

"Согласовано"

"Утверждаю"

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

А.К. Агапова
2022г



Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 1-3 лет с 7-10,5 часовым пребыванием

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюд	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 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	
Сок персиковый	125	0,50	0,30	13,00	51,90	№399Дели2010
Итого:	125	0,50	0,30	13,00	51,90	
	474	9,95	12,21	48,82	340,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	0,96	1,80	17,30	№34, Дели2016
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной с курицей	150/10/5	4,08	6,50	13,00	127,00	№73 Дели 2016
Котлеты рубленые из говядины	50	4,4	5,2	8,6	99	№299 Дели2016
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	555,00	16,14	16,26	82,70	541,80	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№386Дели2016
Пицца с сыром	50	4,40	3,50	21,30	134,30	ТТК №1585 от 08.09.2021
Чай фруктовый	150/6	0,1	0,07	13,5	55	ТТК №56
Итого:	306,00	4,90	3,97	44,80	234,50	
ВСЕГО:	1336,00	30,99	32,44	176,32	1116,30	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	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
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№397Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	350	9,40	12,53	43,20	323,90	
Фрукты свежие апельсин	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	12,53	51,30	359,90	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	30	0,39	1,50	2,70	25,86	№21 Дели2016
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	150/15	3,00	6,40	23,60	164,00	№38 Пермь2001
Биточки рубленые из рыбы	50	8,00	4,90	4,50	94,00	ТТК №3 Д
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	555,00	16,69	16,60	78,64	530,30	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	5,10	8,00	4,00	108,50	
сгущенным	130/10	4,60	4,80	33,40	195,20	№365 сбшк 2004
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393Дели2010
Итого:	308	9,79	12,81	45,90	338,20	
ВСЕГО:	1313,00	36,88	41,94	175,84	1228,40	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
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	11,90	74,80	№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	
Сок персиковый	125	0,80	0,90	12,00	60,00	399Дели2010
Итого:	125	0,80	0,90	12,00	60,00	
	475	10,00	12,80	50,90	359,80	
ОБЕД						
Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,30	стр563,сб1996
Свекольник на бульоне со сметаной	150/5	3,12	4,80	6,10	80,00	№35,сб.Пермь2001
Гуляш из индейки	40/40	6,20	7,50	17,80	162,00	ТТК №61
Каша гречневая вязкая	110/2,5	4,00	3,20	17,70	116,00	№182,Дели 2016
Напиток апельсиновый	150	0,22	0,1	12,5	52	ТТК №55
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	577,5	16,88	16,11	78,71	525,90	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,36	22,00	92,68	№ 386 Дели 2016
Вак-балиш	75	7,00	10,50	23,20	215,00	Сб.рецептур татарской нац. кухни Казань1997
Ряженка	150	4,30	3,70	4,00	66,52	№401Дели2010
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Итого:	489	11,71	14,57	53,62	392,20	
ВСЕГО:	1541,5	38,59	43,48	183,23	1277,90	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшённая 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	№395 Дели 2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	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 "Пестрый"	30	0,30	1,35	2,88	24,87	№31 Справочник Москва 2003
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/5	4	6	6,3	93	№82 Дели 2016
Макаронник с мясом	130/2	9,00	8,30	29,20	227,50	№431(3),сб1996
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	527	17,00	16,15	77,48	520,87	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	3,60	3,80	20,10	125,00	
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	130	6,00	8,50	24,00	196,00	№ 250 Дели 2016
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Итого:	294	10,10	12,55	49,50	346,90	
ВСЕГО:	1281	38,00	40,78	180,08	1232,67	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	150/5	6	5	17,23	138	ТТК №1
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№397 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели 2010
Итого:	350	9,90	11,60	41,53	310,30	
Сок вишневый	125	0,30	0,00	10,00	43,00	№399 Дели 2010
Итого:	125	0,30	0,00	10,00	43,00	
	470	10,20	11,60	51,53	353,30	
ОБЕД						
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели 2016г
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10	4,00	4,45	11,70	103,00	№88 Дели 2016
Плов из курицы	130	9,2	12,2	34	283	№321 Дели 2016
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:	500	15,40	17,10	73,20	508,10	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	20	0,35	4,40	30,60	160,50	
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Дели 2016

