,3		31,1	
Хлеб пшеничный 1 е	23	1,80		11,30	54,50	
Итого:	508	16,20	18,33	75,30	531,60	
ВСЕГО:	1725,5	50,16	57,23	226,20	1621,80	

День 7 - ой

Прием Наименование блюдо	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	рецептуры
		белки		угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	8,00		16,00	153,00	ТТК У28
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94		Х2270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	30В	2,30	4,50	15,40	111,00	Дели2010

Итого:	420	1152	12,19	43,34	329,00	
Сок персик-банАн	125	1,30	2,00	28,00	135,00	ЛИ18Дели2016
Итого:	125	1,30	2,00	28,00	135,00	
	545	12,82	14,19	71,34	464,00	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты Суп	50	0,70		4,50	43,50	М21 дели2016
картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	200115/10	3,25		18,00	112,00	ТТКХ2139
Тефтели рыбные с маслом	70/3	8,40	3,00	12,00	169,00	ТТК У21Д
Пюре Картофельное	130	3,70	9,60	25,00	155,00	М2137 партнер
Компот из свежих яблок	180	0,10	4,44	11,80	48,50	2014
Хлеб сельский	37,5		0,10	18	82,5	390 дели 2016
Итого:	695,5	17,95	20,04	89,30	610,50	
ПОЛДНИК						
Кондит ерекне изделия						
вафли	21	1,20	4,20	23,10	134,80	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	
Пудинг из творога с молоком сгущенным	100/20	9,00	10,40	28,30	242,00	У2419 Дели2016
Чай С Сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	1 одо		М349,справ.М2003
Хлеб пшеничный 1 с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	М393Дели2010
Итого:	474	15,52	17,84	78,60	536,10	
ВСЕГО:	1714,5	46,29	52,07	239,24	1610,60	

День 8 - ой

Присм вици Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые веществa (г)			Энергетическая ценность	Ус реисптуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	180	6,20	5,00	21,00	153,00	100 дели 2016
Какао с молоком	180	2,42		13,61	87,30	М2272 Парнер г. Уфа
Бутерброд с сыром, МВсЛом	30/73	4,80	7,20	15,40	146,00	2014
	400	13,42	14,78	50,01	386,30	М3 Дели2010
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	
	500	13,48	15,14	62,01	435,30	
ОБЕД						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05		8,50	
Борщ со свежей капустой, картофелем на мл, со сметаной	200/5	3,00	7,90	18,80	158,30	стр563,с61996
Плов из отварной говядины	160	13,50	32,20	40,00	323,00	У263 дели 2016
Компот из сухофруктов	180	0,7		18,0	75	У2108ППартнер"2014
Хлеб сельский	37,5	1,8		18	82,5	УВ94, дели 2016
Итого:	632,5	19,40	10,59	95,65	644,50	

ПОЛДНИК		4,60	5,12			
Пирожок печёный с повидлом		3,77	3	26,40	170,00	437 Дели2016
Катык	50			5	62,1	X2401Дели2016
Запеканка морковная	120			30,85	228	X2167 дели 2016
	150/5					
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	5450	
Итого:	533	15,73	17,57	78,54	534,98	
ВСЕГО:	1665,5	48,61	53,30	236,20	1614,78	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	рецептуры
		б елки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	8	6\$		194	тткуд1
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	394 Дели2010
Бутерброд с мясом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	У21 Дели2010
Итого:	425	12,90	13,40	55,70	394,00	368 дели 2010
Сок яблоко- груша	125	0,60	0,38	13,00	62,00	
ИТ иго:	125	0,60	0,38	13,00	62	
	550	13,50	13,78	68,70	456,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60		4,20	42,00	УВ4, Дели2016
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15		5,20	16,20	134,00	У,86 дели 2016 ПК лтд акт
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	8,40	17,50	171,20	У2137 Партнер 2014
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	М84Партнер2014
Кисель	180			10,00	40,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	682,5	18,01	20,94	90,90	624,70	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	0,10		19,80	125,00	Х2401 Дели2010 М 322 С6 Самара 20131' ТТК 59
Ряженка	120	4,30	3,00	5100	64,00	
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00	
Напиток шоколадный	180/5	0,6			31,1	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	488	16,80	18,53	77,80	545,60	
ВСЕГО:	1720,5	48,31	53,25	237,40	1626,30	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность	М рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		

ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	194,00	У2270 Партнер г. Уфа 2014 МЗ Дели2О1О
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	405,00	ЛБ 386 дели 2016
Фрукты свежие яблоко	100	0,06	0,36	12,00	49,00	
Итого:	100		0,36	12,00	49,00	
	525	14, 8	15,50			
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,70			37,50	У242 Дели2О16г
Суп из овощей с курн-дей, со сметаной	200/15/6	3,00	0,06		126,00	У964 "Партнер" Г2О14
Гуляш из индейки		7,56			207,00	ТТКХ291
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	8,70	24,60	135,10	ЛН182/Дели2016
Напиток из урюка	180		3,30	21,00	63	ТТК Уд68
Хлеб сельский	37,5		0,4	18		
того:	711,5	1	21,19			
ПОЛДНИК						
Ватрушка с сыром	50	3,00		40,00	221,00	ПК от 08.09.2021
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	М401 Дели2О1О
Омлет натуральный	140		8,68	13,60	167,40	9 Дели2О16
Чай с сахаром	1806	0,06	0,02	4,99	20,38	2 411 Дели2О16
Хлеб кукоенный Тс	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:						
ВСЕГО:	1754,5	49,50	54,12	235,63	1628,08	
за ;	726				62	

дне	4858	53,99	234,94	1620,32
	194331	485,91	939,76	1619,97
распределение Б,Ж,У от калорийности,%	11,99	29,99	58301	100,00

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

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОО
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 Х211)

При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрен усиленный полдник с включением блюд ужина. 3. При

разработке меню для дошкольных учреждений (ДОО) были использованы следующие нормативно - технические документы:

- 3.1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тугельян В.А., Могильный И.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 ВЛ., 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, 2010/2014 гг.

'Паугнер'

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

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

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

потрошеные 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 протктов с отходами моркови, 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%