

*Заведующий М.А.Д.Д.У*  
*Департамент образования и социального питания г. Казани*  
*Ирина Владимировна*  
 2022

*Заведующий*  
 Заместитель главного директора по организации питания АО  
 "Департамент образования и социального питания г. Казани"  
 А.К.Абдулова  
 2022г

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
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	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из капусты с яблоками	30	0,60	1,38	3,00	26,80	№7 Партнер 2014
Распльиник 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	
Макаронны 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	15,20	15,28	67,10	464,70	
<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	
Итого:	456,00	13,20	14,67	63,20	437,30	
<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
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	№3Дели2010
Итого:	350	9,40	12,33	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	12,33	51,30	359,90	
<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	3,90	6,40	23,60	164,00	№38 Пермь2001

Вола для фарша						
Биточки рубленые из рыбы	65	6,80	5,50	5,30	98,00	ТТК №69 от 17.11.2021
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	
Итого:	530,00	13,96	17,10	71,32	495,20	
ПОЛДНИК						
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
Нудинг 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	
Итого:	458	12,09	13,71	59,30	399,50	
ВСЕГО:	1438,00	36,45	43,14	181,92	1254,60	

День 3 - ий

Прием 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	11,90	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	0,20	12,00	53,00	399Дели2010
Итого:	125	0,80	0,20	12,00	53,00	
	475	10,00	12,10	50,90	352,80	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	30	0,42	1,50	2,70	26,00	№21, Дели 2016
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	
Итого:	557,5	15,44	16,83	71,10	497,90	
ПОЛДНИК						
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
Итого:	444	12,87	14,36	62,41	429,60	
ВСЕГО:	1476,5	38,31	43,29	184,41	1280,30	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюда	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
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	10,30	11,65	39,10	302,60	

Фрукты свежие	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
груша						
Итого:	100	0,60	0,43	14,00	62,30	
	460	10,90	12,08	53,10	364,90	
<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 сметаной и соевый	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	13,98	17,10	67,80	481,40	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия	10	0,30	1,20	13,30	63,30	
крекер						
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	36,98	42,58	178,90	1245,30	

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
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Парнер г. 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 вишневым	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	15,25	18,80	74,40	528,45	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия	20	1,50	4,00	24,30	138,00	
печенье						
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	37,70	43,86	183,85	1279,05	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	4,80	5,00	14,00	120,00	ТТК №5 №394 Дели 2010 №3 Дели 2010
Чай с молоком, сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	
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	
Вола для фарша						ТТК №139
Биточки куриные "Солнышко"	50	6,40	9,00	5,20	127,00	ТТК №97Д №218 Дели 2016
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	
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	Сб. лиц блюд 1996, акт 20
Раженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	
Рагу с курицей	30/100	4,60	8,20	13,00	144,00	№401 Дели 2010
Чай фруктовый	150/6	0,1	0,07	13,5	55	ТТК №63
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	ТТК №56
Итого:	456	12,12	13,80	63,29	441,60	
<b>ВСЕГО:</b>	1348	38,00	43,68	185,39	1299,50	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<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 №1 Дели 2010
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	
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	3,3	5,00	18,00	131	
Биточки рубленые из рыбы	65	6,80	5,50	5,30	98,00	№62 "Партнер" 2014
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	ТТК №69 от 17.11.2021 №137 Партнер 2014
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	№394, Дели 2016
Итого:	545	14,76	15,60	70,52	482,60	
<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	
ВСЕГО:	1495	36,65	40,11	178,92	1210,90	

День 8 - ой

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
Какао 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 Дели2010
Итого:	350	13,00	15,65	42,60	364,00	
Фрукты свежие	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 моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г
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	15,00	14,05	69,50	464,10	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Плюшка новомосковская	40	1,80	3,20	19,00	112,00	№184 "Партнер" г. Уфа 2010
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	
ВСЕГО:	1414	40,93	44,46	182,82	1294,30	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<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	
Сок	125	0,10	0,00	18,00	55,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,10	0,00	18,00	55,00	
	469	10,25	12,30	51,62	341,00	
<b>ОБЕД</b>						
Салат "Пестрый"	30	0,30	1,35	2,90	25,00	№31, справ.М2003