Кефир	150	4,30	3,70	4,00	66,52	№401Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Итого:	484	12,30	14,81	63,82	434,52	
ВСЕГО:	1459	37,90	43,51	188,55	1295,92	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
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	№394Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	352	10,60	12,95	38,80	314,40	
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№386Дели2016
Итого:	100	0,40	0,40	10,00	45,20	
	452	11,00	13,35	48,80	359,60	
ОБЕД						
Салат из капусты с яблоками	30	0,60	1,38	3,00	26,80	№7 Партнер 2014
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	150/10/10	2,80	3,00	18,10	110,00	ТТК№139
Биточки куриные "Солнышко"	50	6,40	9,00	5,20	127,00	ТТК №97Д
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	578	17,00	16,88	83,74	553,54	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№386Дели2016
Плюшка новомосковская	50	3,40	2,58	25,00	136,00	№184 "Партнер"г. Уфа2010
Чай фруктовый	150/6	0,1	0,07	13,5	55	ТТК №56
Итого:	306	3,90	3,05	48,50	236,20	
ВСЕГО:	1236	31,90	33,28	181,04	1149,34	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	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
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№395Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	357	10,40	13,10	41,40	325,10	
Сок яблочный	125	0,40	0,00	8,00	35,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,40	0,00	8,00	35,00	
	482	10,80	13,10	49,40	360,10	
ОБЕД						
Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,30	стр563,сб1996

Борщ со свежей капустой, картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5	2,10	4,30	9,70	86,00	№63 Дели 2016
Биточки рубленые из рыбы	50	8,00	4,90	4,50	94,00	ТТК №3 Д
Рис отварной	110	2,87	5,75	29,62	181,75	№201 Пермь 2001
Напиток апельсиновый	150	0,22	0,1	12,5	52	ТТК №55
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	573	16,53	15,56	80,93	529,65	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	4,10	4,20	19,00	124,00	
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/10	6,00	8,00	22,50	186,00	№237 Дели2010
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393 Дели2010
Итого:	308	10,19	12,21	50,00	344,50	
ВСЕГО:	1363	37,52	40,87	180,33	1234,25	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели2010
Итого:	350	11,30	12,65	40,40	320,90	
Фрукты свежие банан	100	0,72	0,36	13,00	58,00	№399 Дели2010
Итого:	100	0,72	0,36	13,00	58,00	
	450	12,02	13,01	53,40	378,90	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	0,96	1,80	17,30	№34, Дели2016
Суп крестьянский с курицей, сметаной	150/10/5	4	5,00	12,30	110	№62 "Партнер" 2014
Запеканка картофельная с мясом	130/15	8,00	10,20	25,00	223,00	№291 Дели2010
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	540	16,06	16,66	78,20	525,80	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№386 Дели2016
Шафран с яблоками	40	2,05	3	18	107	Сб. нац. блюд 1996, акт 20
Катык	150	4,35	3,75	6,3	76,4	№401 Дели2010
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Итого:	454	6,85	7,16	38,72	246,60	
ВСЕГО:	1444	34,93	36,83	170,32	1151,30	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	150	8,20	8,00	16,20	169,00	№100 Дели2016

Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	350	10,15	12,41	33,62	286,00	
Сок яблоко-вишня	125	0,75	0,20	15,00	64,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,75	0,20	15,00	64,00	
	469	10,90	12,61	48,62	350,00	
ОБЕД						
Салат "Витаминный"	30	0,50	2,00	5,00	40,00	№15 "Партнер"Уфа 2009
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной на м/б	150/5	2,50	3,50	10,70	83,00	№73 Дели 2016
Плов из отварной говядины	130	10,00	10,00	28,00	242,00	№108"Партнер"2014
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	515	16,20	16,10	78,00	520,10	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	2,40	4,30	15,00	101,00	
Запеканка из творога с крошкой	130	6,80	8,60	30,00	225,00	№ 322 Сб Самара 2013г
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Итого:	294	9,70	13,15	50,40	351,90	
ВСЕГО:	1284	36,80	41,86	177,02	1222,00	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		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	№395Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	360,00	9,80	11,95	35,00	286,60	
Фрукты свежие яблоко зеленое	100	0,36	0,36	10,00	44,70	№399Дели2010
Итого:	100	0,36	0,36	10,00	44,70	
	460	10,16	12,31	45,00	331,30	
ОБЕД						
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41Дели2016
Суп-лапша домашняя с курицей	150/10	4,00	3,00	10,70	85,80	№86Дели2010
Котлеты "Аппетитные"	50	4,50	5,40	12,50	117,00	ТТК №7Д
Каша перловая с овощами	110/3	4,13	6,30	21,10	157,60	№180,Дели 2016
Напиток апельсиновый	150	0,22	0,1	12,5	52	ТТК №55
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	65,9	
Итого:	533	14,55	16,08	73,60	497,70	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	20	0,30	3,10	30,50	143,00	
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Дели2016
Кефир	150	4,30	3,70	4,00	66,52	№401Дели2010
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:	484	12,25	13,51	63,72	417,02	
ВСЕГО:	1477,00	36,96	41,90	182,32	1246,02	
ИТОГО за 10 дней	13734,5	360,47	396,89	1795,05	12154,10	

