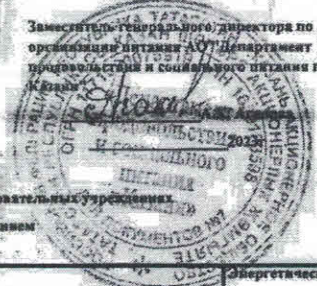


"Согласовано"

"Утверждено"

С.А. Машкина

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



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

День 1-ый

Прем пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели 2010
Итого:	350	9,45	11,91	35,82	288,10	
Сок персиковый	125	0,60	0,30	13,00	57,00	№399 Дели 2010
Итого:	125	0,60	0,30	13,00	57,00	
	474	10,05	12,21	48,82	345,10	
ОБЕД						
Морковь отварная	30	0,24	0,03	0,51	3,30	стр 562, с61996
Рассольник ленинградской с куриней, со сметаной	150/10/5	4	6	6,3	93	№82 Дели 2016
Тфтели из говядины с соусом томатным	50/5	4,4	4,6	3,5	73	ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С
Макаронь отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	540,00	14,84	13,93	64,61	441,20	
ПОЛДНИК						
Булочка Домашняя	40	3,90	3,50	22,40	137,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Катык	110	3,00	2,70	4,50	54,30	№401 Дели 2010
Рагу с куриней	30/100	4,60	8,20	13,00	144,00	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	
Итого:	456,00	13,20	14,67	63,20	437,30	
ВСЕГО:	1471,00	38,09	40,81	176,63	1223,60	

День 2-ой

Прем пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/5	3,90	4,38	19,00	131,00	ТТК №7
Каша с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели 2010
Итого:	350	9,40	12,33	43,20	323,90	
Фрукты свежие апельсины	100	1,00	0,00	8,10	36,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,00	
	450	10,40	12,33	51,30	359,90	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№14, Дели 2016
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	150/10	3,00	6,40	23,60	164,00	№38 Пермь 2001
Египетские рубленые из рыбы	50	6,50	4,86	10,41	111,40	ТТК №3 Д
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,48	100,10	№137 Партнер 2014
Кисель	150			8,34	33,34	№284 Партнер 2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	530,00	13,56	16,36	74,57	499,84	
ПОЛДНИК						
Кондитерское изделие крекер	10	1,30	3,20	8,50	68,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели 2016
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели 2016
Пудинг из творога с рисом с молоком густым	130	6,00	8,50	24,00	196,00	№ 250 Дели 2016

Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393 Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	458	12,09	14,71	57,80	410,50	
ВСЕГО:	1438,00	36,05	43,40	183,67	1270,24	

День 3 - ий

Принем пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	5,00	5,50	14,00	126,00	ТТК №5
Чай с молоком, сахаром	160/4	2,30	2,00	11,50	74,80	№394 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели 2010
Итого:	350	9,20	11,90	38,90	299,80	
Сок персиковый	125	0,80	0,20	12,00	53,00	399 Дели 2010
Итого:	125	0,80	0,20	12,00	53,00	
	475	10,00	12,10	50,90	352,80	
ОБЕД						
Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,30	стр 563, с 61996
Свекольник с мясными фрикадельками со сметаной	150/10/5	3,12	4,80	6,10	80,00	№335, с 6. Пермь 2001
Гуляш из куриной грудки	40/40	5,90	7,00	17,80	157,80	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	ТТК №68
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	567,5	15,26	15,36	68,91	475,20	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с творогом	40	4	4,24	23,00	146	№488 Дели 2010
Раженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401 Дели 2010
Голубцы ленивые	120	4,80	7,00	12,80	133,00	№306 Сборник методических рекомендаций С.Петербург 2008
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	454	13,57	14,20	54,61	399,60	
ВСЕГО:	1496,5	38,83	41,66	174,42	1227,60	