Щи со свежей капустой, картофелем, 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	ГТК №68
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	495	14,80	15,18	73,40	487,10	
<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 Сб Самара 2013г
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ГТК № 59
Хлеб пшеничный Тс	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	454	12,10	13,40	58,00	399,90	
ВСЕГО:	1424	37,15	40,99	183,02	1228,00	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша рисовая молочная с маслом	150/5	5,30	4,80	12,10	112,00	ГТК №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	
Итого:	460	10,16	12,31	49,00	346,60	
<b>ОБЕД</b>						
Салат витаминный	30	0,45	1,75	4,20	34,35	№15 Партнер 2009
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	ГТК №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	15,18	17,35	77,80	528,15	
<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 Тс	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	
ВСЕГО:	1437,00	37,34	43,12	184,62	1274,05	
Итого за 10 дней	14381,5	377,86	427,38	1822,97	12608,00	

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)
2. 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 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 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 1,09(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"

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



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 блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4 № 411 Дели2016 №1 Дели2010
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	
Итого:	425	12,36	14,52	44,89	359,38	
Соус абрикосовый	180	0,60	0,06	22,00	90,90	№418 Дели2016
Итого:	180	0,60	0,06	22,00	90,90	
	605	12,96	14,58	66,89	450,28	
<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	
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103	№82 Дели 2016 ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С-Петербург 2008
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№218 Дели 2016 №394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	697,5	19,06	20,34	88,04	611,20	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка Домашняя	50	4,90	5,00	28,00	177,00	№258 Партнер г. Уфа 2014 №401 Дели2010
Катык	120	3,77	3	5	62,1	
Рагу с курицей	40/120	6,00	10,00	16,00	178,00	ТТК №63 ТТК №56
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	540	16,65	18,32	77,30	541,10	
ВСЕГО:	1842,5	48,67	53,24	232,23	1602,58	

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	200/5	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7 №272 Парнер г. Уфа 2014 №3 Дели2010
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	
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	
<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	
Биточки рубленые из рыбы с соусом томатным	65/10	8,10	6,30	6,10	113,50	ТТК №69 от 17.11.2021 и №364 С-Петербург 2008 №137 Партнер 2014
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	



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	17,90	21,54	90,70	628,50	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия	10	3,00	3,00	16,00	103,00	№419 Дели2016 №42 Дели2016г № 250 Дели 2016 №393Дели2010
крекер						
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	
Пудинг из творога с рисом с повидлом	150	7,50	12,00	26,00	242,00	
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	
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	47,89	55,42	230,71	1613,30	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	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 № 394 Дели2010 №1 Дели2010
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	
Итого:	425	11,60	14,30	51,70	382,30	
Сок яблочно-абрикосовый	180	1,20	0,00	12,00	49,60	№418,Дели2016
Итого:	180	1,20	0,00	12,00	49,60	
	605	12,80	14,30	63,70	431,90	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№21, Дели 2016 №35,сб Пермь2001 ТТК №61 №182,Дели 2016 ТТК №68
Сосиски со сметаной	200/6	3,16	5,40	8,14	94,00	
Гуляш из индейки	45/45	7,56	8,70	24,60	207,00	
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10	
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	696,5	18,72	20,53	91,24	624,60	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Ватрушка с повидлом	50	7,8	8,00	43,00	275	№441 Дели 2016 №401 Дели2010 №362 Дели2016 № 411 Дели2016
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	
Рагу из овощей	130	2,00	6,00	13,65	117,00	
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	
Итого:	508	15,96	17,25	77,94	530,88	
ВСЕГО:	1809,5	47,48	52,08	232,88	1587,38	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели2010
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	
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>						
Салат из свеклы и моркови	50	1,30	2,50	6,00	51,00	ТТК №60 №73 Дели 2016
Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной	200/15/5	4,60	8,00	17,00	158,50	

Тефтели из говядины с рисом и соусом	50/20	7,50	6,90	11,50	138,00	№285 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:	687,5	19,60	22,28	95,50	660,20	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия	20	1,20	0,80	30,00	135,00	
печенье						
Молоко кипиченое	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	№41 Дели2016
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	
ВСЕГО:	1780,5	50,29	56,68	244,64	1693,10	

