

"Согласовано"



"Утверждено"  
Заместитель генерального директора по организации питания АО "Департамент продовольствия и социального питания г. Казань"

А.К. Агапова  
2022г.

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

День 1 -ый

| Прием пищи<br>Наименование блюда                   | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | Витамины<br>С | № рецептуры   |
|--|-------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|---------------|---|
|  |             | белки                | жиры  | угл-ды |                            |               |   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                     |             |                      |       |        |                            |               |   |
| Каша манная молочная с маслом                      | 200/5       | 10,00                | 10,00 | 24,50  | 228,00                     | 0,22          | ТТК №4  |
| Чай с сахаром                                      | 180/5       | 0,06                 | 0,02  | 4,99   | 20,38                      | 0,03          | № 411 Дели 2016                                     |
| Бутерброд с маслом сливочным                       | 30/5        | 2,30                 | 4,50  | 15,40  | 111,00                     |               | №1 Дели 2010  |
| Итого:   | 425         | 12,36                | 14,52 | 44,89  | 359,38                     | 0,25          |   |
| Сок<br>апельсиновый                                | 125         | 0,60                 | 0,06  | 22,90  | 90,90                      | 5,00          | №418 Дели 2016                                      |
| Итого:   | 125         | 0,60                 | 0,06  | 22,90  | 90,90                      | 5,00          |   |
|  | 550         | 12,96                | 14,58 | 66,89  | 450,28                     |               |   |
| <b>ОБЕД</b>  |             |                      |       |        |                            |               |   |
| Салат из капусты с яблоками                        | 50          | 0,70                 | 2,50  | 4,50   | 43,50                      | 9,50          | №7 Партнер 2014                                     |
| Рассольник ленинградский с курицей,<br>со сметаной | 200/15/5    | 4,56                 | 7,50  | 12,64  | 136,30                     | 5,37          | №82 Дели 2016                                       |
| Тефтели из говядины с соусом<br>томатным           | 70/10       | 6,2                  | 6,5   | 5      | 103                        | 0,46          | ТТК № 1152 от 09.10.2020<br>и №364 С-Петербург 2008 |
| Макаронные отварные                                | 130         | 4,80                 | 3,60  | 29,40  | 169,20                     |               | №218 Дели 2016                                      |
| Компот из сухофруктов                              | 180         | 0,7                  | 0,0   | 18,0   | 75                         | 0,13          | №394, Дели 2016                                     |
| Хлеб сельский                                      | 37,5        | 1,8                  | 0,4   | 18     | 82,5                       |               |   |
| Итого:   | 697,5       | 18,76                | 20,54 | 87,54  | 609,70                     | 15,46         |   |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                     |             |                      |       |        |                            |               |   |
| Булочка Домашняя                                   | 50          | 4,90                 | 5,00  | 28,00  | 177,00                     | 0,00          | №258 Партнер г. Уфа 2014                            |
| Катык  | 120         | 3,77                 | 3     | 5      | 62,1                       | 0,84          | №401 Дели 2010                                      |
| Рагу с курицей                                     | 40/120      | 6,00                 | 10,00 | 16,00  | 178,00                     | 20,40         | ТТК №63   |
| Чай фруктовый                                      | 180/7       | 0,18                 | 0,09  | 17,00  | 69,50                      |               | ТТК №56   |
| Хлеб пшеничный 1с                                  | 25          | 1,80                 | 0,23  | 11,30  | 54,50                      | 0,00          |   |
| Итого:   | 540         | 16,65                | 18,32 | 77,30  | 541,10                     | 21,24         |   |
| ВСЕГО:   | 1787,5      | 48,37                | 53,44 | 231,73 | 1601,08                    | 41,95         |   |

