

"Согласовано"

"Утверждаю"  
Заместитель генерального директора по организации  
питания АО "Департамент продовольствия и  
социального питания г. Казани"



Примерное 10-дневное меню  
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях  
от 1-3 лет с 7-12 часовым пребыванием

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10	0,16	ТТК №4
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	0,02	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99		№1 Дели2010
Итого:	350	9,45	11,91	35,82	288,10	0,18	
Сок персиковый	125	0,60	0,30	13,00	57,00	5,00	№399Дели2010
Итого:	125	0,60	0,30	13,00	57,00	5,00	
	474	10,05	12,21	48,82	345,10	5,18	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из капусты с яблоками	30	0,60	1,38	3,00	26,80	5,70	№7 Партнер 2014
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/5	4	6	6,3	93	4,03	№82 Дели 2016 ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С- Петербург 2008
Тефтели из говядины с соусом томатным	50/5	4,4	4,6	3,5	73	0,32	№218 Дели 2016
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40		№394, Дели 2016
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	0,09	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
Итого:	540,00	15,20	15,28	67,10	464,70	10,14	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Булочка Домашняя	40	3,90	3,50	22,40	137,00	0,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Катык	110	3,00	2,70	4,50	54,30	0,55	№401Дели2010
Рагу с курицей	30/100	4,60	8,20	13,00	144,00	16,50	ТТК №63
Чай фруктовый	150/6	0,1	0,07	13,5	55		ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
Итого:	456,00	13,20	14,67	63,20	437,30	17,05	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1471,00</b>	<b>38,45</b>	<b>42,16</b>	<b>179,12</b>	<b>1247,10</b>	<b>32,37</b>	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/5	3,90	4,38	19,00	131,00	0,21	ТТК №7
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	0,32	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	№3Дели2010
Итого:	350	9,40	12,33	43,20	323,90	0,57	
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,00	60,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,00	60,00	
	450	10,40	12,33	51,30	359,90	60,57	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	0,60	№34, Дели2016
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	150/10	3,00	6,40	23,60	164,00		№38 Пермь2001
Биточки рубленые из рыбы	50	6,50	4,86	10,41	111,40		ТТК №3 Д
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	7,64	№137 Партнер 2014
Кисель	150			8,34	33,34		№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
Итого:	530,00	13,56	16,36	74,57	499,84	8,24	

ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	1,30	3,20	10,00	74,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	0,43 №419 Дели2016
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	1,50 №42 Дели2016г
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	130	6,00	8,50	24,00	196,00	0,23 № 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	1,59 №393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0
Итого:	458	12,09	14,71	59,30	416,50	3,75
ВСЕГО:	1438,00	36,05	43,40	185,17	1276,24	72,56

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	5,00	5,50	14,00	126,00	0,16	ТТК №5
Чай с молоком, сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	1,20	№394Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99		№1 Дели2010
Итого:	350	9,20	11,90	38,90	299,80	1,36	
Сок персиковый	125	0,80	0,20	12,00	53,00	1,10	399Дели2010
Итого:	125	0,80	0,20	12,00	53,00	1,10	
	475	10,00	12,10	50,90	352,80	2,46	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свежей капусты	30	0,42	1,50	2,70	26,00	9,60	№21, Дели 2016
Свекольник с мясными фрикадельками со сметаной	150/10/5	3,12	4,80	6,10	80,00	2,90	№35,сб.Пермь2001
Гуляш из куриной грудки	40/40	5,90	7,00	17,80	157,80	0,29	ТТК №91
Каша гречневая вязкая	110/2,5	4,00	3,20	17,70	116,00		№182,Дели 2016
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	1,20	ТТК №68
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
Итого:	567,5	15,44	16,83	71,10	497,90	13,99	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Ватрушка с творогом	40	4	4,24	23,00	146	0,02	№458 Дели 2010
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	0,55	№401Дели2010
Макаронны запеченные с яйном	120/4	4,10	7,40	21,60	169,00		№262 справ.М 2003
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	0,02	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
Итого:	458	12,87	14,60	63,41	435,60	0,59	
ВСЕГО:	1500,5	38,31	43,53	185,41	1286,30	17,04	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,00	0,16	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	0,16	
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	№3Дели2010
Итого:	360	10,30	11,65	39,10	302,60	0,36	
Фрукты свежие груша	100	0,60	0,43	14,00	62,30	7,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	0,60	0,43	14,00	62,30	7,00	
	460	10,90	12,08	53,10	364,90	7,36	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свеклы и моркови	30	0,80	2,00	3,60	35,60		ТТК №60
Щи со свежей капустой, картофелем, с говяжьей и мясной говядины	150/10/5	3,00	6,20	13,00	120,00	0,75	№73 Дели 2016
Компот из сухофруктов	150	8,33	8	28,2	218	2,3	ТТК №29 Д
Хлеб сельский	30	0,60	0,00	15,00	62,50	0,09	№394, Дели 2016
Итого:	525	14,23	16,50	74,10	502,10	3,14	
<b>ПОЛДНИК</b>							

