

с 11.08.2025



Примерное 10-дневное меню

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

1 неделя

День 1 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюда        | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры              |
|-----------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|--------------------------|
|                                         |             | белки                | жиры  | угл-ды |                            |                          |
| ЗАВТРАК                                 |             |                      |       |        |                            |                          |
| Каши манная молочная с маслом           | 150/3       | 7,50                 | 7,50  | 18,40  | 171,10                     | ТТК №4                   |
| Чай с сахаром                           | 160/4       | 0,05                 | 0,01  | 4,42   | 18,00                      | № 411 Дети 2016          |
| Бутерброд с маслом сливочным            | 25/5        | 1,9                  | 4,4   | 13     | 99                         | №1 Дети 2010             |
| Итого:                                  | 347         | 9,45                 | 11,91 | 35,82  | 288,10                     |                          |
| Сок персиковый                          | 125         | 0,60                 | 0,30  | 13,00  | 57,00                      | №418 Дети 2016           |
| Итого:                                  | 125         | 0,60                 | 0,30  | 13,00  | 57,00                      |                          |
|                                         | 472         | 10,05                | 12,21 | 48,82  | 345,10                     |                          |
| ОБЕД                                    |             |                      |       |        |                            |                          |
| Салат из свежей капусты                 | 30          | 0,50                 | 1,50  | 2,80   | 27,00                      | № 21 Дети 2016           |
| Суп вермишелевый с картофелем и курицей | 150/10      | 3,00                 | 4,32  | 11,34  | 99,00                      | №88 Дети 2016            |
| Тефтели из говядины                     | 50          | 3,87                 | 5     | 3,13   | 73                         | ТТК № 1152 от 99.10.2020 |
| Каши гречневая вязкая                   | 110/2,5     | 5,50                 | 5,00  | 32,06  | 195,00                     | №182 Дети 2016           |
| Кисель                                  | 150         |                      |       | 8,34   | 33,34                      | №284 Партнер 2014        |
| Хлеб сельский                           | 30          | 1,5                  | 0,3   | 14,3   | 66                         |                          |
| Итого:                                  | 532,50      | 14,37                | 16,12 | 71,91  | 493,34                     |                          |
| ПОЛДНИК                                 |             |                      |       |        |                            |                          |
| Булочки Домашняя                        | 40          | 3,60                 | 4,00  | 20,00  | 167,00                     | №258 Партнер г. Уфа 2014 |
| Катык                                   | 100         | 3,00                 | 2,50  | 4,50   | 54,30                      | №401 Дети 2010           |
| Рагу с курицей                          | 20/100      | 4,50                 | 7,60  | 13,00  | 138,00                     | ТТК №63                  |
| Напиток из урюка                        | 150         | 0,50                 | 0,03  | 12,50  | 52,10                      | ТТК №68                  |
| Хлеб овсяный 1с                         | 20          | 1,6                  | 0,2   | 9,8    | 47                         |                          |
| Итого:                                  | 430,00      | 13,20                | 14,33 | 68,80  | 458,40                     |                          |
| ВСЕГО:                                  | 1434,50     | 37,62                | 42,66 | 189,53 | 1296,84                    |                          |