День 4 - ий

Принем пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеница молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,80	5,95	12,90	119,60	№3 Дели 2010
Итого:	360	10,30	11,65	39,10	302,60	
Фрукты свежие груша	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	0,60	0,43	14,00	62,30	
	460	10,90	12,08	53,10	364,90	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	30	0,80	2,00	3,60	35,60	ТТК №60
Щи со свеклой капустой, картофелем, с сметаной и курицей	150/10/5	3,00	6,20	13,00	120,00	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	150	8,33	8	28,2	218	ТТК №29 Д
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	525	14,23	16,50	74,10	502,10	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	20	2,80	5,70	30,00	182,00	
Катык	110	3,00	2,70	4,50	54,30	№401 Дели 2010
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41 Дели 2016
Суфле из творога с молоком густым	130/10	7,00	8,00	23,00	192,00	ТТК №867
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 39
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	474	15,10	17,85	75,20	521,00	

ВСЕГО:	1459	40,23	46,43	202,40	1388,00	
--------	------	-------	-------	--------	---------	--

День 5 - ой

Принем пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
Наименование блюда					Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша овсяная молочная с маслом	150/5	6	5	17,23	138	ТТК №1
Каша с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Парнерг. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	350	9,90	11,60	41,53	310,30	
Сок апельсиновый	125	0,30	0,00	10,00	40,00	№399 Дели2010
Итого:	125	0,30	0,00	10,00	40,00	
	470	10,20	11,60	51,53	350,30	
ОБЕД						
Салат витаминный	30	0,45	0,20	2,00	11,60	№15 Парнерг 2009
Суп зерновой с картофелем с мясными фрикадельками	150/10	4,00	4,45	11,70	103,00	№688 Дели 2016
Цып. из курицы	130	9	10,7	30,6	253	№321 Дели 2016
Каша из овощей яблок	150	0,10	0,10	10,10	43,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб цельнозерновой	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	520	15,05	15,75	68,80	475,70	
ПОЛДНИК						
Пицца с сыром	40	2,40	4,40	32,00	177,00	ТТК №1885 от 08.09.2021
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	34,8	№401 Дели2010
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Дели2016
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:	464	13,15	13,86	65,62	439,30	
ВСЕГО:	1459	38,40	41,21	185,95	1265,30	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Принем пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
Наименование блюда					Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	4,80	5,00	14,00	120,00	ТТК №5
Чай с молоком, сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели2010
Итого:	352	10,60	12,95	38,80	314,40	
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,10	10,00	40,00	№386 Дели2016
Итого:	100	0,36	0,10	10,00	40,00	
	452	10,96	13,05	48,80	354,40	
ОБЕД						
Салат из капусты с яблоками	30	0,60	1,38	3,00	26,80	№7 Парнерг 2014
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречкой	150/10/10	2,00	3,00	13,60	89,00	ТТК №139
Биточки куриные "Солнышко"	50	6,40	9,00	5,20	127,00	ТТК №97Д
Макаронные 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	ТТК №68
Хлеб цельнозерновой	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	540	15,10	16,71	73,60	504,30	
ПОЛДНИК						
Шафран с яблоками	40	2,7	4,4	22,4	140	С/я поц блюдо 1996, акти20
Резинка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401 Дели2010
Гречка с фаршем и овощами	110	6,00	8,50	25,00	200,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Чай фруктовый	150/6	0,1	0,07	13,5	55	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	436	13,52	15,92	75,29	497,60	
ВСЕГО:	1328	39,58	45,68	197,69	1356,30	

День 7 - ой

Принем пищи		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
-------------	--	----------------------	--	--	-------------------------	-------------

Наименование блюда	Выход блюда	ценность				
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеница молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№270 Партнер с. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/3	1,9	4,4	13	99	№1 Дели 2010
Итого:	357	8,70	10,10	39,20	282,00	
Сок яблочный	125	1,20	1,00	9,00	47,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	1,20	1,00	9,00	47,00	
	482	9,90	11,70	48,20	329,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№34, Дели 2016
Суп крестьянский с мясными фрикадельками, сметаной	150/10/3	3,4	6,00	19,70	146	№627 Партнер 2014
Биточки рубленные 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	№137 Партнер 2014
Кисель	150			8,34	33,34	№284 Партнер 2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	435	13,96	15,96	70,67	481,84	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	1,60	1,45	12,90	61,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели 2016
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41 Дели 2016
Запеканка творожная с молоком стуженым	130/10	6,00	8,00	22,50	186,00	№237 Дели 2010
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393 Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	468	11,99	13,41	60,20	399,30	
ВСЕГО:	1485	35,85	40,47	179,07	1210,14	