Кондитерские изделия	20	0,10	1,80	13,30	68,00		
вафли							
Катык	110	3,00	2,70	4,50	54,30	0,55	№401Дели2010
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	0,60	№41Дели2016
Суфле из творога с молоком сгущенным	130/10	7,00	8,00	23,00	192,00	0,20	ТТК №567
Напиток шоколадный	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	75	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
Итого:	474	12,40	13,95	58,50	407,00	76,35	
ВСЕГО:	1459	37,53	42,53	185,70	1274,00	86,85	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша полбяная молочная с маслом	150/5	6	5	17,23	138	0,16	ТТК №1 №272 Парнер г. Уфа 2014
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	0,32	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99		№1 Дели2010
Итого:	350	9,90	11,60	41,53	310,30	0,48	
Сок вишневый	125	0,30	0,00	10,00	40,00	9,25	№399Дели2010
Итого:	125	0,30	0,00	10,00	40,00	9,25	
	470	10,20	11,60	51,53	350,30	9,73	
<b>ОБЕД</b>							
Салат витаминный	30	0,45	0,20	2,00	11,60	1,98	№15 Партнер 2009
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10	4,00	4,45	11,70	103,00	4,00	№88 Дели 2016
Плов из курицы	130	9	10,7	30,6	253		№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	1,20	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
Итого:	520	15,05	15,75	68,80	475,70	7,18	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Пицца с сыром	40	2,40	4,40	32,00	177,00	0,53	ТТК №1585 от 08.09.2021
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	0,9	№401Дели2010
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50	0,16	№229 Дели2016
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	0,02	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
Итого:	464	13,15	13,86	65,62	439,30	1,61	
ВСЕГО:	1459	38,40	41,21	185,95	1265,30	18,52	

ИТОГО за 1 неделю	7327,50	188,74	212,83	921,35	6348,94	227,34	
	1465,5	37,7	42,6	184,3	1269,8	45,5	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ая ценность Ккал	Витамины С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	4,80	5,00	14,00	120,00	0,16	ТТК №5
Чай с молоком, сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	1,20	№394Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	№3Дели2010
Итого:	352	10,60	12,95	38,80	314,40	1,40	
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,10	10,00	40,00	10,00	№386Дели2016
Итого:	100	0,36	0,10	10,00	40,00	10,00	
	452	10,96	12,30	48,80	354,40	11,40	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свежей капусты	30	0,42	1,50	2,70	26,00	9,60	№21, Дели 2016
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	150/10/10	2,00	3,00	13,60	89,00	4,26	ТТК№139



