



Утверждаю
Руководитель дошкольной образовательной
организации
С.С. Сидорова
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
'Детский сад комбинированного вида №10' г. Пермь

Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
с полным пребыванием от 1 до 3 лет

День 1 - ый

| Прием пищи Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамин С | № рецептуры |
|------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|------------------------------------|--------------|------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Каша гречневая молочная с маслом | 150/5 | 4,40 | 3,80 | 18,30 | 125,00 | 0,16 | ТТК№2 |
| Чай с сахаром | 160/6 | 0,07 | 0,015 | 8,6 | 34,8 | | №392Дели2010 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/5 | 1,9 | 4,4 | 13 | 99 | | №1 Дели2010 |
| Итого: | 351 | 6,37 | 8,22 | 39,90 | 258,80 | 0,16 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Сок абрикосовый | 200 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 80,00 | 8,00 | №399Дели2010 |
| Итого: | 200 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 80,00 | 8,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Салат из моркови с яблоками | 50 | 0,40 | 1,75 | 4,20 | 34,00 | 1,05 | №41Дели2016 |
| Свекольник на мб, со сметаной | 150/5 | 3,12 | 4,80 | 6,10 | 80,00 | 2,90 | №35,сб.Пермь2001 |
| Азу из отварной говядиной | 150 | 10,8 | 9,4 | 15 | 187,8 | 4 | ТТК№5Д |
| Компот из сухофруктов | 130 | 0,60 | 0,03 | 15,60 | 65,10 | 0,26 | №394Дели2016 |
| Хлеб сельский | 30 | 1,5 | 0,3 | 14,3 | 66 | | |
| Итого: | 515,00 | 16,42 | 16,28 | 55,20 | 432,90 | 8,21 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Пирожок печёный с повидлом | 40 | 2,40 | 2,08 | 17,60 | 98,70 | 0,00 | №437 Дели2016 |
| Кефир | 110 | 3,1 | 2,75 | 4,4 | 54,8 | 0,9 | №401Дели2010 |
| Запеканка рыбная с рисом и овощами | 120 | 4,80 | 6,64 | 5,90 | 102,60 | | ТТК №3 |

| | | | | | | | |
|-------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------------|
| Чай с сахаром | 100/4 | 0,05 | 0,01 | 5,4 | 21,9 | | №392 Дели 2010 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47 | 0 | |
| Итого: | 394,00 | 11,95 | 11,68 | 43,10 | 325,00 | 0,90 | |
| ВСЕГО: | 1460,00 | 34,74 | 36,18 | 158,20 | 1096,70 | 17,27 | |

День 2- ой

| Прием пищи Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическ ая ценность | Витамин | № рецептуры |
|--|----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|-------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная с маслом | 150/5 | 3,60 | 5,30 | 17,00 | 130,00 | 0,21 | ТТК №7 |
| Какао с молоком | 160 | 2,00 | 2,20 | 11,30 | 73,30 | 0,32 | №397 Дели 2010 |
| Бутерброд с сыром, маслом | 25/5/5 | 3,50 | 5,95 | 12,90 | 119,60 | 0,04 | №3 Дели 2010 |
| Итого: | 350 | 9,10 | 13,45 | 41,20 | 322,90 | 0,57 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Фрукты свежие | 100 | 1,00 | 0,00 | 8,10 | 36,40 | 60,00 | № 368 Дели 2010 |
| Итого: | 100 | 1,00 | 0,00 | 8,10 | 36,40 | 60,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 50 | 0,60 | 1,60 | 3,00 | 29,00 | 1,00 | №34, Дели 2016 |
| Суп картофельный с горохом с курицей и гречками | 150/10/10 | 6,66 | 3,90 | 11,84 | 109,80 | 4,26 | ТТК №139 |
| Котлеты рубленые из говядины | 50/2 | 7,9 | 6 | 7,9 | 117,2 | 0,3 | №299 Дели 2016 |
| Макароны отварные | 80 | 2,80 | 3,00 | 20,00 | 118,20 | | №218 Дели 2016 |
| Кисель | 130 | | | 13,00 | 52,00 | | №284 Партнер 2014 |
| Хлеб сельский | 30 | 1,5 | 0,3 | 14,3 | 66 | | |
| Итого: | 512,00 | 19,46 | 14,80 | 70,04 | 492,20 | 5,56 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Ряженка | 110 | 3,12 | 2,75 | 4,59 | 55,60 | 0,55 | №401 Дели 2010 |
| Кондитерские изделия (печенье) | 17,5 | 2,20 | 8,00 | 3,00 | 92,80 | | |
| Салат из моркови припущенной | 40 | 0,60 | 0,05 | 6,80 | 30,00 | 1,50 | №42 Дели 2016г |