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 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., 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 технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ -интернатов, детских домов и детсквиз оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.
 - 3.7. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г
 - 3.8. Техничко-технологические карты
4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории упитанности (лопатка, фарш, гуляш п/ф);
 - сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы (п/ф фарш рыбный)
 - яйца куриные 1 категории, рассчитаны условно массой нетто 48г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.01(35% 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

2022г

Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 3-7 лет с 7-10,5 часовым пребыванием

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюд	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	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	425	12,36	14,52	44,89	359,38	
Сок абрикосовый	125	0,60	0,06	22,00	90,90	№418Дели2016
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	90,90	
	550	12,96	14,58	66,89	450,28	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	1,60	3,00	29,00	№34, Дели2016
Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной	200/15/5	4,60	8,00	17,00	158,50	№73 Дели 2016
Котлеты рубленные из говядины	70	6,2	7,3	12	138,5	№299 Дели2016
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	710,5	19,90	21,23	102,50	680,70	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№386Дели2016
Пицца с сыром	60	5,40	4,20	28,00	174,50	ТТК №1585 от 08.09.2021
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50	ТТК №56
Итого:	347	5,58	4,29	45,00	244,00	
ВСЕГО:	1607,5	38,44	40,10	214,39	1374,98	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	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	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
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 свежей капусты	50	0,66	2,50	4,50	43,10	№21 Дели2016
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	200/15	3,91	7,80	25,60	188,24	№38 Пермь2001
Биточки рубленные из рыбы	70	9,75	5,00	4,15	100,60	ТТК №3Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	705,5	21,62	20,37	98,55	663,94	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	5,60	13,00	12,00	186,00	
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	8,00	5,50	38,57	235,00	№365сбшк2004
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393Дели2010
Итого:	370	13,72	18,51	60,77	462,40	
ВСЕГО:	1600,5	48,76	54,46	221,63	1569,84	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	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	22,00	182,30	ТТК №5
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	11,60	14,30	51,70	382,30	
Сок яблочно-абрикосовый	125	1,20	0,00	12,00	49,60	№418Дели2016
Итого:	125	1,20	0,00	12,00	49,60	
	550	12,80	14,30	63,70	431,90	
ОБЕД						
Икра кабачковая	50	0,95	4,45	7,50	73,85	№ 57 Дели 2016
Свекольник на м/б, со сметаной	200/6	3,16	5,40	8,14	94,00	№35,сб Пермь2001
Гуляш из индейки	45/45	7,56	7,80	17,06	168,70	ТТК №61
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10	№182,Дели 2016
Напиток апельсиновый	180	0,27	0,1	15,0	62	ТТК №55
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	719,5	20,44	21,88	98,00	670,65	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,36	22,00	92,68	№386Дели2016
Вак-балиш	90	9,00	12,90	36,50	298,00	Сб.рецептур татарской нац. кухни Казань1997
Ряженка	180	5,15	4,43	4,84	79,83	№401 Дели2010
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Итого:	555	14,57	17,71	68,33	490,89	
ВСЕГО:	1824,5	47,81	53,89	230,03	1593,44	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						

Каша пшеничная 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	№395 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	406,40	
Фрукты свежие	100	0,50	0,43	14,00	61,00	№ 386 Дели 2016
груша						
Итого:	100	0,50	0,43	14,00	61,00	
	525	14,52	15,57	67,34	467,40	
ОБЕД						
Салат "Пестрый"	50	0,50	2,25	8,80	58,00	Москва2003
со сметаной	200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,30	№82 Дели 2016
Макаронник с мясом	160/3	10,80	10,00	35,00	275,00	№431(3),сб1996
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	693,5	20,16	20,42	103,74	681,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	20	4,50	3,00	33,40	177,00	
печенье						
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	150	9,00	12,50	24,00	244,50	№ 250 Дели 2016
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Итого:	355	14,10	15,80	63,90	452,60	
ВСЕГО:	1573,5	48,78	51,79	234,98	1601,50	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
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	
Сок вишневый	125	0,87	0,25	20,00	85,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,87	0,25	16,50	71,00	
	545	12,89	14,75	68,31	456,50	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016г
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	200/15	4,86	5,80	15,24	132,60	№88 Дели 2016
Плов из курицы	160	12,3	15,1	41,2	352	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	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	19,81	21,46	94,74	652,60	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	30	0,75	5,40	37,00	198,00	
печенье						
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016
Кефир	180	5,22	4,5	7,56	91,62	№401Дели2010
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:	558	16,33	18,83	74,45	531,90	
ВСЕГО:	1745,5	49,03	55,04	237,50	1641,00	

