

"Согласовано"



**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	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>12,36</b>	<b>14,52</b>	<b>44,89</b>	<b>359,38</b>	
Сок абрикосовый	180	0,60	0,06	22,00	90,90	№418Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,60</b>	<b>0,06</b>	<b>22,00</b>	<b>90,90</b>	
	<b>605</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	1,00	2,30	5,00	45,00	№7 Партнер 2014
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,30	№82 Дели 2016
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103	ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С-Петербург 2008
Макаронь 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 сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
<b>Итого:</b>	<b>697,5</b>	<b>19,06</b>	<b>20,34</b>	<b>88,04</b>	<b>611,20</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка Домашняя	50	4,90	5,00	28,00	177,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401Дели2010
Рагу с курицей	40/120	6,00	10,00	16,00	178,00	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	
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>16,65</b>	<b>18,32</b>	<b>77,30</b>	<b>541,10</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1842,5</b>	<b>48,67</b>	<b>53,24</b>	<b>232,23</b>	<b>1602,58</b>	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>12,42</b>	<b>15,58</b>	<b>54,21</b>	<b>407,10</b>	
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	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели2016
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	200/15	3,60	7,80	25,60	187,00	№38 Пермь2001
Биточки рубленые из рыбы	70	9,75	7,80	6,15	133,80	ТТК №3Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
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:	682,5	19,55	23,04	90,75	648,80	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия крекер	10	3,00	3,00	16,00	103,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016г
Пудинг из творога с рисом с повидлом	150	7,50	12,00	26,00	242,00	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	543	16,57	18,30	77,70	541,30	
ВСЕГО:	1750,5	49,54	56,92	230,76	1633,60	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюдо	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	180	1,20	0,00	12,00	49,60	№418Дели2016
Итого:	180	1,20	0,00	12,00	49,60	
	605	12,80	14,30	63,70	431,90	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежих помидор	50	0,56	3,10	2,33	39,50	№14 Дели2016
Свекольник со сметаной	200/6	3,16	5,40	8,14	94,00	№35,сб Пермь2001
Гуляш из индейки	45/45	7,56	8,70	24,60	207,00	ТТК №61
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10	№182,Дели 2016
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	696,5	18,58	21,13	89,07	620,60	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Ватрушка с повидлом	50	7,8	8,00	43,00	275	№441 Дели 2016
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Рагу из овощей	130	2,00	6,00	13,65	117,00	№362 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Итого:	508	15,96	17,25	77,94	530,88	
ВСЕГО:	1809,5	47,34	52,68	230,71	1583,38	

День 4 - ый

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

Наименование блюд					ценность	
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	№270 Партнер г. Уфа 2014
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 груша	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	
<b>ОБЕД</b>						
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,сб1996
Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной	200/15/5	4,60	8,00	17,00	158,50	№73 Дели 2016 №285 и №364 С-Петербург 2008
Тефтели из говядины с рисом и соусом	50/20	7,50	6,90	11,50	138,00	
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
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:	687,5	18,85	19,88	91,40	621,20	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия печенье	20	1,20	0,80	30,00	135,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41Дели2016
Суфле из творога с повидлом	150/20	9,00	12,50	24,00	244,50	ТТК №567
Напиток шиповника	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:	568	16,37	18,83	81,80	565,50	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1780,5</b>	<b>49,54</b>	<b>54,28</b>	<b>240,54</b>	<b>1654,10</b>	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	12,02	14,50	51,81	385,50	
Сок вишневый	180	0,87	0,25	20,00	85,00	№418Дели2016
Итого:	180	0,87	0,25	16,50	71,00	
	600	12,89	14,75	68,31	456,50	
<b>ОБЕД</b>						
Салат витаминный	50	0,75	2,92	7,00	57,30	№15 Партнер 2009
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	24,32	93,24	672,90	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия печенье	30	1,40	4,20	45,32	218,80	
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели2010
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Итого:	498	15,26	16,13	80,01	521,28	
ВСЕГО:	1740,5	47,96	55,20	241,56	1650,68	