| | | | | | | | |
|--------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Суфле из творога с молоком сгущенным | 100/10 | 8,40 | 4,30 | 16,00 | 136,30 | 0,29 | №365сб 2004 |
| Чай с сахаром и лимоном | 100/4/2,5 | 0,07 | 0,01 | 5,60 | 22,75 | 1,59 | №393Дели2010 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47 | 0 | |
| Итого: | 409 | 15,99 | 15,31 | 45,79 | 384,45 | 3,93 | |
| ВСЕГО: | 1371,00 | 45,55 | 43,56 | 165,13 | 1235,95 | 70,06 | |

День 3 - ий

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическ ая ценность | Витамин | № рецептуры |
|---|----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|-------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом | 150/5 | 3,56 | 5,25 | 21,00 | 145,50 | 0,21 | ТТК №9 |
| Чай с молоком,сахаром | 160/8,3 | 2,30 | 2,00 | 11,90 | 74,80 | 1,20 | №394Дели2010 |
| Батон нарезной | 25 | 1,86 | 0,8 | 12,93 | 66,65 | | |
| Масло сливочное порционнo | 5 | 0,04 | 3,6 | 0,065 | 32,35 | | |
| Итого: | 353 | 7,76 | 11,65 | 45,90 | 319,30 | 1,41 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Сок яблочный | 200 | 0,01 | 0,00 | 12,00 | 48,00 | 1,80 | 399Дели2010 |
| Итого: | 200 | 0,01 | 0,00 | 12,00 | 48,00 | 1,80 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Салат из капусты с яблоками | 40 | 0,70 | 1,80 | 3,80 | 34,20 | 7,60 | №7 Партнер 2014 |
| Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками | 150/10 | 4,00 | 4,45 | 11,70 | 103,00 | 4,00 | №88 Дели 2016 |
| Тефтели рыбные в сметанно-томатном соусе | 50/15 | 7,80 | 3,00 | 5,00 | 78,00 | | ТТК №1Д |
| Пюре Картофельное | 100 | 2,00 | 3,00 | 14,00 | 91,00 | 7,00 | №137 Партнер 2014 |
| Компот из кураги | 130 | 0,60 | 0,00 | 18,00 | 74,50 | 0,11 | №394, Дели 2016 |
| Хлеб сельский | 30 | 1,5 | 0,3 | 14,3 | 66 | | |
| Итого: | 525 | 16,60 | 12,55 | 66,80 | 446,70 | 18,71 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------------|
| Катык | 110 | 3,12 | 2,75 | 2,50 | 47,20 | 0,55 | №401Дели2010 |
| Шанежка наливная с яйцом | 50 | 4,30 | 2,00 | 12,00 | 83,20 | 0,08 | №308 "Партнер"2010 |
| Рагу из птицы с овощами | 100/20 | 10,48 | 11,36 | 8,96 | 180,00 | 0,26 | ТТК №4Д |
| Напиток из плодов шиповника | 100 | 0,3 | 0,13 | 9,4 | 39,9 | 40,7 | №417Дели2016 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47 | 0 | |
| Итого: | 400 | 19,80 | 16,44 | 42,66 | 397,30 | 41,59 | |
| ВСЕГО: | 1478 | 44,17 | 40,64 | 167,36 | 1211,30 | 63,51 | |