День 8 - ой

Приним пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Партнер с. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/3/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели 2010
Итого:	350	13,00	15,65	42,60	364,00	
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,10	10,00	42,00	№386 Дели 2016
Итого:	100	0,36	0,10	10,00	42,00	
	450	10,00	12,00	52,60	367,00	
ОБЕД						
Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,30	стр 563, с61896
Борщ со сметаной капустой, картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5	2,10	4,30	9,70	86,00	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	130	10,00	11,00	33,00	261,00	№108 Партнер 2014
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	505	14,44	15,63	72,51	478,80	
ПОЛДНИК						
Плошка новгородская	40	1,80	3,20	19,00	112,00	№184 Партнер с. Уфа 2010
Кисель	110	3,12	2,75	2,50	47,20	№401 Дели 2010
Макарон запеченные с яйцом	120/4	4,10	7,40	21,60	169,00	№262 справка М 2003
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	458	10,67	13,56	57,32	395,20	
ВСЕГО:	1413	38,47	44,94	182,43	1278,00	

День 9 - ой

Приним пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
-------------	-------------	----------------------	--	--	-------------------------	-------------

Наименование блюда	Выход блюда	ценность				
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша молочная с маслом	150/5	6	5	17,23	138	ТТК №1
Чай с молоком, сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели 2010
Итого:	349	10,20	11,40	42,13	311,80	
Сок	125	0,60	0,00	18,00	74,00	№ 368 Дели 2010
яблоко-лимон						
Итого:	125	0,60	0,00	18,00	74,00	
	474	10,80	12,30	60,13	385,80	
ОБЕД						
Салат овощной	60	1,99	0,19	8,99	42,00	стр564,сб1996
Щи со свеклой капустой, картофелем, с сметаной с курчией	150/10/5	3,00	6,20	13,00	120,00	№73 Дели 2016
Запеканка картофельная с мясом	130/15	10,70	9,30	32,30	256,00	№291 Дели 2010
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	520	16,89	16,09	78,39	526,10	
ПОЛДНИК						
Компютерное молоко нежирное	20	0,60	1,80	5,20	39,00	
Роженица	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401 Дели 2010
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели 2016г
Запеканка из творога с крошкой	130	6,80	8,60	30,00	225,00	№ 322 Сб Самара 2013г
Напиток лимонный	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	464	13,22	13,65	57,99	406,50	
ВСЕГО:	1458	40,91	41,14	96,51	1318,40	

День 10 -ый

Пример меню Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептур
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	150/5	5,30	4,80	12,10	112,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№270 Партир г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, мясом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели 2010
Итого:	360,00	9,80	11,95	35,00	286,60	
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	14,00	60,00	№399 Дели 2010
яблоко-лимон						
Итого:	100	0,36	0,36	4,00	60,00	
	460	10,16	12,31	49,00	346,60	
ОБЕД						
Салат "Пестрый"	30	0,30	1,35	2,90	25,00	№31, стр.м2003
Суп-лапша домашняя с курчией	150/10	4,00	3,00	10,70	85,80	№86 Дели 2010
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	ТТК №68
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	65,9	
Итого:	533	14,93	16,98	74,00	508,40	
ПОЛДНИК						
Пирожок печеный с картофелем	40	2,60	5,30	31,80	185,00	№437 Дели 2016
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	34,8	№401 Дели 2010
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50	№129 Дели 2016
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	464	13,35	14,76	65,42	447,30	
ВСЕГО:	1457,00	38,44	44,05	188,42	1302,30	
ИТОГО за 10 дней	14464,5	384,85	429,78	1867,19	12839,88	

Примечание:

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

2. При отсутствии каких-либо продуктов, и целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные

по составу продукты и 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 В.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., Сеурязин 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 кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг.