День 2- ой

| Прием пищи:<br>Наименование блюд                   | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры              |
|----------------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|--------------------------|
|                                                    |             | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                       |                          |
| ЗАВТРАК                                            |             |                      |       |        |                            |                          |
| Каши "Дружба" молочная с маслом                    | 150/3       | 3,90                 | 4,35  | 19,00  | 131,00                     | ТТК №7                   |
| Какао с молоком                                    | 160         | 2,15                 | 2,29  | 12,09  | 65,16                      | №272 Партнер г. Уфа 2014 |
| Бутерброд с сыром, маслом                          | 25/5/3      | 3,50                 | 5,95  | 12,90  | 119,60                     | №3/Дети 2010             |
| Итого:                                             | 346         | 9,55                 | 12,33 | 43,99  | 315,76                     |                          |
| Фруктовое пюре                                     | 125         | 13,00                |       |        | 55,00                      |                          |
| Итого:                                             | 85          | 13,00                | 0,00  | 0,00   | 55,00                      |                          |
|                                                    | 471         | 22,55                | 12,33 | 43,99  | 370,76                     |                          |
| ОБЕД                                               |             |                      |       |        |                            |                          |
| Огурцы свежие порезанные                           | 30          | 0,21                 | 0,03  | 0,57   | 3,39                       | стр 563, с 61996         |
| Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной | 150/10/5    | 4,70                 | 3,90  | 23,00  | 146,00                     | №64 "Партнер" 2014       |
| Котлеты рубленные из птицы                         | 50          | 4,40                 | 8,30  | 2,00   | 100,00                     | № 205, стр 11 М2003      |
| Пюре Картофельное                                  | 110         | 3,13                 | 3,76  | 13,03  | 131,15                     | №137 Партнер 2014        |
| Компот из свежих яблок                             | 150         | 0,10                 | 0,10  | 10,20  | 42,10                      | № 390 Дети 2016          |
| Хлеб сельский                                      | 30          | 1,5                  | 0,3   | 14,3   | 66                         |                          |
| Итого:                                             | 535,00      | 14,04                | 16,39 | 63,10  | 488,64                     |                          |
| ПОЛДНИК                                            |             |                      |       |        |                            |                          |
| Компоттерские изделия                              | 10          | 2,20                 | 2,80  | 20,50  | 114,00                     |                          |

|                                         |         |       |       |        |         |               |
|-----------------------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|---------------|
| печенье                                 |         |       |       |        |         |               |
| Молоко кипяченое                        | 100     | 2,30  | 2,50  | 3,60   | 46,00   | №419 Дели2016 |
| Суфле из творога с молоком<br>сгущенным | 100/10  | 5,82  | 8,10  | 15,53  | 158,00  | ТТК №567      |
| Чай с сахаром и лимоном                 | 150/4/4 | 0,09  | 0,01  | 8,50   | 34,50   | №393 Дели2010 |
| Хлеб пшеничный 1с                       | 20      | 1,6   | 0,2   | 9,8    | 47      |               |
| Итого:                                  | 398     | 12,01 | 13,61 | 57,93  | 399,50  |               |
| ВСЕГО:                                  | 1364,00 | 48,60 | 42,33 | 165,02 | 1258,00 |               |

День 3 - ий

| Принем пищи<br>Наименование блюда           | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры                                  |
|---------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|----------------------------------------------|
|                                             |             | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                       |                                              |
| ЗАВТРАК                                     |             |                      |       |        |                            |                                              |
| Каши геркулесовая молочная с маслом         | 150/3       | 5,00                 | 5,63  | 16,50  | 136,50                     | ТТК №5                                       |
| Чай с молоком,сахаром                       | 160/4       | 2,20                 | 2,00  | 11,90  | 74,80                      | №394 Дели2010                                |
| Бутерброд с маслом сливочным                | 25/5        | 1,9                  | 4,4   | 13     | 99                         | №1 Дели2010                                  |
| Итого:                                      | 347         | 9,20                 | 12,03 | 41,40  | 310,30                     |                                              |
| Сок персиковый                              | 125         | 0,80                 | 0,20  | 7,00   | 33,00                      | №418 Дели2016                                |
| Итого:                                      | 125         | 0,80                 | 0,20  | 7,00   | 33,00                      |                                              |
|                                             | 472         | 10,00                | 12,23 | 48,40  | 343,30                     |                                              |
| ОБЕД                                        |             |                      |       |        |                            |                                              |
| Помидоры свежие порционно                   | 30          | 0,42                 | 0,06  | 1,37   | 9,00                       | сгр563,сб1996                                |
| Суп с рисовой крупой и картофелем с курицей | 150/10      | 2,00                 | 6,80  | 3,00   | 82,00                      | №86 Дели 2016<br>ТТК № 1323 от<br>28.07.2021 |
| Соус мясной "Смак"                          | 50          | 7,21                 | 4,86  | 12,14  | 121,43                     | №218 Дели 2016                               |
| Макароны отварные                           | 110         | 4,10                 | 3,00  | 25,00  | 143,40                     | №394, Дели 2016                              |
| Компот из сухофруктов                       | 150         | 0,15                 | 0,1   | 21,5   | 87                         | №394, Дели 2016                              |
| Хлеб сельский                               | 30          | 1,5                  | 0,3   | 14,3   | 66                         |                                              |
| Итого:                                      | 530         | 15,38                | 15,11 | 77,31  | 508,83                     |                                              |
| ПОЛДНИК                                     |             |                      |       |        |                            |                                              |
| Булочка Дорожная                            | 40          | 2,84                 | 4,73  | 24,08  | 150,40                     | №453 Дели 2016                               |
| Ряженка                                     | 100         | 2,90                 | 2,50  | 4,20   | 55,60                      | №401 Дели2010                                |
| Яйцо вареное                                | 1/2шт       | 2,50                 | 2,30  | 0,15   | 31,50                      | №227 Дели 2016                               |
| Канюга тушеная (в сметанном соусе)          | 110         | 2,75                 | 4,48  | 20     | 131                        | ТТК №53Д                                     |
| Напиток минеральная                         | 150/4       | 0,5                  | 0,25  | 5,4    | 25,9                       | ТТК № 59                                     |
| Хлеб пшеничный 1с                           | 20          | 1,6                  | 0,2   | 9,8    | 47                         |                                              |
| Итого:                                      | 448         | 13,09                | 14,46 | 63,63  | 441,40                     |                                              |
| ВСЕГО:                                      | 1450        | 38,47                | 41,80 | 189,34 | 1293,53                    |                                              |