День 2-ой

| Прием пищи<br>Наименование блюда                       | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | Витамины<br>С | № рецептуры              |
|--|-------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|---------------|--------------------------|
|  |             | белки                | жиры  | угл-ды |                            |               |                          |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |             |                      |       |        |                            |               |                          |
| Каша "Дружба" молочная с маслом                        | 200/5       | 5,20                 | 5,80  | 25,20  | 173,80                     | 0,21          | ТТК №7                   |
| Какао с молоком  | 180         | 2,42                 | 2,58  | 13,61  | 87,30                      | 0,39          | №272 Партнер г. Уфа 2014 |
| Бутерброд с сыром, маслом                              | 30/7/3      | 4,80                 | 7,20  | 15,40  | 146,00                     | 0,19          | №3 Дели 2010             |
| Итого:   | 425         | 12,42                | 15,58 | 54,21  | 407,10                     | 0,80          |                          |
| Фрукты свежие<br>апельсины                             | 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         |                          |
|  | 525         | 13,42                | 15,58 | 62,31  | 443,50                     | 60,80         |                          |
| <b>ОБЕД</b>  |             |                      |       |        |                            |               |                          |
| Салат из свеклы  | 50          | 0,60                 | 2,50  | 4,20   | 42,00                      | 1,00          | №34, Дели 2016           |
| Суп картофельный с клецками с<br>мясными фрикадельками | 200/15      | 3,60                 | 7,80  | 25,60  | 187,00                     |               | №38 Пермь 2001           |
| Виточки рубленные из рыбы                              | 70          | 8,75                 | 6,80  | 8,15   | 129,00                     |               | ТТК №3Д                  |
| Пюре Картофельное                                      | 130         | 3,70                 | 4,44  | 25,00  | 155,00                     | 9,00          | №137 Партнер 2014        |
| Кисель   | 180         |                      |       | 10,00  | 40,00                      |               | №284 Партнер 2014        |
| Хлеб сельский  | 37,5        | 1,8                  | 0,4   | 18     | 82,5                       |               |                          |
| Итого:   | 682,5       | 18,45                | 21,94 | 90,95  | 635,50                     | 10,00         |                          |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |             |                      |       |        |                            |               |                          |

|   |         |       |       |        |         |       |                 |
|---|---------|-------|-------|--------|---------|-------|-----------------|
| Кондитерские изделия<br>крекер                | 10      | 3,00  | 3,00  | 16,50  | 108,00  |       |                 |
| Молоко кипяченое                              | 120     | 3,40  | 3,00  | 5,70   | 63,40   | 0,43  | №419 Дели2016   |
| Салат из моркови                              | 50      | 0,75  | 0,06  | 8,50   | 37,00   | 1,90  | №42 Дели2016    |
| Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным | 150     | 7,50  | 12,00 | 26,00  | 242,00  | 0,23  | № 250 Дели 2016 |
| Чай с сахаром и лимоном                       | 180/5/5 | 0,12  | 0,01  | 10,20  | 41,40   | 2,85  | №393 Дели2010   |
| Хлеб пшеничный 1с                             | 23      | 1,80  | 0,23  | 11,30  | 54,50   | 0,00  |                 |
| Итого:  | 543     | 16,57 | 18,30 | 78,20  | 546,30  | 5,41  |                 |
| ВСЕГО:  | 1750,5  | 48,44 | 55,82 | 231,46 | 1625,30 | 76,21 |                 |

День 3 - ий

| Принем пищи<br>Наименование блюда              | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>Ккал | Витамины<br>С | № рецептуры       |
|--|-------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------|---------------|-------------------|
|  |             | белки                | жиры  | угл-ды |                                    |               |                   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                 |             |                      |       |        |                                    |               |                   |
| Каша Геркулесовая молочная с маслом            | 200/5       | 6,70                 | 7,50  | 22,00  | 182,30                             | 0,23          | ТТК №5            |
| Чай с молоком, сахаром                         | 180/5       | 2,60                 | 2,30  | 14,30  | 89,00                              | 0,02          | № 394 Дели2010    |
| Бутерброд с маслом сливочным                   | 30/5        | 2,30                 | 4,50  | 15,40  | 111,00                             |               | №1 Дели2010       |
| Итого:   | 425         | 11,60                | 14,30 | 51,70  | 382,30                             | 0,25          |                   |
| Сок<br>яблочно-абрикосовый                     | 125         | 1,20                 | 0,00  | 12,00  | 49,60                              | 2,50          | №418 Дели2016     |
| Итого:   | 125         | 1,20                 | 0,00  | 12,00  | 49,60                              | 2,50          |                   |
|  | 550         | 12,80                | 14,30 | 63,70  | 431,90                             | 2,75          |                   |
| <b>ОБЕД</b>                                    |             |                      |       |        |                                    |               |                   |
| Салат из свежей капусты                        | 50          | 0,70                 | 2,50  | 4,50   | 43,50                              | 16,00         | №7 Партнер 2014   |
| Свекольник с мясными фрикадельками со сметаной | 200/15/6    | 3,16                 | 5,40  | 8,14   | 94,00                              | 3,86          | №35,с6 Пермь.2001 |
| Гуляш из куриной грудки                        | 45/45       | 7,56                 | 8,70  | 24,60  | 207,00                             | 2,30          | ТТК №91           |
| Каша гречневая вязкая                          | 130/3       | 4,90                 | 3,50  | 21,00  | 138,10                             |               | №182 Дели 2016    |
| Напиток из урюка                               | 180         | 0,6                  | 0,0   | 15,0   | 63                                 |               | ТТК №68           |
| Хлеб сельский                                  | 37,5        | 1,8                  | 0,4   | 18     | 82,5                               |               |                   |
| Итого:   | 711,5       | 18,72                | 20,53 | 91,24  | 624,60                             | 22,16         |                   |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                 |             |                      |       |        |                                    |               |                   |
| Ватрушка с творогом                            | 50          | 5                    | 5,30  | 28,80  | 183                                | 0,03          | №458 Дели 2010    |
| Рижская  | 120         | 4,30                 | 3,00  | 5,00   | 64,00                              | 0,65          | №401 Дели2010     |
| Макаронны запеченные с яблком                  | 150/5       | 5,10                 | 9,30  | 32,00  | 232,00                             |               | №262 справ.М 2003 |
| Чай с сахаром                                  | 180/5       | 0,06                 | 0,02  | 4,99   | 20,38                              | 0,03          | № 411 Дели2016    |
| Хлеб пшеничный 1с                              | 23          | 1,80                 | 0,23  | 11,30  | 54,50                              | 0,00          |                   |
| Итого:   | 533         | 16,26                | 17,85 | 82,09  | 553,88                             | 0,71          |                   |
| ВСЕГО:   | 1794,5      | 47,78                | 52,68 | 237,03 | 1610,38                            | 25,62         |                   |