День 4 - ый

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическ ая ценность | Витамин | № рецептуры |
|---|----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|-----------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой | 150 | 2,90 | 3,60 | 12,50 | 94,00 | 0,40 | №101 Дели 2016 |
| Кофейный напиток с молоком | 165/7 | 1 | 1,2 | 10 | 55 | 0,16 | №395Дели2010 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/5 | 1,9 | 4,4 | 13 | 99 | | №1 Дели2010 |
| Итого: | 350 | 5,80 | 9,20 | 35,50 | 248,00 | 0,56 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Фрукты свежие | 100 | 0,60 | 0,43 | 14,00 | 62,30 | 7,00 | № 368 Дели 2010 |
| Итого: | 100 | 0,60 | 0,43 | 14,00 | 62,30 | 7,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Огурцы соленые порционно | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,20 | 1,50 | стр563,сб1996 |
| Щи со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной | 150/5 | 1,10 | 3,30 | 5,00 | 54,00 | 7,00 | №73 Дели 2016 |
| Жаркое по-домашнему из отварной говядины | 180 | 10 | 12 | 20 | 228 | 2,8 | ТТК №29 Д |
| Компот из сухофруктов | 130 | 0,60 | 0,03 | 15,60 | 65,10 | 0,26 | №394Дели2016 |
| Хлеб сельский | 30 | 1,5 | 0,3 | 14,3 | 66 | | |
| Итого: | 525 | 13,44 | 15,66 | 55,41 | 416,30 | 11,56 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------------------|
| Кефир | 110 | 3,1 | 2,75 | 4,4 | 54,8 | 0,9 | №401Дели2010 |
| Кондитерские изделия (крекер) | 10 | 0,25 | 5,00 | 17,00 | 114,00 | | |
| Салат из моркови с яблоками | 30 | 0,20 | 1,00 | 2,50 | 19,80 | 0,60 | №41Дели2016 |
| Запеканка из творога с крошкой | 100 | 14,80 | 4,90 | 11,70 | 126,10 | | № 322 Сб Самара 2013г |
| Чай с сахаром | 100/4 | 0,05 | 0,01 | 2,4 | 9,89 | | №392Дели2010 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47 | 0 | |
| Итого: | 374 | 20,00 | 13,86 | 47,80 | 371,59 | 1,50 | |
| ВСЕГО: | 1349 | 39,84 | 39,15 | 152,71 | 1098,19 | 20,62 | |

День 5 - ый

| Прием пищи Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическ ая ценность | Витамин | № рецептуры |
|---|----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Каша полбяная молочная с маслом | 150/5 | 4,4 | 4,1 | 19,4 | 132 | 0,16 | ТТК №1 |
| Какао с молоком | 160 | 2,00 | 2,20 | 11,30 | 73,30 | 0,32 | №397Дели2010 |
| Бутерброд с сыром, маслом | 25/5/5 | 3,50 | 5,95 | 12,90 | 119,60 | 0,04 | №3Дели2010 |
| Итого: | 350 | 9,90 | 12,25 | 43,60 | 324,90 | 0,52 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Сок вишневый | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,80 | 91,20 | 14,80 | №399Дели2010 |
| Итого: | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,80 | 91,20 | 14,80 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Салат "Пестрый"(яблоки,свекла) | 50 | 0,50 | 2,25 | 4,80 | 42,00 | 0,80 | №31, справ.М2003 |
| Суп с крупой, картофелем с мясными фрикадельками | 150/10 | 2,50 | 3,90 | 6,10 | 70,00 | 1,00 | №86 Дели 2016 |
| Котлеты рубленые из птицы | 50 | 8,00 | 6,25 | 4,00 | 104,25 | 0,25 | №322 Дели2016 |
| Капуста тушеная (в сметанном соусе) | 120 | 2,4 | 3,9 | 10,96 | 89 | | ТТК№53Д |
| Компот из свежих яблок | 130 | 0,10 | 0,10 | 10,20 | 41,00 | 1,20 | №372Дели2010 |

| | | | | | | | |
|-------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------------|
| Хлеб сельский | 30 | 1,5 | 0,3 | 14,3 | 66 | | |
| Итого: | 540 | 15,00 | 16,70 | 50,36 | 412,25 | 3,25 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Ряженка | 110 | 3,12 | 2,70 | 3,70 | 51,60 | 0,55 | №401 Дели2010 |
| Кондитерские изделия вафли | 17,5 | 0,30 | 1,00 | 11,50 | 56,00 | | |
| Рыбная "Неженка" | 50 | 12,0 | 4,7 | 9,8 | 130 | | ТТК №30Д |
| Картофель тушёный | 100 | 1,85 | 5,3 | 8,2 | 88 | 1 | №138 "Партнер"2014 |
| Чай с сахаром | 100/4 | 0,05 | 0,01 | 5,4 | 21,9 | | №392 Дели2010 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47 | 0 | |
| Итого: | 401,5 | 18,92 | 13,91 | 48,40 | 394,00 | 1,55 | |
| ВСЕГО: | 1491,5 | 43,82 | 42,86 | 165,16 | 1222,35 | 20,12 | |

