

2022г

от 3-7 лет с 7-12 часовым пребыванием

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК							
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 Дели2010
Итого:	425	12,42	15,58	54,21	407,10	0,80	
Фрукты свежие апельсин	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	
ОБЕД							
Салат из свежых	50	0,60	2,50	4,20	42,00	1,00	№34, Дели2016
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	200/15	3,60	7,80	25,60	187,00		№38 Пермь2001
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:	682,5	18,45	21,94	90,95	635,50	10,00	
ПОЛДНИК							

Кондитерские изделия	10	3,00	3,00	16,50	108,00		
крекер							
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 Дели2016г
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	№393Дели2010
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

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК							
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 яблочно-абрикосовый	125	1,20	0,00	12,00	49,60	2,50	№418Дели2016
Итого:	125	1,20	0,00	12,00	49,60	2,50	
	550	12,80	14,30	63,70	431,90	2,75	
ОБЕД							
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,сб Пермь2001
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	135,10		№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	
ПОЛДНИК							
Ватрушка с творогом	50	5	5,30	28,80	183	0,03	№458 Дели 2010
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	0,65	№401 Дели2010
Макароны запеченные с яйцом	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 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК							
Каша пшеница молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	195,40	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 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 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	
ОБЕД							
Салат из свеклы и моркови	50	1,30	2,50	6,00	51,00	1,10	ТТК №60
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
Жаркое по-домашнему из отварной 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	
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия	20	1,20	0,80	31,00	135,00		

вафли							
Катык	120	3,77	3	5	62,1	0,84	№401 Дели 2010
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	0,80	№41 Дели 2016
Суфле из творога с молоком сгущенным	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:	1760,5	49,46	54,84	243,44	1664,80	113,10	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептуры
			белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК								
Каша полбяная молочная с маслом		200/5	7,30	7,42	22,80	187,20	0,21	ТТК №1
Какао с молоком		180	2,42	2,58	13,61	87,30	0,39	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным		30/5	2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
Итого:		420	12,02	14,50	51,81	385,50	0,61	
Сок вишневый		125	0,87	0,25	20,00	85,00	9,25	№418Дели2016
Итого:		125	0,87	0,25	16,50	71,00	9,25	
		545	12,89	14,75	68,31	456,50	9,86	
ОБЕД								
Салат витаминный		50	0,75	1,32	4,00	30,80	3,30	№15 Партнер 2009
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками		200/15	4,86	5,80	15,24	132,60	5,28	№88 Дели 2016
Плов из курицы		160	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	
ПОЛДНИК								
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 Дели2010
Омлет натуральный		140	8,50	8,68	13,60	167,40	0,17	№229 Дели2016
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:		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		8799	243	270	1175	8100	278	
		1759,7	48,6	54,0	234,9	1620,0	55,6	

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК							
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 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		
ОБЕД							
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	16,00	№21, Дели 2016
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	200/15/10	3,25	3,00	18,00	112,00	5,80	ТТК №139
Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00	0,45	ТТК №97Д
Макароны 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	22,25	
ПОЛДНИК							
Шафран с яблоками	50	3,42	5,5	28	176	1,46	Сб.нац.блюдо 1996,акт20 №401 Дели2010 №306 Сборник методических рекомендаций С Петербург 2008 ТТК №56
Ряженка	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

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная 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	№418Дели2016
Сок персик-банан	125	1,30	2,00	15,00	83,00	3,70	
Итого:	125	1,30	2,00	15,00	83,00	3,70	
	545	12,82	14,44	68,34	453,00		
ОБЕД							
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	1,00	№34, Дели2016
Суп крестьянский с мясными 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	119,00		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	18,35	20,94	91,55	628,50	13,50	
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия 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	№41Дели2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	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	2,85	№393Дели2010
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	21,96	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК							
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 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		
ОБЕД							
Огурцы соленные	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	№108 "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		
Итого:	647,5	19,40	20,59	95,65	644,50	7,09	
ПОЛДНИК							
Плюшка новомосковская	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	
Итого:	508	15,63	17,75	74,89	521,98	0,88	
ВСЕГО:	1680,5	48,09	53,70	236,05	1616,48	7,97	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК							
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 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
Итого:	448	13,06	14,72	40,09	345,38	0,53	
Сок яблоко-груша	125	0,10	0,38	23,00	98,42	5,60	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,10	0,38	23,00	98,42	5,60	
	573	13,16	15,10	63,09	443,80	6,13	
ОБЕД							
Салат "Пестрый"	50	0,50	2,25	4,80	42,00	0,80	№31, справ.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 Дели2010
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:	657,5	19,60	21,05	87,60	611,50	16,00	
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия печенье	20	0,10	4,00	12,70	87,00		
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	0,65	№401 Дели2010
Салат из моркови	50	0,70	0,06	8,50	37,50	1,90	№42 Дели2016г
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00		№ 322 С6 Самара 2013г
Напиток шиповника	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:	548	17,50	17,59	79,20	545,10	92,55	
ВСЕГО:	1778,5	50,26	53,74	229,89	1600,40	114,68	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК							
Кашия 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 Дели2010
Итого:	425	13,02	14,89	43,34	359,00	0,59	№ 386 Дели 2016
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,36	22,00	92,68	10,00	
Итого:	100	0,36	0,36	22,00	92,68	10,00	
	525	13,38	15,25	65,34	451,68	10,59	

ОБЕД							
Салат витаминный	50	0,75	1,32	4,00	30,80	3,30	
Суп-лапша домашний с курицей	200/15	4,96	3,60	14,44	110,00	0,50	№15 Партнер 2009 №86 Дели 2010
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		
Итого:	656,5	19,42	21,25	91,94	637,00	3,80	
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия	20	2,95	4,60	34,20	195,30		
вафли							
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	0,80	№401 Дели 2010
Кануста тушеная с мясом	150	7,10	9,60	23,10	209,00		№54-10М Сборник рецептур Москва
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:	498	15,41	17,45	78,39	539,38	0,83	
ВСЕГО:	1679,5	48,21	53,95	235,67	1628,06	15,22	
ИТОГО за 10 дней:	17485,00	485,96	540,25	2349,00	16199,88	493,20	
ИТОГО за 2 неделю	8687	243	270	1174	8100	215	
	1737,3	48,6	54,0	234,9	1620,0	43,0	
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 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., Скурихин И.М. Москва 2007 г.
 - 3.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 3.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг.
 - 3.6 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания г. Пермь 2001г.
 - 3.7 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г
 - 3.8 Технико-технологические карты
4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина I категории упитанности (лопатка, фарш, гуляш и/ф);
 - сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы (п/ф фарш рыбный)
 - яйца куриные I категории, рассчитаны условно массой нетто 48г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1,01(35% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1,01(25% отходы)
 - 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%