День 4 - ый

| Принем пищи<br>Наименование блюда                          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>Ккал | Витамины<br>С | № рецептуры              |
|--|-------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------|---------------|--------------------------|
|  |             | белки                | жиры  | угл-ды |                                    |               |                          |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |             |                      |       |        |                                    |               |                          |
| Каша пшеница молочная с маслом                             | 200/5       | 8,00                 | 6,60  | 26,00  | 195,40                             | 0,23          | ТТК №6                   |
| Кофейный напиток с молоком                                 | 180         | 1,22                 | 1,34  | 11,94  | 65,00                              | 0,19          | №270 Партнер г. Уфа 2014 |
| Бутерброд с сыром, маслом                                  | 30/7/3      | 4,80                 | 7,20  | 15,40  | 146,00                             | 0,19          | №3 Дели2010              |
| Итого:   | 425         | 14,02                | 15,14 | 53,34  | 406,40                             | 0,60          |                          |
| Фрукты свежие<br>груша                                     | 100         | 0,30                 | 0,43  | 14,00  | 61,00                              | 7,00          | № 386 Дели 2016          |
| Итого:   | 100         | 0,30                 | 0,43  | 14,00  | 61,00                              | 7,00          |                          |
|  | 525         | 14,32                | 15,57 | 67,34  | 467,40                             | 7,60          |                          |
| <b>ОБЕД</b>  |             |                      |       |        |                                    |               |                          |
| Салат из свеклы и моркови                                  | 50          | 1,30                 | 2,50  | 6,00   | 51,00                              | 1,10          | ТТК №60                  |
| Щи со свежей капустой, картофелем, с<br>курицей и сметаной | 200/15/5    | 4,60                 | 8,00  | 17,00  | 158,50                             | 9,60          | №73 Дели 2016            |
| Жаркое по-домашнему из отварной<br>говядины                | 180         | 10                   | 9,5   | 35     | 266                                | 2,8           | ТТК №29 Д                |
| Компот из сухофруктов                                      | 180         | 0,7                  | 0,0   | 18,0   | 75                                 | 0,13          | №394, Дели 2016          |
| Хлеб сельский  | 37,5        | 1,8                  | 0,4   | 18     | 82,5                               |               |                          |
| Итого:   | 667,5       | 18,40                | 20,44 | 94,00  | 633,20                             | 13,63         |                          |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |             |                      |       |        |                                    |               |                          |
| Кондитерские изделия                                       | 20          | 1,20                 | 0,80  | 31,00  | 135,00                             |               |                          |

|                                       |        |       |       |        |         |        |                |
|---------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|----------------|
| вафли                                 | 120    | 3,77  | 3     | 5      | 62,1    | 0,84   | №401 Дели 2010 |
| Катык                                 | 50     | 0,37  | 2,00  | 4,30   | 37,00   | 0,80   | №41 Дели 2016  |
| Салат из моркови с яблоками           |        |       |       |        |         |        |                |
| Суфле из творога с молоком<br>сушеным | 150/20 | 9,00  | 12,50 | 24,00  | 244,50  | 0,23   | ТТК №567       |
| Напиток шоколадный                    | 180/5  | 0,6   | 0,3   | 6,5    | 31,1    | 90     | ТТК № 59       |
| Хлеб пшеничный 1с                     | 23     | 1,80  | 0,23  | 11,30  | 54,50   | 0,00   |                |
| Итого:                                | 568    | 16,74 | 18,83 | 82,10  | 564,20  | 91,87  |                |
| ВСЕГО:                                | 1766,5 | 49,46 | 54,84 | 243,44 | 1664,80 | 113,10 |                |