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин | № рецептуры |
|---------------------------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|----------------------------|--------------|----------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Суп молочный с вермишелью | 150 | 3,30 | 3,10 | 13,30 | 94,30 | 0,39 | №100 Дели2016 |
| Чай с молоком, сахаром | 160/8 | 2,30 | 2,00 | 11,90 | 74,80 | 1,20 | №394 Дели2010 |
| Батон нарезной | 25 | 1,86 | 0,8 | 12,93 | 66,65 | | |
| Сыр порционно | 5 | 1,60 | 1,55 | 0,10 | 20,60 | | |
| Масло сливочное порционно | 5 | 0,04 | 3,6 | 0,065 | 32,35 | | |
| Итого: | 350 | 9,10 | 11,05 | 38,29 | 288,70 | 1,59 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,00 | 45,20 | 10,00 | №399 Дели2010 |
| Итого: | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,00 | 45,20 | 10,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Свекла отварная | 50 | 1,00 | 0,12 | 7,10 | 33,50 | 2,00 | стр 564 сб1996 |

| | | | | | | | |
|---|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------------|
| Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной | 150/10/5 | 4,06 | 6 | 6,3 | 95,4 | 4,03 | №82 Дели 2016 |
| Запеканка картофельная с мясом | 130/15 | 12,02 | 10,60 | 25,00 | 243,50 | 4,40 | №291 Дели2010 |
| Кисель | 130 | | | 13,00 | 52,00 | | №284 "Партнер"2014 |
| Хлеб сельский | 30 | 1,5 | 0,3 | 14,3 | 66 | | |
| Итого: | 520 | 18,58 | 17,02 | 65,70 | 490,40 | 10,43 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Ватрушка с повидлом | 50 | 3,18 | 3,20 | 20,00 | 122 | 0,05 | №441 Дели 2016 |
| Катык | 110 | 3,1 | 2,75 | 4,4 | 54,8 | 0,9 | №401 Дели2010 |
| Биточки рубленые из рыбы | 70 | 5,40 | 2,70 | 2,50 | 55,00 | | ТТК №3 |
| Капуста тушеная | 80 | 1,58 | 3 | 7,6 | 63,7 | 13 | №143 Дели2016 |
| Чай с сахаром и лимоном | 100/4/2,5 | 0,07 | 0,01 | 5,60 | 22,75 | 1,59 | №393 Дели2010 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47 | 0 | |
| Итого: | 436,5 | 14,93 | 11,86 | 49,90 | 364,75 | 15,54 | |
| ВСЕГО: | 1306,5 | 43,01 | 40,33 | 163,89 | 1189,05 | 37,56 | |

День 7 - ой

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины | № рецептуры |
|---------------------------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|----------------------------|-------------|-----------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная с маслом | 150/5 | 4,28 | 5,85 | 29,85 | 189,75 | 0,15 | ТТК №8 |
| Кофейный напиток с молоком | 165/7 | 1 | 1,2 | 10 | 55 | 0,16 | №395 Дели2010 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/5 | 1,9 | 4,4 | 13 | 99 | | №1 Дели2010 |
| Итого: | 350 | 7,18 | 11,45 | 52,85 | 343,75 | 0,31 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Сок персик-банан | 200 | 0,60 | 0,30 | 16,50 | 71,10 | 6,00 | № 368 Дели 2010 |
| Итого: | 200 | 0,60 | 0,30 | 16,50 | 71,10 | 6,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------------|
| Салат из моркови с яблоками | 50 | 0,40 | 1,75 | 4,20 | 34,00 | 1,05 | №41 Дели 2016 |
| Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной | 150/5 | 1,10 | 3,20 | 7,20 | 62,00 | 4,80 | №63 Дели 2016 |
| Рагу овощное с отварным мясом | 150/20 | 9,00 | 10,60 | 19,60 | 209,80 | 0,29 | №116 сб 2014 "Партнер "г.Уфа |
| Компот из кураги | 130 | 0,30 | 0,01 | 18,10 | 73,50 | 0,26 | №394, Дели 2016 |
| Хлеб сельский | 30 | 1,5 | 0,3 | 14,3 | 66 | | |
| Итого: | 535 | 12,30 | 15,86 | 63,40 | 445,30 | 6,40 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Кондитерские изделия (печенье) | 17,5 | 1,10 | 1,50 | 2,00 | 25,90 | | |
| Кефир | 110 | 3,74 | 2,75 | 5,16 | 60,35 | 0,9 | №401 Дели 2010 |
| Запеканка творожная с повидлом | 100/10 | 13,40 | 9,20 | 12,80 | 187,60 | 0,18 | № 237 Дели 2010 |
| Напиток из плодов шиповника | 100 | 0,3 | 0,13 | 9,4 | 39,9 | 40,7 | №417 Дели 2016 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47 | 0 | |
| Итого: | 357,5 | 20,14 | 13,78 | 39,16 | 360,75 | 41,78 | |
| ВСЕГО: | 1442,5 | 40,22 | 41,39 | 171,91 | 1220,90 | 54,49 | |

