

Салат витаминный	60	0,90	3,50	8,00	67,00	№15 Партнер 2009
Свекольник на мб, со сметаной	200/6	4,16	6,40	8,14	106,80	№35,сб Пермь2001
Гуляш из отварной говядины	45/45	12,00	12,00	3,00	168,00	№141,сб,днет2002
Каша гречневая вязкая	120/3	4,60	3,30	18,40	122,00	№182,Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	663	23,46	25,60	65,54	586,30	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия (вафли)	40	2,00	7,00	40,00	231,00	
Ряженка	130	3,72	3,20	3,50	57,50	№401 Дели2010
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	38,29	№42 Дели2016г
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	8,00	5,50	38,57	235,78	№365сбшк2004
Чай с сахаром и лимоном	120/3/3	0,08	0,01	6,80	27,30	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	506	16,35	16,00	108,67	644,37	
ВСЕГО:	1696	53,23	58,48	234,52	1677,87	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	6,00	7,00	28,00	199,00	ГТК №9
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	10,90	13,80	57,70	399,00	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок яблочно-абрикосовый	125	0,40	0,00	33,00	133,60	№418/Дели2016
Итого:	125	0,40	0,00	33,00	133,60	
ОБЕД						
Салат из капусты с яблоками	60	1,10	2,70	5,70	51,50	№7 Партнер 2014
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	200/15	4,86	5,80	15,24	132,60	№88 Дели 2016
Тефтели рыбные с маслом	70/3	6,90	4,20	7,00	93,40	ГТК №1Д
Пюре Картофельное	130	2,60	3,90	18,20	118,30	№137 Партнер 2014
Компот из кураги	180	0,7	0,0	20,0	83	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	647,5	17,96	17,00	84,14	561,30	
ПОЛДНИК						
Катык	130	3,77	3,25	5,46	66,2	№401/Дели2010
Вак-беляш	90	3,10	5,50	28,60	176,30	№179 "Партнер"г. Уфа2010
Омлет с сыром	140	15,00	19,00	2,30	240,00	№230 Дели2016
Напиток из плодов шиповника	120/3	0,4	0,17	11,3	48,3	№417/Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	469	24,07	28,15	58,96	585,30	
ВСЕГО:	1666,5	53,33	58,95	233,80	1679,20	

День 4 -ый

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

		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Суп молочный с крупой	180	3,50	4,40	15,00	114,00	№101 Дели 2016
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	402	9,52	12,94	42,34	325,00	
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие груша	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,60	0,43	14,00	62,30	
ОБЕД						
Осупы соленые порционно	40	0,32	0,04	0,68	4,40	стр563,сб1996
Щи со свежей капустой, картофелем на жаркое по-домашнему из отварной говядины	200/6	1,40	4,50	6,80	73,30	№73 Дели 2016
Компот из замороженных ягод	200	10,6	14	34	304,4	ТТК №29 Д
Хлеб сельский	180	0,27	0,10	15,00	62,00	ТТК №12
	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	663,5	14,39	19,04	74,48	526,60	
ПОЛДНИК						
Кефир	130	3,70	3,25	5,20	65,00	№401 Дели2010
Кондитерские изделия печенье	30	1,00	2,00	42,00	190,00	
Салат из моркови с яблоками	40	0,30	1,40	3,30	27,00	№41Дели2016
Запеканка из творога с крошкой	150	22,10	17,40	35,00	385,00	№ 322 Сб Самара 2013г
Чай без сахара	120	0,05	0,01	6,5	26	ТТК №17
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	483	28,95	24,29	103,30	747,50	
ВСЕГО:	1648,5	53,46	56,70	234,12	1661,40	

Дет. 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша овсяная молочная с маслом	200/5	5,89	5,42	25,84	176,00	ГТК №1
Каша с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	10,61	12,50	54,85	374,30	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок лимонный	125	0,87	0,25	27,00	113,73	№418Дели2016
Итого:	125	0,87	0,25	27,00	113,73	
ОБЕД						
Салат "Пестрый"	50	0,50	2,25	4,80	42,00	№31, справ.М2003
Суп картофельный с горохом с курицей и грибами	200/15/10	8,25	4,40	16,00	136,60	ГТК№139
Рыбная "Неженка"	60	9,1	5,7	15,7	151	ТТК №30Д №138
Картофель тушёный	120	2,25	6,75	10,50	112,00	"Партнер"2014
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	722,5	22,04	19,60	76,80	572,26	
ПОЛДНИК						
Ряженка	130	3,72	3,20	4,46	61,50	№401 Дели2010
Кондитерские изделия (пирожки)	20	0,50	3,90	32,00	165,00	
Комплеты рубленные из птицы	70	11,20	8,75	5,50	145,60	№322 Дели2016