День 5 - ой

| Прием пищи<br>Наименование блюда                         | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | Витамины<br>С | № рецептуры             |
|--|--------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|---------------|-------------------------|
|  |              | белки                | жиры  | угл-ды |                            |               |                         |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |              |                      |       |        |                            |               |                         |
| Каша полбяная молочная с маслом                          | 200/5        | 7,30                 | 7,42  | 22,90  | 187,20                     | 0,21          | ТТК №1                  |
| Какао с молоком  | 180          | 2,42                 | 2,58  | 13,61  | 87,30                      | 0,39          | №272 Пармер г. Уфа 2014 |
| Бутерброд с маслом сливочным                             | 30/5         | 2,30                 | 4,50  | 15,40  | 111,00                     |               | №1 Дели 2010            |
| Итого:   | 420          | 12,02                | 14,50 | 51,81  | 385,50                     | 0,61          |                         |
| Сок<br>вишневый  | 125          | 0,87                 | 0,25  | 20,00  | 85,00                      | 9,25          | №418 Дели 2016          |
| Итого:   | 125          | 0,87                 | 0,25  | 16,50  | 71,00                      | 9,25          |                         |
|  | 545          | 12,89                | 14,75 | 68,31  | 456,50                     | 9,86          |                         |
| <b>ОБЕД</b>  |              |                      |       |        |                            |               |                         |
| Салат витаминный   | 20<br>50,5   | 0,75                 | 1,32  | 4,00   | 30,80                      | 3,30          | №15 Пармер 2009         |
| Суп вермишелевый с картофелем и<br>мисными фрикадельками | 23<br>200/15 | 4,86                 | 5,80  | 15,24  | 132,60                     | 5,28          | №88 Дели 2016           |
| Плов из курицы   | 160<br>178,5 | 11,8                 | 13,5  | 38,9   | 324                        |               | №321 Дели 2016          |
| Компот из свежих яблок                                   | 180          | 0,10                 | 0,10  | 11,80  | 48,50                      | 1,20          | № 390 Дели 2016         |
| Хлеб сельский  | 37,5         | 1,8                  | 0,4   | 18     | 82,5                       |               |                         |
| Итого:   | 642,5        | 19,31                | 21,12 | 87,94  | 618,40                     | 9,78          |                         |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |              |                      |       |        |                            |               |                         |
| Пицца с сыром  | 50           | 3,00                 | 5,50  | 40,00  | 221,00                     | 0,66          | ТТК №1585 от 08.09.2021 |
| Кефир  | 120          | 3,50                 | 3,00  | 4,80   | 60,20                      | 0,80          | №401 Дели 2010          |
| Омлет натуральный  | 140          | 8,50                 | 8,68  | 13,60  | 167,40                     | 0,17          | №229 Дели 2016          |
| Чай с сахаром  | 180/5        | 0,06                 | 0,02  | 4,99   | 20,38                      | 0,03          | № 411 Дели 2016         |
| Хлеб пшеничный 1с  | 23           | 1,80                 | 0,23  | 11,30  | 54,50                      | 0,00          |                         |
| Итого:   | 518          | 16,86                | 17,43 | 74,69  | 523,48                     | 1,66          |                         |
| ВСЕГО:   | 1705,5       | 49,06                | 53,30 | 230,94 | 1598,38                    | 21,30         |                         |
| ИТОГО за 1 неделю  | 8199         | 243                  | 270   | 1175   | 8100                       | 278           |                         |
|  | 1789,7       | 48,6                 | 54,0  | 234,9  | 1620,0                     | 55,6          |                         |

День 6 - ой

| Прием пищи<br>Наименование блюда                                | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | Витамины<br>С | № рецептуры     |
|---|-------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|---------------|-----------------|
|   |             | белки                | жиры  | угл-ды |                            |               |                 |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |             |                      |       |        |                            |               |                 |
| Каша Геркулесовая молочная с маслом                             | 200/5       | 6,70                 | 7,50  | 22,00  | 182,30                     | 0,23          | ТТК №5          |
| Чай с молоком, сахаром  | 180/5       | 2,60                 | 2,30  | 14,30  | 89,00                      | 0,02          | № 394 Дели 2010 |
| Бутерброд с сыром, маслом                                       | 30/7/3      | 4,80                 | 7,20  | 15,40  | 146,00                     | 0,19          | №3 Дели 2010    |
| Итого:  | 430         | 14,10                | 17,00 | 51,70  | 417,30                     | 0,44          |                 |
| Фрукты свежие<br>яблоко   | 100         | 0,40                 | 0,40  | 12,00  | 53,20                      | 10,00         | № 386 Дели 2016 |
| Итого:  | 100         | 0,40                 | 0,40  | 12,00  | 53,20                      | 10,00         |                 |
|   | 530         | 14,50                | 15,40 | 63,70  | 470,50                     |               |                 |
| <b>ОБЕД</b>   |             |                      |       |        |                            |               |                 |
| Салат из свежей капусты   | 50          | 0,70                 | 2,50  | 4,50   | 43,50                      | 16,00         | №21, Дели 2016  |
| Суп картофельный с горохом с<br>мисными фрикадельками и грибами | 200/15/10   | 5,25                 | 3,00  | 18,00  | 112,00                     | 5,80          | ТТК №139        |
| Биточки куриные "Салмышко"                                      | 70          | 8,00                 | 10,50 | 6,20   | 152,00                     | 0,45          | ТТК №97Д        |
| Макарон отварные  | 130         | 4,80                 | 3,60  | 29,40  | 169,20                     |               | №218 Дели 2016  |
| Напиток из урюка  | 180         | 0,6                  | 0,0   | 15,0   | 63                         |               | ТТК №68         |
| Хлеб сельский   | 37,5        | 1,8                  | 0,4   | 18     | 82,5                       |               |                 |