День 4 - ый

| Принем пищи<br>Наименование блюда                       | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры                                           |
|---------------------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                                         |             | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                       |                                                       |
| ЗАВТРАК                                                 |             |                      |       |        |                            |                                                       |
| Каши пшеница молочная с маслом                          | 150/3       | 6,00                 | 4,95  | 19,50  | 146,00                     | ТТК №6<br>№270 Партнер г. Уфа<br>2014<br>№3 Дели 2010 |
| Кофейный напиток с молоком                              | 165/7       | 1,16                 | 1,28  | 11,4   | 62                         |                                                       |
| Бутерброд с сыром, маслом                               | 25/5/3      | 3,50                 | 5,95  | 12,90  | 119,60                     |                                                       |
| Итого:                                                  | 358         | 10,66                | 12,18 | 43,80  | 327,60                     |                                                       |
| Фрукты свежие                                           |             |                      |       |        |                            |                                                       |
| яблоко зеленое                                          | 85          | 0,34                 | 0,34  | 10,20  | 45,00                      | № 386 Дели 2016                                       |
| Итого:                                                  | 85          | 0,34                 | 0,34  | 10,20  | 45,00                      |                                                       |
|                                                         | 443         | 11,00                | 12,52 | 54,00  | 372,60                     |                                                       |
| ОБЕД                                                    |             |                      |       |        |                            |                                                       |
| Салат из свежих огурцов                                 | 30          | 0,22                 | 1,80  | 0,72   | 20,00                      | №13 Дели 2016г                                        |
| Шп со свежей капустой,<br>картофелем, на м/б и сметаной | 150/5       | 3,45                 | 6,00  | 17,85  | 140,00                     | №73 Дели 2016                                         |
| Жирное по-домашнему из отварной<br>говядины             | 130         | 8,86                 | 9,01  | 27,28  | 226                        | ТТК №29 Д                                             |
| Кисель                                                  | 150         |                      |       | 8,34   | 33,34                      | №284 Партнер 2014                                     |
| Хлеб сельский                                           | 30          | 1,5                  | 0,3   | 14,3   | 66                         |                                                       |
| Итого:                                                  | 495         | 14,03                | 17,11 | 68,49  | 485,34                     |                                                       |
| ПОЛДНИК                                                 |             |                      |       |        |                            |                                                       |
| Кондитерские изделия                                    | 21          | 1,00                 | 2,00  | 20,00  | 95,00                      |                                                       |