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	14,10	17,00	51,70	417,30	
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	14,50	15,40	63,70	470,50	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№21, Дели 2016
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	200/15/10	3,25	3,00	18,00	112,00	ТТК№139
Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00	ТТК №97Д
Макаронь 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	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Шафран с яблоками	50	3,42	5,5	28	176	<i>Сб.нац блюод 1996, акт20</i>
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Рагу с курицей	40/120	6,00	10,00	16,00	178,00	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	
Итого:	540	15,70	18,82	77,30	542,00	
ВСЕГО:	1762,5	49,35	56,25	232,10	1634,20	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	194,00	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010

Итого:	420	11,52	12,44	53,34	370,00	
Сок персик-банан	180	1,30	2,00	15,00	83,00	№418 Дели 2016
Итого:	180	1,30	2,00	15,00	83,00	
	600	12,82	14,44	68,34	453,00	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели 2016
Суп крестьянский с курицей, сметаной	200/15/5	6,5	7,80	22,20	185	№62 "Партнер" 2014
Биточки рубленные из рыбы с соусом томатным	70/10	7,05	5,00	1,15	78,00	ТТК №3Д и №364 С- Петербург 2008
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
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:	697,5	20,35	20,18	88,55	617,70	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия крекер	10	0,50	1,90	21,00	98,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели 2016
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41 Дели 2016
Запеканка творожная с повидлом	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00	№237 Дели 2010
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393 Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	563	15,99	17,14	80,80	535,30	
ВСЕГО:	1860,5	49,16	51,76	237,69	1606,00	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4 №272 Парнер г. Уфа 2014
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели 2010
Итого:	425	13,00	15,00	53,51	401,00	
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	13,06	15,36	65,51	450,00	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежих помидор	50	0,56	3,10	2,33	39,50	№14 Дели 2016
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/5	3,00	7,90	18,80	158,30	№63 Дели 2016
Запеканка картофельная с мясом	150/20	12,60	10,30	36,00	280,00	№291 Дели 2010
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:	657,5	18,06	21,80	86,93	608,80	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Плюшка новомосковская	50	2,50	4,00	24,00	142,00	№184 "Партнер" г. Уфа 2010
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401 Дели 2010
Гречка с фаршем и овощами	130	7,50	10,50	29,60	243,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели 2016

Итого:	508	15,63	17,75	74,89	521,98	
ВСЕГО:	1690,5	46,75	54,91	227,33	1580,78	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	180	0,75	0,38	23,00	98,42	№ 368 Дели 2010
Итого:	180	0,75	0,38	23,00	98,42	
	580	12,91	14,50	62,79	432,80	
<b>ОБЕД</b>						
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,сб1996
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	160	13,50	12,20	40,00	323,00	
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:	633,5	19,85	17,23	89,10	591,00	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия печенье	20	0,20	3,60	10,00	73,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,50	№42 Дели2016г № 322 Сб Самара 2013г
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00	
Напиток шиповника	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	16,75	17,19	77,20	530,50	
ВСЕГО:	1761,5	49,51	48,92	229,09	1554,30	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	7,00	6,35	16,00	148,00	ТТК №8 №270 Партнер г. Уфа 2014
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	
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	
<b>ОБЕД</b>						
Салат "Пестрый"	50	0,50	2,25	4,80	42,00	№31, справ.М2003
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	4,96	3,60	14,44	110,00	№86Дели2010 ТТК №7Д акт к.п.2014
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	8,40	17,50	171,20	
Каша перловая с овощами	130/4	4,90	7,50	23,00	180,00	№180,Дели 2016

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:	686,5	19,27	22,19	95,74	660,90	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия	30	2,20	8,70	48,90	294,00	
печенье						
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели2010
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Итого:	498	16,06	20,63	83,59	596,48	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1709,5</b>	<b>48,71</b>	<b>58,07</b>	<b>244,67</b>	<b>1709,06</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней:</b>	<b>17708,00</b>	<b>486,51</b>	<b>542,24</b>	<b>2346,68</b>	<b>16208,68</b>	

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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных

учреждений, 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.