|                   |        |       |       |        |         |       |  |
|-------------------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|--|
| Итого:            | 692,5  | 19,15 | 20,03 | 91,10  | 621,70  | 12,25 |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>    |        |       |       |        |         |       |  |
| Шафран с яблоками | 50     | 3,42  | 5,5   | 28     | 176     | 1,46  | Сб.нац.блюдо 1996,апр.20<br>№401 Дели2010<br>№306 Сборник<br>методических<br>рекомендаций С<br>Петербург 2008<br>ТТК №56 |
| Ражевка           | 120    | 4,30  | 3,00  | 5,00   | 64,00   | 0,65  |  |
| Голубцы ленивые   | 150    | 6,00  | 10,00 | 16,00  | 178,00  | 20,40 |  |
| Чай фруктовый     | 180/7  | 0,18  | 0,09  | 17,00  | 69,50   |       |  |
| Хлеб пшеничный 1с | 23     | 1,80  | 0,23  | 11,30  | 54,50   | 0,00  |  |
| Итого:            | 530    | 15,70 | 18,82 | 77,30  | 542,00  | 22,51 |  |
| ВСЕГО:            | 1752,5 | 49,35 | 56,25 | 232,10 | 1634,20 | 55,20 |  |

День 7 - ой

| Приним пищи<br>Наименование блюдо                     | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | Витамины<br>С | № рецептуры              |
|---|-------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|---------------|--------------------------|
|   |             | белки                | жиры  | угл-ды |                            |               |                          |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |             |                      |       |        |                            |               |                          |
| Каша пшеница молочная с маслом                        | 200/5       | 8,00                 | 6,60  | 26,00  | 194,00                     | 0,22          | ТТК №6                   |
| Кофейный напиток с молоком                            | 180         | 1,22                 | 1,34  | 11,94  | 65,00                      | 0,19          | №270 Партнер г. Уфа 2014 |
| Бутерброд с маслом сливочным                          | 30/5        | 2,30                 | 4,50  | 15,40  | 111,00                     |               | №1 Дели2010              |
| Итого:  | 420         | 11,52                | 12,44 | 53,34  | 370,00                     | 0,41          |                          |
| Сок персик-банан                                      | 125         | 1,30                 | 2,00  | 15,00  | 83,00                      | 3,70          | №418,Дели2016            |
| Итого:  | 125         | 1,30                 | 2,00  | 15,00  | 83,00                      | 3,70          |                          |
|   | 545         | 12,82                | 14,44 | 68,34  | 453,00                     |               |                          |
| <b>ОБЕД</b>   |             |                      |       |        |                            |               |                          |
| Салат из свеклы                                       | 50          | 0,60                 | 2,50  | 4,20   | 42,00                      | 1,00          | №34, Дели2016            |
| Суп крестьянский с мисными<br>фрикадельками, сметаной | 200/15/5    | 3,5                  | 6,80  | 26,20  | 180                        | 3,50          | №62"Партнер"2014         |
| Биточки рубленные из рыбы                             | 70          | 8,75                 | 6,80  | 8,15   | 129,00                     |               | ТТК №3Д                  |
| Пюре Картофельное                                     | 130         | 3,70                 | 4,44  | 25,00  | 155,00                     | 9,00          | №137 Партнер 2014        |
| Кисель  | 180         |                      |       | 10,00  | 40,00                      |               | №284Партнер2014          |
| Хлеб сельский   | 37,5        | 1,8                  | 0,4   | 18     | 82,5                       |               |                          |
| Итого:  | 687,5       | 18,38                | 20,94 | 91,55  | 628,50                     | 13,50         |                          |
| <b>ПОЛДНИК</b>  |             |                      |       |        |                            |               |                          |
| Кондитерские изделия<br>крекер                        | 10          | 0,30                 | 1,90  | 21,00  | 102,00                     |               |                          |
| Молоко кипяченое                                      | 120         | 3,40                 | 3,00  | 5,70   | 63,40                      | 0,43          | №419 Дели2016            |
| Салат из моркови с яблоками                           | 50          | 0,37                 | 2,00  | 4,30   | 37,00                      | 0,80          | №41,Дели2016             |
| Запеканка творожная с молоком<br>сушеным              | 150/20      | 9,80                 | 10,00 | 28,30  | 241,00                     | 0,27          | №237 Дели2010            |
| Чай с сахаром и лимоном                               | 180/5/5     | 0,12                 | 0,01  | 10,20  | 41,40                      | 2,35          | №303Дели2010             |
| Хлеб пшеничный 1с                                     | 23          | 1,80                 | 0,23  | 11,30  | 54,50                      | 0,00          |                          |
| Итого:  | 563         | 15,79                | 17,14 | 80,80  | 539,30                     | 4,35          |                          |
| ВСЕГО:  | 1795,5      | 46,96                | 52,52 | 240,69 | 1620,80                    | 23,96         |                          |