|                                      |        |       |       |        |         |                 |
|--------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|-----------------|
| вафли                                |        |       |       |        |         |                 |
| Молоко кипяченое                     | 100    | 2,30  | 2,50  | 3,60   | 46,00   | №419 Дели2016   |
| Пудинг из творога с рисом с повидлом | 110/10 | 7,20  | 8,32  | 22,64  | 194,00  | № 250 Дели 2016 |
| Чай с сахаром                        | 160/4  | 0,05  | 0,01  | 4,42   | 18,00   | № 411 Дели2016  |
| Хлеб пшеничный 1с                    | 20     | 1,6   | 0,2   | 9,8    | 47      |                 |
| Итого:                               | 425    | 12,15 | 13,03 | 60,46  | 400,00  |                 |
| ВСЕГО:                               | 1363   | 37,18 | 42,66 | 182,95 | 1257,94 |                 |

День 5 - ый

| Принем пищи<br>Наименование блюд  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры                                                              |
|-----------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|                                   |             | белки                | жиры  | угл-ды |                            |                                                                          |
| ЗАВТРАК                           |             |                      |       |        |                            |                                                                          |
| Каша пшеничная молочная с маслом  | 150/3       | 6,15                 | 5,92  | 14,4   | 135                        | ТТК №1<br>№272 Партнер г. Уфа<br>2014<br>№1 Дели 2016                    |
| Каша с маслом                     | 160         | 2,15                 | 2,29  | 12,09  | 65,16                      |                                                                          |
| Бутерброд с маслом сливочным      | 25/5        | 1,9                  | 4,4   | 13     | 99                         |                                                                          |
| Итого:                            | 343         | 10,20                | 12,61 | 39,49  | 299,16                     |                                                                          |
| Сок<br>апельсиновый               | 125         | 0,30                 | 0,00  | 10,00  | 40,00                      | №418 Дели 2016                                                           |
| Итого:                            | 125         | 0,30                 | 0,00  | 10,00  | 40,00                      |                                                                          |
|                                   | 468         | 10,50                | 12,61 | 49,49  | 339,16                     |                                                                          |
| ОБЕД                              |             |                      |       |        |                            |                                                                          |
| Огурцы свежие порционными         | 30          | 0,21                 | 0,03  | 0,57   | 3,39                       | стр563,сб1996<br>№35,сб.Пермь2001<br>№321 Дели 2016<br>№ 390 Дели 2016   |
| Свекольник с курицей, со сметаной | 150/10/5    | 2,90                 | 4,53  | 14,21  | 109,00                     |                                                                          |
| Плов из курицы                    | 130         | 10                   | 11,5  | 32     | 272                        |                                                                          |
| Компот из свежих яблок            | 150         | 0,10                 | 0,10  | 10,20  | 42,10                      |                                                                          |
| Хлеб сельский                     | 30          | 1,5                  | 0,3   | 14,3   | 66                         |                                                                          |
| Итого:                            | 568         | 14,71                | 16,46 | 71,28  | 492,49                     |                                                                          |
| ПОЛДНИК                           |             |                      |       |        |                            |                                                                          |
| Кондитерские изделия<br>крекер    | 10          | 1,00                 | 0,50  | 7,50   | 25,00                      | №401 Дели 2016<br>№24-1001 Собрание<br>рецептур Москва<br>№393 Дели 2016 |
| Кефир                             | 100         | 3,36                 | 2,5   | 4,6    | 61,8                       |                                                                          |
| Капуста тушеная с маслом          | 110         | 9,00                 | 11,00 | 28,60  | 248,00                     |                                                                          |
| 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:                            | 398         | 15,05                | 14,21 | 58,40  | 416,30                     |                                                                          |
| ВСЕГО:                            | 1371        | 40,26                | 43,28 | 179,17 | 1247,95                    |                                                                          |