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 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 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.01 (20% 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"



**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	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>9,45</b>	<b>11,91</b>	<b>35,82</b>	<b>288,10</b>	
Сок персиковый	125	0,50	0,30	13,00	51,90	№399Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,50</b>	<b>0,30</b>	<b>13,00</b>	<b>51,90</b>	
	<b>474</b>	<b>9,95</b>	<b>12,21</b>	<b>48,82</b>	<b>340,00</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из капусты с яблоками	30	0,60	1,38	3,00	26,80	№7 Партнер 2014
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/5	4	6	6,3	93	№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	№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	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
<b>Итого:</b>	<b>540,00</b>	<b>15,20</b>	<b>15,28</b>	<b>67,10</b>	<b>464,70</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
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	№401Дели2010
Рагу с курицей	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	
<b>Итого:</b>	<b>456,00</b>	<b>13,20</b>	<b>14,67</b>	<b>63,20</b>	<b>437,30</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1471,00</b>	<b>38,35</b>	<b>42,16</b>	<b>179,12</b>	<b>1242,00</b>	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/5	3,90	4,38	19,00	131,00	ТТК №7 №272 Парнер г. Уфа 2014
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№3Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>9,40</b>	<b>12,33</b>	<b>43,20</b>	<b>323,90</b>	
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,00	№ 368 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,10</b>	<b>36,00</b>	
	<b>450</b>	<b>10,40</b>	<b>12,33</b>	<b>51,30</b>	<b>359,90</b>	
<b>ОБЕД</b>						



Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№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	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
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	
<b>Итого:</b>	<b>530,00</b>	<b>15,16</b>	<b>16,50</b>	<b>70,52</b>	<b>491,20</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия крекер	10	1,30	2,20	10,00	57,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г
Пудинг из творога с рисом с повидлом	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	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
<b>Итого:</b>	<b>458</b>	<b>12,09</b>	<b>13,71</b>	<b>59,30</b>	<b>399,50</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1438,00</b>	<b>37,65</b>	<b>42,54</b>	<b>181,12</b>	<b>1250,60</b>	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>9,20</b>	<b>11,90</b>	<b>38,90</b>	<b>299,80</b>	
Сок персиковый	125	0,80	0,20	12,00	53,00	399Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>12,00</b>	<b>53,00</b>	
	<b>475</b>	<b>10,00</b>	<b>12,10</b>	<b>50,90</b>	<b>352,80</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежих помидор	30	0,33	1,86	1,40	24,00	№14 Дели2016
Свекольник со сметаной	150/5	3,12	4,80	6,10	80,00	№35,сб.Пермь2001
Гуляш из индейки	40/40	5,90	7,00	17,80	157,80	ТТК №61
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	
<b>Итого:</b>	<b>557,5</b>	<b>15,35</b>	<b>17,19</b>	<b>69,80</b>	<b>495,90</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Ватрушка с повидлом	40	6,2	6,40	32,00	210	№441 Дели 2016
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401Дели2010
Рагу из овощей	110	1,90	5,00	11,60	99,00	
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
<b>Итого:</b>	<b>444</b>	<b>12,87</b>	<b>14,36</b>	<b>62,41</b>	<b>429,60</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1476,5</b>	<b>38,22</b>	<b>43,65</b>	<b>183,11</b>	<b>1278,30</b>	

День 4 - ый

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

Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
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	
<b>ОБЕД</b>						
Помидоры свежие порционно	30	0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,сб1996
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной с зеленью	150/10/5	4,08	6,50	13,00	127,00	№73 Дели 2016
Тефтели из говядины с рисом и соусом	40/10	4,80	5,00	6,50	90,20	Петербург 2008
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	№137 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:	535	13,51	15,16	65,34	453,00	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия крекер	10	0,30	1,20	13,30	63,30	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41Дели2016
Суфле из творога с повидлом	130/10	7,00	8,00	23,00	192,00	ТТК №567
Напиток шиповника	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	12,10	13,40	58,00	399,00	
<b>ВСЕГО:</b>	1459	36,51	40,64	176,44	1216,90	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша полбяная молочная с маслом	150/5	6	5	17,23	138	ТТК №1 №272 Парнер г. Уфа 2014
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	
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 вишневый	125	0,30	0,00	10,00	40,00	№399Дели2010
Итого:	125	0,30	0,00	10,00	40,00	
	470	10,20	11,60	51,53	350,30	
<b>ОБЕД</b>						
Салат витаминный	30	0,45	1,75	4,20	34,35	№15 Партнер 2009
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	14,80	17,05	70,20	494,10	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия печенье	20	1,50	4,00	24,30	138,00	
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	№401Дели2010
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Дели2016
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:	444	12,25	13,46	57,92	400,30	
<b>ВСЕГО:</b>	1419	37,25	42,11	179,65	1244,70	