День 8 - ой

| Приним пищи<br>Наименование блюдо | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | Витамины<br>С | № рецептуры              |
|-----------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|---------------|--------------------------|
|                                   |             | белки                | жиры  | угл-ды |                            |               |                          |
| <b>ЗАВТРАК</b>                    |             |                      |       |        |                            |               |                          |
| Каша манная молочная с маслом     | 200/5       | 10,00                | 10,00 | 24,50  | 228,00                     | 0,22          | ТТК №4                   |
| Какао с молоком                   | 180         | 2,42                 | 2,58  | 13,61  | 87,30                      | 0,39          | №272 Партнер г. Уфа 2014 |
| Бутерброд с сыром, маслом         | 30/7/3      | 4,80                 | 7,20  | 15,40  | 146,00                     | 0,19          | №3 Дели2010              |
| Итого:                            | 425         | 13,00                | 15,00 | 53,51  | 401,00                     | 0,80          |                          |
| Фрукты свежие<br>яблоко           | 100         | 0,06                 | 0,36  | 12,00  | 49,00                      | 10,00         | № 386 Дели 2016          |
| Итого:                            | 100         | 0,06                 | 0,36  | 12,00  | 49,00                      | 10,00         |                          |
|                                   | 525         | 13,06                | 15,36 | 65,51  | 450,00                     |               |                          |
| <b>ОБЕД</b>                       |             |                      |       |        |                            |               |                          |
| Огурцы соленые                    | 50          | 0,40                 | 0,05  | 0,85   | 5,50                       |               | стр563,с61996            |

|  |               |              |              |               |                |             |                            |
|--|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|----------------------------|
| Борщ со свежей капустой, картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной | 200/15/5      | 3,00         | 7,90         | 18,80         | 158,30         | 6,36        | №63 Дели 2016              |
| Плов из отварной говядины  | 160           | 13,50        | 12,20        | 40,00         | 323,00         | 0,60        | №103 "Партнер" 2014        |
| Компот из сухофруктов  | 180           | 0,7          | 0,0          | 18,0          | 75             | 0,13        | №394, Дели 2016            |
| Хлеб сельский  | 37,5          | 1,8          | 0,4          | 18            | 82,5           |             |                            |
| <b>Итого:</b>  | <b>647,5</b>  | <b>19,40</b> | <b>10,59</b> | <b>95,65</b>  | <b>644,50</b>  | <b>7,09</b> |                            |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |               |              |              |               |                |             |                            |
| Плошка вдовомосковская   | 50            | 2,50         | 4,00         | 24,00         | 142,00         | 0,01        | №184 "Партнер" г. Уфа 2010 |
| Катык  | 120           | 3,77         | 3            | 5             | 62,1           | 0,84        | №401 Дели 2010             |
| Гречка с фаршем и овощами  | 130           | 7,50         | 10,50        | 29,60         | 243,00         |             | ТТК №1630 от 10.11.2021    |
| Чай с сахаром  | 180/5         | 0,06         | 0,02         | 4,99          | 20,38          | 0,03        | № 411 Дели 2016            |
| Хлеб пшеничный 1с  | 23            | 1,80         | 0,23         | 11,30         | 54,50          | 0,00        |                            |
| <b>Итого:</b>  | <b>508</b>    | <b>15,63</b> | <b>17,75</b> | <b>74,89</b>  | <b>521,98</b>  | <b>0,88</b> |                            |
| <b>ВСЕГО:</b>  | <b>1680,5</b> | <b>48,09</b> | <b>53,70</b> | <b>236,05</b> | <b>1616,48</b> | <b>7,97</b> |                            |