Биточки куриные "Солнышко"	50	6,40	9,00	5,20	127,00	0,45	ТТК №97Д
Макароньы отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40		№218 Дели 2016
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	1,20	ТТК №68
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
Итого:	540	14,92	16,83	73,30	503,50	15,51	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Шафран с яблоками	40	2,7	4,4	22,4	140	1,46	Сб.нац блюод 1996, акт20
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	0,55	№401Дели2010 №306 Сборник методических рекомендаций С Петербур г 2008
Голубцы ленивые	120	4,80	7,00	12,80	133,00	16,30	ТТК №56
Чай фруктовый	150/6	0,1	0,07	13,5	55		
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
Итого:	446	12,32	14,42	63,09	430,60	18,31	
ВСЕГО:	1338	38,20	44,30	185,19	1288,50	45,22	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша пшённая молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,00	0,16	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	0,16	№1 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99		
Итого:	357	8,70	10,10	39,20	282,00	0,32	
Сок яблочный	125	1,20	1,00	9,00	47,00	3,70	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	1,20	1,00	9,00	47,00	3,70	
	482	9,90	11,70	48,20	329,00	4,02	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	0,60	№34, Дели2016
Суп крестьянский с мясными фрикадельками, сметаной	150/10/5	3,4	6,00	19,70	146	2,60	№62"Партнер"2014
Биточки рубленые из рыбы	50	6,50	4,86	10,41	111,40		ТТК №3 Д
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	7,64	№137 Партнер 2014
Кисель	150			8,34	33,34		№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
Итого:	535	13,96	15,96	70,67	481,84	10,84	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Кондитерские изделия крекер	10	1,60	1,45	12,90	61,00		
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	0,43	№419 Дели2016
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	0,60	№41Дели2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/10	6,00	8,00	22,50	186,00	0,24	№237 Дели2010
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	1,59	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
Итого:	468	11,99	13,41	60,20	399,30	2,86	
ВСЕГО:	1485	35,85	40,47	179,07	1210,14	17,72	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10	0,16	ТТК №4 №272 Парнер г. Уфа 2014
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	0,32	№3Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	
Итого:	350	13,00	15,65	42,60	364,00	0,52	
Фрукты свежие	100	0,36	0,10	10,00	42,00	10,00	№386Дели2016

яблоко							
Итого:	100	0,36	0,10	10,00	42,00	10,00	
	450	10,00	12,00	52,60	367,00	10,52	
<b>ОБЕД</b>							
Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,30		стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем, мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5	2,10	4,30	9,70	86,00	4,80	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	130	10,00	11,00	33,00	261,00	0,54	№108"Партнер"2014
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	0,09	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
Итого:	505	14,44	15,63	72,51	478,80	5,43	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Плюшка новомосковская	40	1,80	3,20	19,00	112,00	0,01	№184 "Партнер"г. Уфа2010
Катык	110	3,12	2,75	2,50	47,20	0,55	№401Дели2010 ТТК №1630 от 10.11.2021
Гречка с фаршем и овощами	110	6,00	8,50	25,00	200,00		
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	0,02	№ 411 Дели2016
Итого:	444	12,57	14,66	60,72	424,20	0,58	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1399</b>	<b>40,37</b>	<b>46,04</b>	<b>185,83</b>	<b>1309,00</b>	<b>16,53</b>	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Суп молочный с вермишелью	150	5,00	4,70	16,20	127,00	0,39	№100 Дели2016
Яйцо вареное	1/2шт	2,50	2,30	0,15	31,50		№227 Дели 2016
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	0,02	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99		№1 Дели2010
Итого:	368	9,45	11,41	33,77	275,50	0,41	
Сок яблоко-вишня	125	0,60	0,00	18,00	74,00	5,60	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,60	0,00	18,00	74,00	5,60	
	493	10,05	12,30	51,77	349,50	6,01	
<b>ОБЕД</b>							
Салат "Пестрый"	30	0,30	1,35	2,90	25,00	0,50	№31, справ.М2003
Щи со свежей капустой, картофелем, сметаной с курицей	150/10/5	3,00	6,20	13,00	120,00	0,75	№73 Дели 2016
Запеканка картофельная с мясом	130/15	10,70	9,30	32,30	256,00	3,80	№291 Дели2010
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	1,20	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
Итого:	520	15,60	17,25	72,70	509,10	6,25	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Кондитерские изделия крекер	10	0,10	2,00	8,80	53,00		
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	0,55	№401Дели2010
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	1,50	№42 Дели2016г № 322 Сб Самара 2013г
Запеканка из творога с крошкой	130	6,80	8,60	30,00	225,00		
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	75	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
Итого:	454	12,72	13,85	61,59	420,50	77,05	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1467</b>	<b>38,37</b>	<b>42,51</b>	<b>186,06</b>	<b>1279,10</b>	<b>89,31</b>	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>							