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

3.7. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г

3.8. Техничко-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина I категории упитанности (поястка, 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 эквиваленту продуктов с 1.03(40% 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

сытеница с массовой долей жира 15%

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

"Согласовано"

С.Ф. Исмаилов

"Утверждено"

Заместитель генерального директора
организации питания АО "Детские
принадлежности и материалы питания "Земля"
А.К. Акимов

Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 3-7 лет с 7-11 часовым пребыванием

День 1 -ый

Прим. пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,01	4,99	20,38	№ 411 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели 2010
Итого:	425	12,36	14,52	44,89	359,38	
Сок апельсиновый	125	0,60	0,06	22,00	90,90	№418 Дели 2016
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	90,90	
	550	12,96	14,58	66,89	450,28	
ОБЕД						
Икра кабачковая	50	0,95	3,45	7,50	65,00	№ 87 Дели 2016
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,30	№82 Дели 2016 ТТК № 1152 от 09.10.2010 и №364
Тфтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103	С-Петербург 2008
Макаронные отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб соевый	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	697,5	19,01	21,49	90,54	631,20	
ПОЛДНИК						
Булочки Домашние	50	4,90	5,00	28,00	177,00	№288 Партнер г. Уфа 2014
Катык	120	3,77	3	5	61,1	№401 Дели 2010
Рагу с курицей	40/120	6,80	10,00	16,00	178,00	ТТК №63
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50	ТТК №86
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	540	16,65	18,32	77,30	541,10	
ВСЕГО:	1787,5	48,62	54,39	234,73	1622,58	

День 2-ой

Прим. пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели 2010
Итого:	425	12,42	15,58	54,21	407,10	
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,40	
	525	13,42	15,58	62,31	443,50	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,30	42,00	№34, Дели 2016
Суп картофельный с овощами с мясным фаршем	200/15	3,60	7,80	25,60	187,00	№38 Пермь 2001
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	№137 Партнер 2014
Кисель	180			10,00	40,00	№184 Партнер 2014
Хлеб соевый	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	682,5	18,45	21,94	90,95	635,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерское изделие крекер	10	2,50	3,00	30,00	158,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели 2016
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,90	37,00	№42 Дели 2016г

Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	150	7,59	12,00	26,00	242,00	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимонами	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393 Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,30	0,23	11,30	54,50	
Итого:	543	16,07	18,30	91,70	596,30	
ВСЕГО:	1750,5	47,94	55,82	244,96	1675,30	

День 3 - ий

Приним пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	12,00	182,30	ТТК №8
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели 2010
Итого:	425	11,60	14,30	51,70	382,30	
Сок яблочно-абрикосовый	125	1,20	0,00	12,00	49,60	№418 Дели 2016
Итого:	125	1,20	0,00	12,00	49,60	
	550	12,80	14,30	63,70	431,90	
ОБЕД						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр 563, с61996
Салатник с мясистыми грибами со сметаной	200/15/6	3,16	5,40	8,14	94,00	№215, с6 Перми 2001
Гуляш из куриной грудки	45/45	7,56	8,70	24,60	207,00	ТТК №91
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	138,10	№182 Дели 2016
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	711,5	18,42	18,08	87,59	586,60	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с творогом	50	5	5,30	28,80	183	№458 Дели 2010
Рисовка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели 2010
Голубцы ленивые	150	6,00	10,00	16,00	178,00	№206 Сборник методических рекомендаций СПб Петербург 2008
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,01	4,99	20,38	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,30	0,23	11,30	54,50	
Итого:	528	17,16	18,55	66,09	499,88	
ВСЕГО:	1789,5	48,38	50,93	217,38	1518,38	