День 9 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюда                        | Выход блюда   | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность<br>Ккал | Витамины<br>С | № рецептуры           |
|---|---------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|---------------|-----------------------|
|   |               | белки                | жиры         | угл-ды        |                                 |               |                       |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |               |                      |              |               |                                 |               |                       |
| Суп молочный с вермишелью                               | 180           | 5,60                 | 5,60         | 19,40         | 151,00                          | 0,50          | №100 Дели 2016        |
| Яйцо вареное  | 48            | 5,10                 | 4,60         | 0,30          | 63,00                           |               | №227 Дели 2016        |
| Чай с сахаром   | 180/5         | 0,06                 | 0,02         | 4,99          | 20,38                           | 0,03          | № 411 Дели 2016       |
| Бутерброд с маслом сливочным                            | 30/5          | 2,30                 | 4,50         | 15,40         | 111,00                          |               | №1 Дели 2010          |
| <b>Итого:</b>   | <b>448</b>    | <b>13,06</b>         | <b>14,72</b> | <b>40,09</b>  | <b>345,38</b>                   | <b>0,53</b>   |                       |
| Сок яблоко-груша  | 125           | 0,10                 | 0,38         | 23,00         | 98,42                           | 5,60          | № 368 Дели 2010       |
| <b>Итого:</b>   | <b>125</b>    | <b>0,10</b>          | <b>0,38</b>  | <b>23,00</b>  | <b>98,42</b>                    | <b>5,60</b>   |                       |
|   | <b>573</b>    | <b>13,16</b>         | <b>15,10</b> | <b>63,09</b>  | <b>443,80</b>                   | <b>6,13</b>   |                       |
| <b>ОБЕД</b>   |               |                      |              |               |                                 |               |                       |
| Салат "Пестрый"   | 50            | 0,50                 | 2,25         | 4,80          | 42,00                           | 0,80          | №31, супра.М2003      |
| Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной | 200/15/5      | 4,60                 | 8,00         | 17,00         | 158,50                          | 9,60          | №73 Дели 2016         |
| Запеканка картофельная с мясом                          | 150/20        | 12,60                | 10,30        | 36,00         | 280,00                          | 4,40          | №291 Дели 2010        |
| Компот из свежих яблок                                  | 180           | 0,10                 | 0,10         | 11,80         | 48,50                           | 1,20          | № 390 Дели 2016       |
| Хлеб сельский   | 37,5          | 1,8                  | 0,4          | 18            | 82,5                            |               |                       |
| <b>Итого:</b>   | <b>657,5</b>  | <b>19,60</b>         | <b>21,05</b> | <b>87,60</b>  | <b>611,50</b>                   | <b>16,00</b>  |                       |
| <b>ПОЛДНИК</b>  |               |                      |              |               |                                 |               |                       |
| Кондитерские изделия<br>печенье                         | 20            | 0,10                 | 4,00         | 12,70         | 87,00                           |               |                       |
| Раженка   | 120           | 4,30                 | 3,00         | 5,00          | 64,00                           | 0,65          | №401 Дели 2010        |
| Салат из моркови  | 50            | 0,70                 | 0,06         | 8,50          | 37,50                           | 1,90          | №42 Дели 2016г        |
| Запеканка из творога с крошкой                          | 150           | 10,00                | 10,00        | 35,20         | 271,00                          |               | № 322 Сб Самара 2013г |
| Напиток шоколадный                                      | 180/5         | 0,6                  | 0,3          | 6,5           | 31,1                            | 90            | ТТК № 59              |
| Хлеб пшеничный 1с                                       | 23            | 1,80                 | 0,23         | 11,30         | 54,50                           | 0,00          |                       |
| <b>Итого:</b>   | <b>548</b>    | <b>17,50</b>         | <b>17,59</b> | <b>79,20</b>  | <b>545,10</b>                   | <b>92,55</b>  |                       |
| <b>ВСЕГО:</b>   | <b>1778,5</b> | <b>50,26</b>         | <b>53,74</b> | <b>229,89</b> | <b>1600,40</b>                  | <b>114,68</b> |                       |