Каша рисовая молочная с маслом	150/5	5,30	4,80	12,10	112,00	0,15	ТТК №8 №270 Партнер г. Уфа 2014
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	0,16	
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	№3Дели2010
Итого:	360,00	9,80	11,95	35,00	286,60	0,35	
Фрукты свежие яблоко зеленое	100	0,36	0,36	14,00	60,00	10,00	№399Дели2010
Итого:	100	0,36	0,36	14,00	60,00	10,00	
	460	10,16	12,31	49,00	346,60	10,35	
<b>ОБЕД</b>							
Салат витаминный	30	0,45	0,20	2,00	11,60	1,98	№15 Партнер 2009
Суп-лапша домашняя с курицей	150/10	4,00	3,00	10,70	85,80	0,40	№86Дели2010
Котлеты "Аппетитные"	50	4,50	6,00	12,50	122,00		ТТК №7Д
Каша перловая с овощами	110/3	4,13	6,30	21,10	157,60		№180, Дели 2016
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	1,20	ТТК №68
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	65,9		
Итого:	533	15,08	15,83	73,10	495,00	3,58	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Кондитерские изделия вафли	20	1,60	4,00	21,00	126,00		
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	0,9	№401Дели2010 №54-10М Сборник рецептур Москва
Капуста тушеная с мясом	120	5,70	7,70	18,50	167,20		
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	0,02	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
Итого:	434	12,05	14,66	58,12	413,00	0,92	
<b>ВСЕГО:</b>	1427,00	37,29	42,80	180,22	1254,60	14,85	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>	14443,5	378,82	428,94	1837,72	12690,28	410,97	
<b>ИТОГО за 2 недели</b>	7116,00	190,08	216,11	916,37	6341,34	183,63	
	1423,2	38,016	43,222	183,274	1268,268	36,726	

распределение Б,Ж,У от калорийности,%

12,01 30,33 57,76 100,00

Примечание:

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

равноценные

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

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

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

3.1 Сборник рецептур 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 рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003

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

интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.

3.7. Сборник рецептур 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% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.01(25% отходы)

огурцы и помидоры свежие парниковые

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

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



"Согласовано"

"Утверждаю"  
Заместитель генерального директора по организации  
питания АО "Департамент продовольствия и социального  
питания г. Казани"

*А.К. Агапова*  
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 Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин 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 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>12,36</b>	<b>14,52</b>	<b>44,89</b>	<b>359,38</b>	<b>0,25</b>	
Сок яблочно-сливовый	125	0,60	0,06	22,00	90,90	5,00	№418Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,60</b>	<b>0,06</b>	<b>22,00</b>	<b>90,90</b>	<b>5,00</b>	
	<b>550</b>	<b>12,96</b>	<b>14,58</b>	<b>66,89</b>	<b>450,28</b>		
<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, со сметаной	200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,30	5,37	№82 Дели 2016
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103	0,46	ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С-Петербург 2008
Макаронны 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		
<b>Итого:</b>	<b>697,5</b>	<b>18,76</b>	<b>20,54</b>	<b>87,54</b>	<b>609,70</b>	<b>15,46</b>	
<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	№401Дели2010
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	23	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00	
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>16,65</b>	<b>18,32</b>	<b>77,30</b>	<b>541,10</b>	<b>21,24</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1787,5</b>	<b>48,37</b>	<b>53,44</b>	<b>231,73</b>	<b>1601,08</b>	<b>41,95</b>	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин 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 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	0,19	№3 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>12,42</b>	<b>15,58</b>	<b>54,21</b>	<b>407,10</b>	<b>0,80</b>	
Фрукты свежие яблочно-сливовый	100	1,00	0,00	8,10	36,40	60,00	№ 368 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,10</b>	<b>36,40</b>	<b>60,00</b>	
	<b>525</b>	<b>13,42</b>	<b>15,58</b>	<b>62,31</b>	<b>443,50</b>	<b>60,80</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свеклы	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		
<b>Итого:</b>	<b>682,5</b>	<b>18,45</b>	<b>21,94</b>	<b>90,95</b>	<b>635,50</b>	<b>10,00</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							

Кондитерские изделия 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 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	
<b>Итого:</b>	<b>543</b>	<b>16,57</b>	<b>18,30</b>	<b>78,20</b>	<b>546,30</b>	<b>5,41</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1750,5</b>	<b>48,44</b>	<b>55,82</b>	<b>231,46</b>	<b>1625,30</b>	<b>76,21</b>	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины 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
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>11,60</b>	<b>14,30</b>	<b>51,70</b>	<b>382,30</b>	<b>0,25</b>	
Сок яблочно-абрикосовый	125	1,20	0,00	12,00	49,60	2,50	№418Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>12,00</b>	<b>49,60</b>	<b>2,50</b>	
	<b>550</b>	<b>12,80</b>	<b>14,30</b>	<b>63,70</b>	<b>431,90</b>	<b>2,75</b>	
<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,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		
<b>Итого:</b>	<b>711,5</b>	<b>18,72</b>	<b>20,53</b>	<b>91,24</b>	<b>624,60</b>	<b>22,16</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Ватрушка с творогом	50	5	5,30	28,80	183	0,03	№458 Дели 2010
Раженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	0,65	№401 Дели2010
Макаронны 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	
<b>Итого:</b>	<b>533</b>	<b>16,26</b>	<b>17,85</b>	<b>82,09</b>	<b>553,88</b>	<b>0,71</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1794,5</b>	<b>47,78</b>	<b>52,68</b>	<b>237,03</b>	<b>1610,38</b>	<b>25,62</b>	