Капуста тушеная (в сметанном соусе)	150	3	4,9	13,7	111	ТТК№53Д
Чай с сахаром	120/3	0,05	0,01	6,5	26	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	516	20,27	20,99	73,46	563,50	
ВСЕГО:	1783,5	53,79	53,34	232,11	1623,79	

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/5	6,00	13,74	29,30	265,00	ГТК №4
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	432	13,40	23,24	59,00	500,00	
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,40	0,40	10,00	45,20	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	60	0,80	3,00	5,40	51,80	№21, Дели 2016
Расольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,30	№82 Дели 2016
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	4,08	17,50	132,36	ГТК акт к.п.2014
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	697,5	18,37	18,58	92,94	612,16	
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое	150	3,20	3,75	5,00	66,55	№419 Дели2016
Булочка Дорожная	60	4,40	5,10	38,40	217,10	№453 Дели 2016
Суфле рыбное	80	9,20	4,40	3,29	82,00	№284, Дели 2016
Рагу из овощей	100	1,80	4,00	10,50	85,20	№362 Дели2016
Чай с сахаром и лимоном	120/3/3	0,08	0,01	6,80	27,30	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	509	20,48	17,49	75,29	532,65	
ВСЕГО:	1738,5	52,65	59,71	237,23	1690,01	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	5,00	8,20	30,30	215,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	8,52	14,04	57,64	391,00	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок персик-банан	125	0,40	0,19	15,00	63,30	№418Дели2016
Итого:	125	0,40	0,19	15,00	63,30	
ОБЕД						
Огурцы соленные порционно	40	0,32	0,04	0,68	4,40	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	200/6	1,50	3,90	9,50	79,00	№63 Дели 2016

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	
ОБЕД						
Салат "Пестрый"	50	0,50	2,25	4,80	42,00	№31, справ.М2003
Суп рыбный с крупой и картофелем	200/30	10,30	5,63	26,40	197,50	№138, сб шк2004
Азу с отварной говядиной	180	13	11,3	18	226	ГТК№5Д
Компот из кураги	180	0,7	0,0	20,0	83	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	677,5	26,30	19,58	87,20	631,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	30	2,00	12,00	25,00	216,00	
Катык	130	3,77	3,25	5,46	66,2	№401Дели2010
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	120/3/3	0,08	0,01	6,80	27,30	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	509	17,40	28,05	81,06	646,79	
ВСЕГО:	1711,5	53,25	58,51	236,96	1689,21	

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	ГТК №5
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	427	12,72	14,04	50,34	379,00	
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,36	22,00	92,68	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,36	0,36	22,00	92,68	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	60	0,80	3,00	5,40	51,80	№21, Дели 2016
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	4,96	3,60	14,44	110,00	№88Дели2016
Биточки рубленые из рыбы	70	9,50	6,80	8,60	133,60	ГТК №3
Пюре Картофельное	130	2,60	3,90	18,20	118,30	№137 Партнер 2014
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	692,5	19,76	17,80	76,44	544,70	
ПОЛДНИК						
Кефир	130	3,70	3,20	5,20	65,00	№401 Дели2010
Кондитерские изделия (крекер)	20	0,50	6,90	28,00	176,10	
Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатн.	150/20	13,00	13,60	28,00	282,40	№160,сб Пермь2001
Напиток из плодов шиповника	120	0,4	0,17	11,3	48,3	№417Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	463	19,40	24,10	83,80	626,30	
ВСЕГО:	1682,5	52,24	56,30	232,58	1642,68	
ИТОГО за 10 дней:	17036,50	529,39	576,47	2347,65	16689,07	
		52,94	57,65	234,77	1668,91	
		211,76	518,82	939,06	1669,64	

Примечание:

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

2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №11)

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

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

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

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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 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 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(35% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.01 (25% отходы)

огурцы и помидоры свежие парниковые

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

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

Калорийность
ДОУ от 3 до 7 лет

	Объемы порций	Белки	Жиры	Угл-ды	Энергетическая ценность
норма от времени преб	1450-2300	48-54	54-60	234-261	1620-1800
1	1774,50	50,64	56,43	236,71	1657,17
2	1696,00	53,23	58,48	234,52	1677,87
3	1666,50	53,33	58,95	233,80	1679,20
4	1648,50	53,46	56,70	234,12	1661,40
5	1783,50	53,79	53,34	232,11	1623,79
6	1738,50	52,65	59,71	237,23	1690,01
7	1691,50	53,24	59,56	237,72	1699,80
8	1643,50	53,58	58,48	231,90	1667,94
9	1711,50	53,25	58,51	236,96	1689,21
10	1682,50	52,24	56,30	232,58	1642,68
Всего	17036,50	529,39	576,47	2347,65	16689,07
В среднем	1703,65	52,94	57,65	234,77	1668,91