## 2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

| Приним пищи<br>Наименование блюд         | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры                                  |
|------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|----------------------------------------------|
|                                          |             | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                       |                                              |
| ЗАВТРАК                                  |             |                      |       |        |                            |                                              |
| Каша геркулесовая молочная с маслом      | 150/3       | 5,00                 | 5,63  | 16,50  | 136,00                     | ТТК №5<br>№394 Дели 2010<br>№3 Дели 2010     |
| Чай с молоком, сахаром                   | 160/4       | 2,30                 | 2,00  | 11,90  | 74,80                      |                                              |
| Бутерброд с сыром, маслом                | 25/5/3      | 3,50                 | 5,95  | 12,90  | 119,60                     |                                              |
| Итого:                                   | 350         | 10,80                | 13,58 | 41,30  | 330,40                     |                                              |
| Фрукты свежие<br>яблоко                  | 85          | 0,34                 | 0,34  | 10,20  | 45,00                      | №386 Дели 2016                               |
| Итого:                                   | 85          | 0,34                 | 0,34  | 10,20  | 45,00                      |                                              |
|                                          | 435         | 11,14                | 12,30 | 51,50  | 365,00                     |                                              |
| ОБЕД                                     |             |                      |       |        |                            |                                              |
| Салат из свежей капусты                  | 30          | 0,50                 | 1,50  | 2,80   | 27,00                      | № 21 Дели 2016<br>№62 Партнер 2014 г.<br>Уфа |
| Суп крестьянский с мясом и фрикадельками | 150/15      | 2,20                 | 3,10  | 14,00  | 92,00                      |                                              |
| Виточки куриные "Солнышко"               | 50          | 6,40                 | 8,50  | 5,20   | 123,00                     | ТТК №97Д                                     |
| Макарон отварные                         | 110         | 4,10                 | 3,00  | 25,00  | 143,40                     | №218 Дели 2016                               |
| Кисель                                   | 150         |                      |       | 8,34   | 33,34                      | №284 Партнер 2014                            |
| Хлеб сельский                            | 30          | 1,5                  | 0,3   | 14,3   | 66                         |                                              |

|                           |      |       |       |        |         |                           |
|---------------------------|------|-------|-------|--------|---------|---------------------------|
| Итого:                    | 535  | 14,70 | 16,40 | 69,64  | 494,74  |                           |
| <b>ПОЛДНИК</b>            |      |       |       |        |         |                           |
| Булочка слоистая          | 40   | 3,04  | 3,84  | 17,84  | 118,4   | № 25 / Партер 2014 г. Уфа |
| Ряженка                   | 100  | 3,00  | 2,50  | 4,20   | 55,60   | № 401 Дели 2010           |
| Гречка с фаршем и овощами | 110  | 5,50  | 7,50  | 24,00  | 185,00  | 11 в ЛВ1030 от 10.11.2021 |
| Напиток из урюка          | 150  | 0,50  | 0,03  | 12,50  | 52,10   | ТТК № 8                   |
| Хлеб пшеничный 1с         | 20   | 1,6   | 0,2   | 9,8    | 47      |                           |
| Итого:                    | 420  | 13,64 | 14,07 | 68,34  | 458,10  |                           |
| ВСЕГО:                    | 1365 | 39,48 | 44,39 | 189,48 | 1318,24 |                           |