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	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1
Каша с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партер 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	№418 Дели2016
Итого:	180	0,87	0,25	16,50	71,00	
Итого:	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
Вермишель						
Плов из курицы	160	12,3	14	41,2	331	№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	23,22	93,24	651,90	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия	30	1,40	4,20	45,32	218,80	
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	15,26	16,13	80,01	521,28	
ВСЕГО:	1740,5	47,96	54,10	241,56	1629,68	

День 6 - ой

2 недели

Прием пищи Наименование блюда	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 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	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
яблоко						
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 "Солишко"	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
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	Сб. нац блюд 1996, акт 20
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели 2010
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 блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	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 Дели 2010
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	4,5	7,80	22,20	177	№62 "Партнер" 2014
Биточки рубленые из рыбы с соусом томатным	65/10	8,10	6,30	6,10	113,50	ТТК №69 от 17.11.2021 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	19,40	21,48	93,50	645,20	
<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	48,21	53,06	242,64	1633,50	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4

Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партер г. Уфа 2014 №3 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	
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	
<b>ОБЕД</b>	525	13,06	15,36	65,51	450,00	
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016г
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/5	3,00	7,90	18,80	158,30	
Запеканка картофельная с мясом	150/20	12,60	10,30	36,00	280,00	№63 Дели 2016
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№291 Дели2010
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	№ 390 Дели 2016
Итого:	657,5	18,25	18,76	93,10	606,30	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Плюшка новомосковская	50	2,50	4,00	24,00	142,00	№184 "Партнер"г. Уфа2010
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401Дели2010
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 Дели2016
Итого:	508	15,63	17,75	74,89	521,98	
<b>ВСЕГО:</b>	1690,5	46,94	51,87	233,50	1578,28	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с вермишелью	180	9,80	9,60	19,40	203,00	№100 Дели 2016
Вермишель						
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	
<b>ОБЕД</b>	580	12,91	14,50	62,79	432,80	
Салат "Пестрый"	50	0,50	2,25	4,80	42,00	№31, справ.М2003
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной на м/б	200/6	3,40	4,50	14,20	111,00	№73 Дели 2016
Плов из отварной говядины	160	13,50	12,20	40,00	323,00	№108"Партнер"2014
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	19,80	19,38	92,00	621,00	
<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
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
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	548	16,75	17,19	77,20	530,50	
<b>ВСЕГО:</b>	1761,5	49,46	51,07	231,99	1584,30	

День 10 - ый

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

Наименование блюд		ценность				
		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 №3 Дели2010
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	
Итого:	425	13,02	14,89	43,34	359,00	
Фрукты свежие						№ 386 Дели 2016
яблоко	100	0,36	0,36	22,00	92,68	
Итого:	100	0,36	0,36	22,00	92,68	
	525	13,38	15,25	65,34	451,68	
<b>ОБЕД</b>						
Салат витаминный	50	0,75	2,92	7,00	57,30	№15 Партнер 2009 №86 Дели2010
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	4,96	3,60	14,44	110,00	
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	8,40	17,50	171,20	ТТК №7Д акт к.п.2014 №180, Дели 2016
Каша перловка с овощами	130/4	4,90	7,50	23,00	180,00	
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	19,52	22,86	97,94	676,20	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия						№401 Дели2010 №229 Дели2016
печенье	30	2,20	8,70	48,90	294,00	
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№ 411 Дели2016
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	
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	
Итого:	498	16,06	20,63	83,59	596,48	
ВСЕГО:	1709,5	48,96	58,74	246,87	1724,36	
ИТОГО за 10 дней:	17708,00	485,19	542,52	2369,12	16280,68	

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 рецептов блюд и кулинарных изделий для 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 увитанности (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 1.09(25% отходы) моркови, свекла рассчитаны с 1.09(20% отходы)
  - огурцы и помидоры свежие парниковые
  - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
  - огурцы соленые в банках без уксуса с лимонной кислотой
  - сыр с массовой долей жира 15%
  - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%