День 10 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность<br>Ккал | Витамины<br>С | № рецептуры              |
|----------------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|---------------------------------|---------------|--------------------------|
|                                  |             | белки                | жиры         | угл-ды       |                                 |               |                          |
| <b>ЗАВТРАК</b>                   |             |                      |              |              |                                 |               |                          |
| Каша рисовая молочная с маслом   | 200/5       | 7,00                 | 6,35         | 16,00        | 148,00                          | 0,21          | ТТК №8                   |
| Кофейный напиток с молоком       | 180         | 1,22                 | 1,34         | 11,94        | 65,00                           | 0,19          | №270 Партнер г. Уфа 2014 |
| Бутерброд с сыром, маслом        | 30/7/3      | 4,80                 | 7,20         | 15,40        | 146,00                          | 0,19          | №3 Дели 2010             |
| <b>Итого:</b>                    | <b>425</b>  | <b>13,02</b>         | <b>14,89</b> | <b>43,34</b> | <b>359,00</b>                   | <b>0,59</b>   |                          |
| Фрукты свежие<br>яблоко          | 100         | 0,36                 | 0,36         | 22,00        | 92,68                           | 10,00         | № 386 Дели 2016          |
| <b>Итого:</b>                    | <b>100</b>  | <b>0,36</b>          | <b>0,36</b>  | <b>22,00</b> | <b>92,68</b>                    | <b>10,00</b>  |                          |
|                                  | <b>525</b>  | <b>13,38</b>         | <b>15,25</b> | <b>65,34</b> | <b>451,68</b>                   | <b>10,59</b>  |                          |

| ОБЕД                          |                 |               |               |                |                 |               |   |
|-------------------------------|-----------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|---|
| Салат витаминный              | 50              | 0,75          | 1,32          | 4,00           | 30,80           | 3,30          | №15 Партнер 2009                                    |
| Суп-лапша домашняя с курицей  | 200/15          | 4,96          | 3,60          | 14,44          | 110,00          | 0,50          | №86 Дели2010  |
| Котлеты "Аппетитные"          | 70              | 6,41          | 8,40          | 17,50          | 171,20          |               | ТТК №7Д акт к.п.2014                                |
| Каша перловая с овощами       | 130/4           | 4,90          | 7,50          | 23,00          | 180,00          |               | №180 Дели 2016                                      |
| Напиток из урюка              | 180             | 0,6           | 0,0           | 15,0           | 63              |               | ТТК №68   |
| Хлеб сельский                 | 37,5            | 1,8           | 0,4           | 18             | 82,5            |               |   |
| <b>Итого:</b>                 | <b>696,5</b>    | <b>19,42</b>  | <b>21,25</b>  | <b>91,94</b>   | <b>637,00</b>   | <b>3,80</b>   |   |
| ПОЛДНИК                       |                 |               |               |                |                 |               |   |
| Кондитерские изделия<br>вафли | 20              | 3,95          | 4,60          | 34,20          | 195,30          |               |   |
| Кефир                         | 120             | 3,50          | 3,00          | 4,80           | 60,20           | 0,80          | №401 Дели2010<br>№54-10М Сборник<br>рецептур Москва |
| Капуста тушеная с мясом       | 150             | 7,10          | 9,60          | 23,10          | 209,00          |               | № 411 Дели2016                                      |
| Чай с сахаром                 | 180/5           | 0,06          | 0,02          | 4,99           | 20,38           | 0,03          |   |
| Хлеб пшеничный 1с             | 23              | 1,80          | 0,23          | 11,30          | 54,50           | 0,00          |   |
| <b>Итого:</b>                 | <b>498</b>      | <b>15,41</b>  | <b>17,45</b>  | <b>78,39</b>   | <b>539,38</b>   | <b>0,83</b>   |   |
| <b>ВСЕГО:</b>                 | <b>1679,5</b>   | <b>48,21</b>  | <b>53,95</b>  | <b>235,67</b>  | <b>1628,06</b>  | <b>15,22</b>  |   |
| <b>ИТОГО за 10 дней:</b>      | <b>17485,00</b> | <b>485,96</b> | <b>540,25</b> | <b>2349,00</b> | <b>16199,88</b> | <b>493,20</b> |   |
| <b>ИТОГО за 2 недели</b>      | <b>8687</b>     | <b>243</b>    | <b>270</b>    | <b>1174</b>    | <b>8100</b>     | <b>215</b>    |   |
|                               | <b>1737,3</b>   | <b>48,6</b>   | <b>54,0</b>   | <b>234,9</b>   | <b>1620,0</b>   | <b>43,0</b>   |   |

распределение Б,Ж,У от калорийности,% 12,00 30,01 57,99 100,00

**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)  
При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрен усиленный полдник с исключением блюда 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 учреждениях, Тутельян В.А., Могильский М.П. Москва Дели прайм 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. Интерьеры, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.
  - 3.7. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г
  - 3.8. Техничко-технологические карты
4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
  - говядина 1 категории упитанности (лопатка, фарш, гуляш п/ф);
  - сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные
  - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы (п/ф фарш рыбный)
  - яйца куриные 1 категории, рассчитаны условно массой нетто 48г
  - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.01(35% отходов) морковь, свекла рассчитаны с 1.01(25% отходов)
  - 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%