День 7 - ой

| Прием пищи<br>Наименование блюд                   | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры                                         |
|---------------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|-----------------------------------------------------|
|                                                   |             | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                       |                                                     |
| ЗАВТРАК                                           |             |                      |       |        |                            |                                                     |
| Каша ячневая молочная с маслом                    | 150/3       | 7,16                 | 6,63  | 15,15  | 149,00                     | ТТК №8<br>№270 Партер г. Уфа<br>2014<br>№1 Дели2010 |
| Кофейный напиток с молоком                        | 165/7       | 1,16                 | 1,28  | 11,4   | 62                         |                                                     |
| Бутерброд с маслом сливочным                      | 25/5        | 1,9                  | 4,4   | 13     | 99                         |                                                     |
| Итого:                                            | 355         | 10,22                | 12,31 | 39,55  | 310,00                     |                                                     |
| Сок<br>яблочный                                   | 125         | 0,30                 | 0,00  | 12,00  | 49,00                      | №418Дели2016                                        |
| Итого:                                            | 125         | 0,30                 | 0,00  | 12,00  | 49,00                      |                                                     |
|                                                   | 480         | 10,52                | 12,31 | 51,55  | 359,00                     |                                                     |
| ОБЕД                                              |             |                      |       |        |                            |                                                     |
| Огурцы свежие порционно                           | 30          | 0,21                 | 0,03  | 0,57   | 3,39                       | стр563,с61996                                       |
| Суп картофельный с горохом с<br>курицей и грибами | 150/10/10   | 2,87                 | 3,20  | 15,49  | 102,00                     |                                                     |
| Запеканка картофельная с мясом                    | 130/15      | 10,20                | 11,90 | 30,70  | 270,66                     | №291 Дели2010                                       |
| Компот из свежих яблок                            | 150         | 0,10                 | 0,10  | 10,20  | 42,10                      | № 390 Дели 2016                                     |
| Хлеб селянский                                    | 30          | 1,5                  | 0,3   | 14,3   | 66                         |                                                     |
| Итого:                                            | 325         | 14,88                | 15,53 | 71,26  | 483,49                     |                                                     |
| ПОЛДНИК                                           |             |                      |       |        |                            |                                                     |
| Кондитерские изделия<br>печенье                   | 10          | 0,80                 | 2,60  | 13,40  | 78,00                      | №419 Дели2016                                       |
| Молоко кипяченое                                  | 100         | 2,30                 | 2,50  | 3,60   | 46,00                      |                                                     |
| Пудинг из творога с рисом с повидлом              | 110/10      | 7,20                 | 8,32  | 22,64  | 194,00                     | № 250 Дели 2016                                     |
| 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                         | №393Дели2010                                        |
| Итого:                                            | 408         | 11,99                | 13,63 | 57,94  | 399,50                     |                                                     |
| ВСЕГО:                                            | 1413        | 37,39                | 41,47 | 180,75 | 1241,99                    |                                                     |

День 8 - ой

| Прием пищи<br>Наименование блюд                       | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры      |
|-------------------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|------------------|
|                                                       |             | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                       |                  |
| ЗАВТРАК                                               |             |                      |       |        |                            |                  |
| Суп молочный с вермишелью                             | 180         | 8,01                 | 7,56  | 29,61  | 219,00                     | №100 Дели 2016   |
| Чай с сахаром                                         | 160/4       | 0,05                 | 0,01  | 4,42   | 18,00                      | № 411 Дели 2016  |
| Бутерброд с сыром, маслом                             | 25/5/3      | 3,50                 | 5,95  | 12,90  | 119,60                     | №3 Дели 2010     |
| Итого:                                                | 377         | 11,56                | 13,52 | 46,93  | 356,60                     |                  |
| Фрукты свежие<br>яблоко зеленое                       | 85          | 0,34                 | 0,34  | 10,20  | 45,00                      | № 386 Дели 2016  |
| Итого:                                                | 85          | 0,34                 | 0,34  | 10,20  | 45,00                      |                  |
|                                                       | 462         | 9,90                 | 11,30 | 50,20  | 340,00                     |                  |
| ОБЕД                                                  |             |                      |       |        |                            |                  |
| Помидоры свежие порционно                             | 30          | 0,42                 | 0,06  | 1,37   | 9,00                       | стр 563, с 61996 |
| Борщ со свежей капустой,<br>картофелем и мясом свиным | 150/5       | 2,10                 | 5,90  | 9,70   | 100,00                     | №63 Дели 2016    |