День 8 - ой

| Прием пищи Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическ ая ценность | Витамин | № рецептуры |
|----------------------------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|----------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Каша манная молочная с маслом | 150/5 | 4,50 | 10,00 | 22,00 | 196,00 | 0,16 | ТТК №4 |
| Какао с молоком | 160 | 2,00 | 2,20 | 11,30 | 73,30 | 0,32 | №397 Дели 2010 |
| Бутерброд с сыром, маслом | 25/5/5 | 3,50 | 5,95 | 12,90 | 119,60 | 0,04 | №3 Дели 2010 |
| Итого: | 350 | 10,00 | 18,15 | 46,20 | 388,90 | 0,52 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Фрукты свежие | 100 | 0,72 | 0,36 | 17,00 | 74,12 | 10,00 | №399 Дели 2010 |
| Итого: | 100 | 0,72 | 0,36 | 17,00 | 74,12 | 10,00 | |

| ОБЕД | | | | | | | |
|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------------------|
| Огурцы соленые порционно | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,20 | 1,50 | стр563,сб1996 |
| Суп крестьянский с курицей, сметаной | 150/10/5 | 4 | 5,00 | 12,30 | 110 | 2,60 | №62"Партнер"2014 |
| Котлеты "Аппетитные" | 50 | 4,60 | 2,90 | 12,50 | 94,50 | | ТТК акт к.п.2014 |
| Макароны отварные | 80 | 2,80 | 3,00 | 20,00 | 118,20 | | №218 Дели 2016 |
| Компот из сухофруктов | 130 | 0,60 | 0,03 | 15,60 | 65,10 | 0,26 | №394Дели2016 |
| Хлеб сельский | 30 | 1,5 | 0,3 | 14,3 | 66 | | |
| Итого: | 485 | 13,74 | 11,26 | 75,21 | 457,20 | 4,36 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Ряженка | 110 | 3,12 | 2,75 | 4,50 | 55,00 | 0,55 | №401Дели2010 |
| Пирожок печёный с картофелем | 40 | 2,64 | 3,00 | 13,00 | 90,00 | 0,64 | №437 Дели2016 |
| Омлет натуральный | 130/2 | 8,00 | 5,00 | 3,00 | 89,00 | 0,16 | №230 Дели2016 |
| Чай с сахаром | 100/4 | 0,05 | 0,01 | 2,4 | 9,89 | | №392Дели2010 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47 | 0 | |
| Итого: | 406 | 15,41 | 10,96 | 32,70 | 290,89 | 1,35 | |
| ВСЕГО: | 1341 | 39,87 | 40,73 | 171,11 | 1211,11 | 16,23 | |

День 9 - ый

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин | № рецептуры |
|---------------------------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|----------------------------|-------------|-----------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Каша пшённая молочная с маслом | 150/5 | 3,75 | 6,70 | 21,00 | 159,30 | 0,16 | ТТК №6 |
| Чай с молоком,сахаром | 160/8 | 2,30 | 2,00 | 11,90 | 74,80 | 1,20 | №394Дели2010 |
| Батон нарезной | 25 | 1,86 | 0,8 | 12,93 | 66,65 | | |
| Масло сливочное порционно | 5 | 0,04 | 3,6 | 0,065 | 32,35 | | |
| Итого: | 353 | 7,95 | 13,10 | 45,90 | 333,10 | 1,36 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Сок яблоко-вишня | 200 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 28,00 | 9,00 | № 368 Дели 2010 |