День 4 - ий

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша пшеничная 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
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>14,02</b>	<b>15,14</b>	<b>53,34</b>	<b>406,40</b>	<b>0,60</b>	
Фрукты свежие груша	100	0,30	0,43	14,00	61,00	7,00	№ 386 Дели 2016
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,30</b>	<b>0,43</b>	<b>14,00</b>	<b>61,00</b>	<b>7,00</b>	
	<b>525</b>	<b>14,32</b>	<b>15,57</b>	<b>67,34</b>	<b>467,40</b>	<b>7,60</b>	
<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 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		
<b>Итого:</b>	<b>667,5</b>	<b>18,40</b>	<b>20,44</b>	<b>94,00</b>	<b>633,20</b>	<b>13,63</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Кондитерские изделия	20	1,20	0,80	31,00	135,00		



вафли								
Катык	120	3,77	3	5	62,1	0,84	№401,Дели2010	
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	0,80	№41,Дели2016	
Суфле из творога с молоком стуженным	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 Ккал	Витамины С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>							
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 Партнер 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	№418,Дели2016
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	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	
<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 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 Ккал	Витамины 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 сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	0,19	№3 Дели2010
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		
<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 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
Макаронные 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	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Шафран с яблоками	50	3,42	5,5	28	176	1,46	Сб. нац. блюд 1996, акт 20 №401 Дели 2010 №306 Сборник методических рекомендаций С Петербурга 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 Ккал	Витамины С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>							
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 Дели 2010
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 Дели 2016
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, Дели 2016
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	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:	687,5	18,35	20,94	91,55	628,50	13,50	
<b>ПОЛДНИК</b>							
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 Дели 2016
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	0,80	№41 Дели 2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00	0,27	№237 Дели 2010
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	2,85	№393 Дели 2010
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 Ккал	Витамины 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 Дели 2010
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		
<b>ОБЕД</b>							
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50		стр 563, сб 1996

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		
<b>Итого:</b>	<b>647,5</b>	<b>19,40</b>	<b>20,59</b>	<b>95,65</b>	<b>644,50</b>	<b>7,09</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Плюшка новомосковская	50	2,50	4,00	24,00	142,00	0,01	№184 "Партнер"г. Уфа2010
Катык	120	3,77	3	5	62,1	0,84	№401 Дели2010
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 Дели2016
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 Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины 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 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
<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, 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		
<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	20	0,10	4,00	12,70	87,00		
печенье							
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 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 Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины 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 Дели2010
<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 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 курной	200/15	4,96	3,60	14,44	110,00	0,50	№86 Дели 2010
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	8,40	17,50	171,20		ГТК №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		ГТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5		
<b>Итого:</b>	<b>656,5</b>	<b>19,42</b>	<b>21,25</b>	<b>91,94</b>	<b>637,00</b>	<b>3,80</b>	
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия	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
Капуста тушенная с мясом	150	7,10	9,60	23,10	209,00		№54-10М Сборник рецентур 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	
<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 включением блюд ужина.
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
  - 3.1 Сборник рецентур 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 рецентур блюд для питания детей г. Москва, выпуск 4, 2003
  - 3.5 Сборник технологических нормативов, рецентур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг.
  - 3.6 Сборник технологических нормативов, рецентур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг.
  - 3.7 Сборник рецентур 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 п/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%

ОТПРАВИТЕЛЬ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №372

ПОДПИСАНО

ВЛАДЕЛЕЦ СЕРТИФИКАТА  
Габидулина Алсу Фидаилевна

СЕРТИФИКАТ  
00BD80757FDC3D25E559E9F33BEAAEF3  
95

ПОДПИСАН  
15.02.2023 08:44:59 МСК

ПОДПИСЬ ВЕРНА