|                            |        |       |       |        |         |                     |
|----------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|---------------------|
| Пирог из отварной говядины | 130    | 10,90 | 9,90  | 28,00  | 246,00  | №108 "Партнер" 2014 |
| Напиток из урюка           | 150    | 0,50  | 0,03  | 12,50  | 52,10   | ТТК №68             |
| Хлеб сельский              | 30     | 1,5   | 0,3   | 14,3   | 66      |                     |
| Итого:                     | 495    | 15,42 | 16,19 | 65,87  | 473,10  |                     |
| ПОЛДНИК                    |        |       |       |        |         |                     |
| Пирожок печеный с повидлом | 40     | 0,70  | 1,60  | 32,00  | 140,00  | №437 Делю2016       |
| Катык                      | 100    | 3,00  | 2,50  | 4,50   | 54,30   | №401 Делю2010       |
| Рагу из птицы с овощами    | 100/20 | 8,8   | 11,33 | 9,1    | 173     | ТТК №4Д             |
| Напиток шоколадный         | 150/4  | 0,5   | 0,25  | 5,4    | 25,9    | ТТК № 59            |
| Хлеб пшеничный 1с          | 20     | 1,6   | 0,2   | 9,8    | 47      |                     |
| Итого:                     | 434    | 14,60 | 15,88 | 60,80  | 440,20  |                     |
| ВСЕГО:                     | 1391   | 39,92 | 43,37 | 176,87 | 1253,30 |                     |

| Прием пищи<br>Наименование блюда                 | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры                                                                   |
|--------------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|                                                  |             | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                       |                                                                               |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                   |             |                      |       |        |                            |                                                                               |
| Каша пшеничная молочная с маслом                 | 150/3       | 6,15                 | 5,92  | 14,4   | 135                        | ТТК №1<br>№272 Партнер-г. Уфа<br>2014<br>№1 Дели2010                          |
| Каша с яблоком                                   | 160         | 2,15                 | 2,29  | 12,09  | 65,16                      |                                                                               |
| Бутерброд с маслом сливочным                     | 25/5        | 1,9                  | 4,4   | 13     | 99                         |                                                                               |
| Итого:                                           | 343         | 10,20                | 12,61 | 39,49  | 299,16                     |                                                                               |
| Сок<br>яблочно-вишневый                          | 125         | 0,60                 | 0,00  | 13,70  | 57,00                      | №418/Дели2016                                                                 |
| Итого:                                           | 125         | 0,60                 | 0,00  | 13,70  | 57,00                      |                                                                               |
|                                                  | 468         | 10,80                | 12,30 | 53,19  | 356,16                     |                                                                               |
| <b>ОБЕД</b>                                      |             |                      |       |        |                            |                                                                               |
| Салат из свежей капусты с огурцами               | 30          | 0,42                 | 1,02  | 1,10   | 15,39                      | ТТК №125<br>№86 Дели 2016<br>ТТК №32Д<br>№137 Партнер 2014<br>№284Партнер2014 |
| Суп с гречневой крупой и<br>картофелем в сметане | 150/10      | 2,90                 | 6,40  | 10,27  | 110,30                     |                                                                               |
| Жюльен рыбный с рисом                            | 60          | 6,30                 | 5,90  | 22,00  | 166,00                     |                                                                               |
| Пюре Картофельное                                | 110         | 3,13                 | 3,76  | 13,03  | 131,15                     |                                                                               |
| Кнели                                            | 150         |                      |       | 8,34   | 33,34                      |                                                                               |
| Хлеб сельский                                    | 30          | 1,5                  | 0,3   | 14,3   | 66                         |                                                                               |
| Итого:                                           | 530         | 14,25                | 17,38 | 69,04  | 522,09                     |                                                                               |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                   |             |                      |       |        |                            |                                                                               |
| Кондитерские изделия<br>крекер                   | 10          | 1,10                 | 3,00  | 23,60  | 120,00                     | №401Дели2010<br>ТТК №567<br>№ 411 Дели2016                                    |
| Кефир                                            | 100         | 3,36                 | 2,5   | 4,6    | 61,8                       |                                                                               |
| Суфле из творога с молоком<br>сгущенным          | 100/10      | 5,82                 | 8,10  | 15,53  | 158,00                     |                                                                               |
| Чай с сахаром                                    | 160/4       | 0,05                 | 0,01  | 4,42   | 18,00                      |                                                                               |
| Хлеб пшеничный 1с                                | 20          | 1,6                  | 0,2   | 9,8    | 47                         |                                                                               |
| Итого:                                           | 404         | 11,93                | 13,81 | 57,95  | 404,80                     |                                                                               |
| <b>ВСЕГО:</b>                                    | 1402        | 36,98                | 43,80 | 180,18 | 1283,05                    |                                                                               |