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша 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	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	430	4,80	7,20	15,40	146,00	
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
	530	5,20	15,40	27,40	199,20	
ОБЕД						
Салат из капусты с яблоками	50	1,00	2,30	5,00	45,00	№7 Партнер 2014
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	200/15/10	3,25	4,40	26,00	156,60	ТТК№139
Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00	ТТК №97Д
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	715,5	20,65	21,43	105,90	699,80	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№386Дели2016
Плюшка новомосковская	60	4,40	3,10	27,90	157,00	№184 "Партнер"г. Уфа2010
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50	ТТК №56
Итого:	347	4,98	3,59	54,90	271,70	
ВСЕГО:	1592,5	30,83	32,62	188,20	1170,70	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	13,52	15,84	51,84	404,00	
Сок персик-банан	125	0,60	0,01	15,00	64,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,60	0,01	15,00	64,00	
	545	14,12	15,85	66,84	468,00	
ОБЕД						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/5	3,00	5,90	18,80	140,30	№63 Дели 2016
Биточки рубленые из рыбы	70	9,75	5,00	4,15	100,60	ТТК №3Д
Рис отварной	130	3,40	4,40	35,00	193,20	№201 Пермь 2001
Напиток апельсиновый	180	0,27	0,1	15,0	62	ТТК №55

Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	710,5	20,42	16,08	103,10	638,60	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	3,30	4,80	21,30	143,00	
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00	№237 Дели2010
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393 Дели2010
Итого:	370	13,22	14,81	59,80	425,40	
ВСЕГО:	1625,5	47,76	46,74	229,74	1532,00	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюдо	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	194,00	ГТК №6
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	15,22	16,38	55,01	427,30	
Фрукты свежие яблоко	100	0,06	0,36	12,00	49,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,06	0,36	12,00	49,00	
	525	14,20	15,74	67,01	472,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	1,60	3,00	29,00	№34, Дели2016
Суп крестьянский с курицей, сметаной	200/15/5	5,7	6,80	15,40	146	№62 "Партнер"2014
Запеканка картофельная с мясом	150/20	9,20	12,00	34,00	281,00	№291 Дели2010
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	680,5	19,80	21,07	99,70	668,20	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№386 Дели2016
Шафран с яблоками	50	2,42	3,5	24,9	140	Сб.нац блюдо 1996, акт20
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Катык	180	5,22	4,5	7,56	91,62	№401 Дели2010
Итого:	515	8,10	8,42	47,45	297,20	
ВСЕГО:	1720,5	43,18	46,23	214,16	1441,70	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюдо	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	180	9,80	9,60	19,40	203,00	№100 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	400	12,16	14,12	39,79	334,38	
Сок яблоко-груша	125	0,75	0,38	23,00	98,42	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,75	0,38	23,00	98,42	
	525	12,91	14,50	62,79	432,80	
ОБЕД						

Салат "Витаминный"	50	0,80	3,00	8,00	62,00	№15 "Партнер" Уфа 2009
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной на м/б	200/6	3,40	4,50	14,20	111,00	№73 Дели 2016 №108"Партнер"2014
Плов из отварной говядины	180	13,50	13,70	36,00	321,50	
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	676,5	21,40	21,93	99,30	680,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	20	3,00	7,40	20,00	161,00	
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00	№ 322 Сб Самара 2013г
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Итого:	355	13,60	17,70	61,70	463,10	
ВСЕГО:	1556,5	47,91	54,13	223,79	1575,90	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-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	№395 Дели2010
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 из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41Дели2016
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	4,96	3,60	14,44	110,00	№86Дели2010
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	7,50	17,50	163,20	ТТК №7Д акт к.п.2014
Каша перловая с овощами	130/4	4,90	7,50	25,00	188,00	№180,Дели 2016
Напиток апельсиновый	180	0,27	0,1	15,0	62	ТТК №55
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	686,5	18,71	21,10	94,24	642,70	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	30	1,30	3,80	39,70	198,00	
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016
Кефир	180	5,15	4,43	4,84	79,83	№401 Дели2010
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:	558	16,81	17,16	74,43	520,11	
ВСЕГО:	1769,5	48,90	53,51	234,01	1614,49	
ИТОГО за 10 дней:	16616,00	451,38	488,53	2228,43	15115,55	

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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных

учреждений, Тутьельян 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

Тутьельян 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 технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных 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. 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%