## 2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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 Дели 2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели 2010
Итого:	352	10,60	12,95	38,80	314,40	
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,10	10,00	40,00	№386 Дели 2016
Итого:	100	0,36	0,10	10,00	40,00	
	452	10,96	12,30	48,80	354,40	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежей капусты	30	0,42	1,50	2,70	26,00	№21, Дели 2016
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	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 сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	540	14,92	16,83	73,30	503,50	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Шафран с яблоками	40	2,7	4,4	22,4	140	<i>Сб. нац. блюд 1996, акт 20</i>
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401 Дели 2010
Рагу с курицей	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	12,12	13,80	63,29	441,60	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1348</b>	<b>38,00</b>	<b>43,68</b>	<b>185,39</b>	<b>1299,50</b>	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная 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 маслом сливочным	25/5	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	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№34, Дели 2016
Суп крестьянский с курицей, сметаной	150/10/5	4,8	5,00	18,00	136	№62 "Партнер" 2014
Биточки рубленые из рыбы с соусом томатным	50/10	5,00	4,20	0,70	61,00	ТТК №3 Д и №364 С- Петербург 2008
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	№137 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:	545	14,46	15,69	74,19	450,60	
<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	№419 Дели2016
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41 Дели2016
Запеканка творожная с повидлом	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
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	468	11,99	13,41	60,20	399,30	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1495</b>	<b>36,35</b>	<b>40,20</b>	<b>182,59</b>	<b>1178,90</b>	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели2010
Итого:	350	13,00	15,65	42,60	364,00	
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,10	10,00	42,00	№386 Дели2016
Итого:	100	0,36	0,10	10,00	42,00	
	450	10,00	12,00	52,60	367,00	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежих помидор	30	0,33	1,86	1,40	24,00	№14 Дели2016
Борщ со свежей капустой, картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5	2,10	4,30	9,70	86,00	№63 Дели 2016
Запеканка картофельная с мясом	130/15	10,70	9,30	32,30	256,00	№291 Дели2010
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	14,73	15,86	67,90	474,10	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Плошка новомосковская	40	1,80	3,20	19,00	112,00	№184 "Партнер" г. Уфа2010
Катык	110	3,12	2,75	2,50	47,20	№401 Дели2010
Гречка с фаршем и овощами	110	6,00	8,50	25,00	200,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
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:	444	12,57	14,66	60,72	424,20	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1414</b>	<b>40,66</b>	<b>46,27</b>	<b>181,22</b>	<b>1304,30</b>	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	
Соус	125	0,10	0,00	18,00	55,00	№ 368 Дели 2010

яблоко-вишня						
Итого:	125	0,10	0,00	18,00	55,00	
	469	10,25	12,30	51,62	341,00	
<b>ОБЕД</b>						
Помидоры свежие порционно	30	0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,сб1996
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	33,00	261,00	№108"Партнер"2014
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	495	14,83	13,89	71,64	469,30	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия крекер	10	0,10	1,55	5,80	37,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г
Запеканка из творога с крошкой	130	6,80	8,60	30,00	225,00	№ 322 С6 Самара 2013г
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	454	12,10	13,40	58,00	399,90	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1424</b>	<b>37,18</b>	<b>39,70</b>	<b>181,26</b>	<b>1210,20</b>	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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 Партнер г. Уфа 2014
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	14,00	60,00	№399Дели2010
Итого:	100	0,36	0,36	14,00	60,00	
	460	10,16	12,31	49,00	346,60	
<b>ОБЕД</b>						
Салат "Пестрый"	30	0,30	1,35	2,90	25,00	№31, справ.М2003
Суп-лапша домашняя с курицей	150/10	4,00	3,00	10,70	85,80	№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
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	65,9	
Итого:	533	14,73	15,60	73,60	493,80	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия печенье	20	1,25	4,00	24,20	137,00	
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	№401Дели2010
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Дели2016
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:	444	12,00	13,46	57,82	399,30	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1437,00</b>	<b>36,89</b>	<b>41,37</b>	<b>180,42</b>	<b>1239,70</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>	<b>14381,5</b>	<b>377,06</b>	<b>422,31</b>	<b>1810,32</b>	<b>12465,10</b>	