День 4 - ий

Приним пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептура
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша овсяная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партиер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели 2010
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	406,40	
Фрукты свежие груши	100	0,30	0,43	14,00	61,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,30	0,43	14,00	61,00	
	525	14,32	15,57	67,34	467,40	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	50	1,30	2,50	6,00	51,00	ТТК №60
Щи со свеклой капустой, картофелем, с куриной и сметаной	200/15/5	4,60	8,00	17,00	158,50	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	180	10	9,5	35	266	ТТК №29 Д
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№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	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	20	0,80	1,70	34,00	156,00	
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401 Дели 2010
Салат из моркови и яблока	50	0,37	2,80	4,30	37,00	№41 Дели 2016
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	9,00	12,50	24,00	244,50	ТТК №867

Напиток шоколадка	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 89
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	568	16,34	19,73	85,10	588,20	
ВСЕГО:	1760,5	49,06	55,74	246,44	1685,80	

День 5 - ой

Приме. пища Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каши молочная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,00	187,20	ТТК №1
Каши с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партия 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	51,01	385,50	
Сок апельсиновый	125	0,87	0,25	20,00	85,00	№418 Дели2016
Итого:	125	0,87	0,25	16,50	71,00	
	545	12,89	14,75	68,31	456,50	
ОБЕД						
Салат витаминный	50	0,75	1,32	4,00	30,80	№15 Партия 2009
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	200/15	4,96	5,00	15,34	132,60	№18 Дели2016
Плов из курицы	160	11,0	13,5	38,9	324	№321 Дели2016
Котлет из свиных яблоч	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 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	
ПОЛДНИК						
Пицца с сыром	50	3,00	5,50	40,00	221,00	ТТК №1585 от 08.09.2021
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели2010
Омлет натуральный	140	8,50	8,60	13,60	167,40	№229 Дели2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	518	16,86	17,43	74,69	523,48	
ВСЕГО:	1705,5	49,06	53,30	230,94	1598,38	

2 недели

День 6 - ой

Приме. пища Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каши Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,80	№ 394 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	430	14,10	17,00	51,70	417,30	
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 396 Дели 2016
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
	530	14,50	17,40	63,70	470,50	
ОБЕД						
Салат из овощей с яблоками	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№7 Партия 2014
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и грибами	200/15/10	3,25	3,00	18,00	112,00	ТТК №139
Виточка куриная "Сольмишко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00	ТТК №97Д
Мясорубы 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	29,03	91,10	621,70	
ПОЛДНИК						
Шафран с яблоками	50	3,42	5,5	18	176	Сб.пан.блюд 1996, лист20
Рисовая	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Гречка с фаршем и овощами	130	7,50	10,50	29,60	243,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50	ТТК №86
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	510	17,20	19,32	80,90	607,00	
ВСЕГО:	1732,5	50,85	56,75	248,70	1699,20	

День 7 - ой

Применение Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеница молочная с маслом	200/5	9,00	6,60	26,00	194,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Деля2010
Итого:	420	11,52	12,44	53,34	370,00	
Сок персик-банан	125	1,30	2,00	15,00	83,00	№418 Деля2016
Итого:	125	1,30	2,00	15,00	83,00	
	545	12,82	14,44	68,34	453,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Деля2016
Суп крестьянский с мясными фрикадельками, сметаной	200/15/5	3,5	6,80	26,20	180	№62 "Партнер" 2014
Выпечка рубленые из рыбы	70	8,75	6,80	8,15	129,00	ТТК №3Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	153,00	№137 Партнер 2014
Кисель	180			10,00	40,00	№284 Партнер 2014
Хлеб сельский	37,5	1,9	0,4	18	82,5	
Итого:	687,5	18,35	20,94	91,55	618,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	0,30	1,90	15,00	78,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Деля2016
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41 Деля2016
Запеканка творожная с яблоком сушеным	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00	№237 Деля2010
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393 Деля2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	563	15,79	17,14	74,80	513,30	
ВСЕГО:	1795,5	46,96	52,52	234,69	1596,80	