| Прием пищи<br>Наименование блюд | Выход блюд | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры                                             |
|---------------------------------|------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|---------------------------------------------------------|
|                                 |            | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                       |                                                         |
| ЗАВТРАК                         |            |                      |       |        |                            |                                                         |
| Какао пищевая молочная с маслом | 150/3      | 6,00                 | 4,95  | 19,50  | 146,00                     | ТТК №6<br>№270 Партнер г. Уфа<br>2014<br>№3 Дельта 2010 |
| Кофейный напиток с молоком      | 165/7      | 1,16                 | 1,28  | 11,4   | 62                         |                                                         |
| Бутерброд с сыром, маслом       | 25/8/3     | 3,50                 | 5,95  | 12,90  | 119,60                     |                                                         |
| Итого:                          | 358,00     | 10,66                | 12,18 | 43,80  | 327,60                     |                                                         |
| Фрукты свежие<br>яблоко зеленое | 85         | 0,34                 | 0,34  | 10,50  | 47,00                      | №386 Дельта 2016                                        |
| Итого:                          | 85         | 0,34                 | 0,34  | 10,50  | 47,00                      |                                                         |
|                                 | 443        | 11,00                | 12,52 | 54,30  | 374,60                     |                                                         |
| ОБЕД                            |            |                      |       |        |                            |                                                         |

|                            |         |        |        |         |          |                   |
|----------------------------|---------|--------|--------|---------|----------|-------------------|
| Салат из свежих огурцов    | 30      | 0,22   | 1,80   | 0,72    | 20,00    | №13 Дели2016г     |
| Суп из овощей, со сметаной | 150/5   | 3,00   | 5,80   | 14,70   | 121,00   | №64 "Партнер"2014 |
| Гуляш из куриной грудки    | 40/40   | 5,80   | 5,00   | 2,60    | 78,00    | ТТК №91           |
| Рис отварной с овощами     | 110     | 4,4    | 4      | 17,8    | 125      | №334 Дели2016     |
| Компот из сухофруктов      | 150     | 0,15   | 0,1    | 21,5    | 87       | №394. Дели 2016   |
| Хлеб пшеничный             | 30      | 1,5    | 0,3    | 14,3    | 66       |                   |
| Итого:                     | 555     | 15,07  | 16,99  | 71,62   | 497,00   |                   |
| ПОЛДНИК                    |         |        |        |         |          |                   |
| Ватрушка с сыром           | 40      | 3,20   | 4,40   | 35,00   | 192,00   | 08.09.2021        |
| Молоко кипяченое           | 100     | 2,30   | 2,50   | 3,60    | 46,00    | №419 Дели2016     |
| Омлет натуральный          | 130     | 7,89   | 8,66   | 12,63   | 155,00   | №229 Дели2016     |
| Чай с сахаром и лимоном    | 150/4/4 | 0,09   | 0,01   | 8,50    | 34,50    | №229 Дели2016     |
| Хлеб пшеничный 1с          | 20      | 1,6    | 0,2    | 9,8     | 47       |                   |
| Итого:                     | 448     | 15,08  | 15,17  | 69,53   | 474,50   |                   |
| ВСЕГО:                     | 1446,00 | 41,15  | 44,68  | 195,45  | 1346,10  |                   |
| ИТОГО за 10 дней           | 13929,5 | 397,05 | 436,43 | 1828,74 | 12797,84 |                   |

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

по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №11)

При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрены усиленный полдник с исключением 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 учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010-2016гг.

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

3.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А. Скуркина И.М. Москва 2007 г.

3.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москва, выпуск 4, 2003

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

3.6. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных 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. Техно-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории убитости (лопатка, фарш, гуляш п/ф);

сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенная

рыба мороженная крупная или средняя потрошенная без головы (п/ф фарш рыбный)

и/или куриные 1 категории, рассчитаны условно массой нетто 48г

картофель, овощи (морковь, свекла, капуста, лук ...) рассчитаны с учетом сезонности

огурцы и помидоры свежие парниковые

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленные в банках без уксуса с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

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