| | | | | | | | |
|--|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---|
| Итого: | 200 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 28,00 | 9,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Салат "Пестрый"(яблоки,свекла) | 50 | 0,50 | 2,25 | 4,80 | 42,00 | 0,80 | №31, справ.М2003 |
| Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной | 150/10/5 | 3,14 | 4,80 | 7,40 | 85,00 | 6,10 | №64 "Партнер"2014 |
| Тефтели мясные | 50/10 | 3,50 | 5,00 | 4,80 | 78,20 | 0,06 | №304 Дели 2016 |
| Пюре Картофельное | 100 | 2,00 | 3,00 | 14,00 | 91,00 | 7,00 | №137 Партнер 2014 |
| Кисель | 130 | | | 13,00 | 52,00 | | №284 "Партнер"2014 |
| Хлеб сельский | 30 | 1,5 | 0,3 | 14,3 | 66 | | |
| Итого: | 535 | 10,64 | 15,35 | 58,30 | 414,20 | 13,96 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Катык | 110 | 3,12 | 2,75 | 2,50 | 47,20 | 0,55 | №401Дели2010 <i>Сб.нац блюд 1996,акт20</i> |
| Шафран с яблоками | 50 | 0,42 | 3,5 | 4,9 | 53,2 | 1,46 | |
| Пудинг творожный | 70/15 | 8,80 | 5,30 | 17,90 | 154,50 | 0,01 | №349, справ М 2003 |
| Чай с сахаром и лимоном | 100/4/2,5 | 0,07 | 0,01 | 5,60 | 22,75 | 1,59 | №393Дели2010 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47 | 0 | |
| Итого: | 371,5 | 14,01 | 11,76 | 40,70 | 324,65 | 3,61 | |
| ВСЕГО: | 1459,5 | 32,60 | 40,21 | 151,90 | 1099,95 | 27,93 | |

День 10 - ый

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическ ая ценность | Витамин | № рецептуры |
|-------------------------------------|----------------|----------------------|------|--------|--------------------------------|---------|--------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная с маслом | 150/5 | 4,50 | 5,00 | 21,00 | 147,00 | 0,16 | ТТК №5 |
| Кофейный напиток с молоком | 165/7 | 1 | 1,2 | 10 | 55 | 0,16 | №395Дели2010 |
| Батон нарезной | 25 | 1,86 | 0,8 | 12,93 | 66,65 | | |
| Сыр порционно | 5 | 1,60 | 1,55 | 0,10 | 20,60 | | |
| Масло сливочное порционно | 5 | 0,04 | 3,6 | 0,065 | 32,35 | | |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|----------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|-------------------|
| Итого: | 357,00 | 9,00 | 12,15 | 44,09 | 321,60 | 0,32 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Фрукты свежие | 100 | 0,36 | 0,36 | 10,00 | 44,70 | 10,00 | №399Дели2010 |
| Итого: | 100 | 0,36 | 0,36 | 10,00 | 44,70 | 10,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты | 50 | 0,66 | 2,50 | 4,50 | 43,10 | 15,80 | №21, Дели 2016 |
| Суп-лапша домашняя с курицей | 150/10 | 4,00 | 3,00 | 10,70 | 85,80 | 0,40 | №86Дели2010 |
| Плов из говядины | 150 | 11,70 | 11,50 | 21,00 | 234,30 | 0,48 | №108"Партнер"2014 |
| Компот из свежих яблок | 130 | 0,10 | 0,10 | 10,20 | 41,00 | 1,20 | №372Дели2010 |
| Хлеб сельский | 30 | 1,5 | 0,3 | 14,3 | 65,9 | | |
| Итого: | 520 | 17,96 | 17,40 | 60,70 | 470,10 | 17,88 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Кефир | 110 | 3,74 | 2,75 | 5,16 | 60,35 | 0,9 | №401Дели2010 |
| Кондитерские изделия (крекер) | 10 | 0,25 | 2,00 | 15,00 | 79,00 | | |
| Рыба,запеченная с картофелем | 165 | 13,50 | 9,50 | 12,00 | 187,00 | 0,49 | ТТК №85Д |
| Напиток из плодов шиповника | 100 | 0,3 | 0,13 | 9,4 | 39,9 | 40,7 | №417Дели2016 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47 | 0 | |
| Итого: | 405 | 19,39 | 14,58 | 51,36 | 413,25 | 42,09 | |
| ВСЕГО: | 1382,00 | 46,71 | 44,49 | 166,15 | 1249,65 | 70,29 | |
| ИТОГО за 10 дней | 14081 | 410,53 | 409,54 | 1633,51 | 11835,15 | 398,08 | |

распределение Б,Ж,У от калорийности,% 13,84 31,07 55,08 100,00

Примечание:

детей в ДОУ

питания, разрешается их замена на равноценные

(Приложение №14)

продуктов из расчета 75%-100%. Завтрак, обед-80% -100% от рекомендуемого среднесуточного набора

нормативно - технические документы:

образовательных

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

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

питания, "Партнер", 2010-2014гг.

образовательных учреждений, школ -интернатов, детских домов и детских оздоровительных

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

(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%