День 8 - ой

Применение Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Каша с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	144,00	№3 Деля2010
Итого:	425	13,09	15,00	53,51	401,00	
Фрукты свежие яблоко	100	0,06	0,36	12,00	49,00	№ 396 Деля 2016
Итого:	100	0,06	0,36	12,00	49,00	
	525	13,06	15,36	65,51	450,00	
ОБЕД						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,80	стр563,сб1996
Борщ со свеклой капустой, картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/5	3,00	7,90	18,80	158,30	№63 Деля 2016
Плов из отварной говядины	160	13,50	12,20	40,00	323,00	№108 "Партнер" 2014
Квиноа из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№398, Деля 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	647,5	19,40	20,59	95,65	644,50	
ПОЛДНИК						
Плюшка новосибирская	50	2,50	4,00	24,00	142,00	№184 "Партнер" г. Уфа 2010
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401 Деля2010
Мисирова запеченные с яблоком	150/5	5,10	9,30	32,00	232,00	№262 страна М 2003
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Деля2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	533	13,23	16,55	77,29	510,98	
ВСЕГО:	1705,5	46,69	52,50	238,45	1605,48	

День 9 - ой

Примечания Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша молочная манная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№394 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	425	12,20	14,22	52,50	387,20	
Сок яблоко-груша	125	0,60	0,38	13,00	62,00	№368 Дели 2010
Итого:	125	0,60	0,38	13,00	62,00	
	550	12,80	14,60	65,50	449,20	
ОБЕД						
Икра рыбная	50	0,95	3,45	7,50	65,00	№57 Дели 2016
Щи со сметаной, картофелем, с курдюком и сметаной	200/15/5	4,60	8,00	17,00	158,50	№73 Дели 2016
Запеканка картофельная с мясом	150/20	12,40	10,30	34,00	280,00	№291 Дели2010
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№390 Дели 2016
Хлеб пшеничный	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	657,5	20,85	22,25	90,30	634,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерская изделия печенье	20	0,10	4,00	7,90	65,00	
Рисовая	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Салат из моркови	50	0,78	0,06	8,50	37,50	№42 Дели2016
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	ТТК №59
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	548	17,58	17,59	74,40	523,10	
ВСЕГО:	1755,5	50,35	54,44	230,20	1606,80	

День 10 -ый

Примечания Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	7,00	6,35	16,00	148,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	13,02	14,89	43,34	359,00	
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,36	22,00	92,68	№386 Дели 2016
Итого:	100	0,36	0,36	22,00	92,68	
	525	13,38	15,25	65,34	451,68	
ОБЕД						
Салат "Пестрый"	50	0,50	2,25	4,80	42,00	№31, салат М2003
Суп-лапша домашняя с курдюком	200/15	4,96	3,60	14,44	110,00	№86 Дели2010
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	8,40	17,50	171,20	ТТК №7Д акт н.н.2014
Каша перловая с яблоками	130/4	4,90	7,50	23,00	180,00	№180 Дели 2016
Напиток из урюка	180	0,6	0,8	15,0	63	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	656,5	19,17	22,18	92,74	648,20	
ПОЛДНИК						
Пирожки печеный с картофелем	50	3,30	6,70	39,80	232,00	№437 Дели2016
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели2010
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№129 Дели2016
Чай с сахаром	180/5	0,66	0,02	4,99	20,38	№413 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	518	17,16	18,63	74,49	534,48	
ВСЕГО:	1699,5	49,71	56,06	232,57	1634,36	
ИТОГО за 10 дней:	17482,00	486,60	542,46	2356,06	16243,80	

Примечания:

1. Прогнозируемые 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 блюда ужина.

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

3.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Москалькин М.П. Москва Дели принт 2010-2016гг.

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

3.3 Таблицы 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. Москва, выпуск 4,2003.

3.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг. детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.

3.7 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г

3.8. Техничко-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья

говядина 1 категория убитая (лопатка, фарш, гуляш и/ф)

сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы (и/ф фарш рыбный)

яйца куриные 1 категория, рассчитаны условно - массой нетто 48г

картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.03(40% отходов) морковь, свекла рассчитаны с 1.01(25% отходов)

огурцы и помидоры свежие парниковые

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса с лимонной кислотой

сыр телячий с массовой долей жира 15%

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