

Меню-раскладка к примерному 10-дневному меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 3-7 лет

Утверждено;
Завед. МАДОУ
Мещеряков С.А.



День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угля-ды			
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом	200/5			10.00	10.00	24.50	228.00	0.22	ТТК №4
Крупа манная		20.00	20.00						
Молоко		100.00	100.00						
вода		76.00	76.00						
сахар		3.00	3.00						
Соль		1.50	1.50						
Масло сливочное		5.00	5.00						
Чай с сахаром	180/5			0.06	0.02	4.99	20.38	0.03	№ 411 Дем2016
Заварка		0.3	0.3						
сахар		5	5						
Вода		180	180						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2.30	4.50	15.40	111.00		№1 Дем2010
Батон нарезной		30.00	30.00						
Масло сливочное		5.00	5.00						
Итого:	425			12.36	14.52	44.89	359.38	0.25	
Сок абрикосовый	180	180	180	0.60	0.06	22.00	90.90	5.00	№418/Дем2016
Итого:	180			0.60	0.06	22.00	90.90	5.00	
Итого:	605			12.96	14.58	66.89	450.28		
ОБЕД									
Салат из капусты с яблоками	50			1.00	2.30	5.00	45.00	9.50	№7 Партер 2014
Капуста свежая		66.25	53						
масса стертой капусты			33						
Яблоки		19	14						
Сахар		1	1						
Масло растительное		1.5	1.5						
соль		0.6	0.6						

Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5			4.56	7.50	12.64	136.30	5.37	№82 Дели 2016
		цыплята	33.85	22					
		Картофель	79.80	60.00					
		Крупа перловая	8.00	8.00					
		Морковь	10.00	8.00					
		Лук репчатый	4.76	4.00					
		Масло растительное	3.00	3.00					
		Огурцы соленые	21.84	12.00					
		Сметана	5.00	5.00					
		Соль	1.00	1.00					
		Вода	152.00	152.00					
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10			6.2	6.5	5	103	0.46	ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С Петербург 2008
		фарш из говядины	48	48					
		Хлеб пшеничный 1с	6	6					
		Вода	6	6					
		Лук репчатый	14.28	12					
		Крупа манная	3	3					
		Соль	0.5	0.5					
		масса полуфабриката		74					
		Масло растительное	2	2					
		соус томатный		10.0					
		вода	9.0	9.0					
		Масло растительное	0.4	0.4					
		Мука пшеничная	0.4	0.4					
		морковь	0.8	0.6					
		Лук репчатый	0.3	0.2					
		Томат-паста	1.0	1.0					
		Масло растительное	0.2	0.2					
		соль	0.1	0.1					
		сахар	0.2	0.2					
Макаронные отварные	130			4.80	3.60	29.40	169.20		№218 Дели 2016
		макаронные изделия	45.50	45.50					
		Масло сливочное	2.60	2.60					
		Соль	0.70	0.70					
Компот из сухофруктов	180			0.7	0.0	18.0	75	0.13	№394, Дели 2016
		сухофрукты	18.36	18.00					
		вода	182.00	182.00					
		Сахар	5.00	5.00					
Хлеб сельский	37.5			1.8	0.4	18	82.5		
			37.50	37.50					
Итого:	697.5			19.06	20.34	88.04	611.20	15.46	
		ПОЛДНИК							

Булочка Домашняя		50			4.90	5.00	28.00	177.00	0.00	№258 Партнер г. Уфа 2014
	Мука пшеничная		34.00	34.00						
	Сахар		7.00	7.00						
	вода		14.00	14.00						
	Масло растительное		7.00	7.00						
	Дрожжи сухие		0.20	0.20						
	Соль		0.30	0.30						
	Яйцо		1.00	1.00						
	Масса полуфабриката			60.50						
	Масло растительное		0.20	0.20						
Катык	катык	120			3.77	3	5	62.1	0.84	№401 Дели 2010
Рагу с курицей		40/120			6.00	10.00	16.00	178.00	20.40	ТТК №63
	цыплята		86.12	56.00						
	Картофель		117.04	88.00						
	Морковь		14.00	11.20						
	Соль		0.50	0.50						
	вода		32.00	32.00						
	Масло растительное		4.00	4.00						
	Мука пшеничная		2.00	2.00						
	сахар		0.38	0.38						
Чай фруктовый		180/7			0.18	0.09	17.00	69.50		ТТК №56
	Заварка		0.3	0.3						
	урюк		7.2	7.2						
	сахар		7	7						
	Вода		180	180						
Хлеб пшеничный 1с		23	23.00	23.00	1.80	0.23	11.30	54.50	0.00	
Итого:		540			16.65	18.32	77.30	541.10	21.24	
ВСЕГО:		1842.5			48.67	53.24	232.23	1602.58	41.95	

День 2-ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
КАША "ДРУЖБА" молочная с маслом	200/5			5.20	5.80	25.20	173.80	0.21	ТТК №7
		15.00	15.00						
		11.00	11.00						
		86.00	86.00						

	Вода		86.00	86.00							
	Сахар		1.00	1.00							
	Соль		1.00	1.00							
	Масло сливочное		5.00	5.00							
Какао с молоком		180			2.42	2.58	13.61	87.30	0.39	№272 Парнер г. Уфа 2014	
	Какао-порошок		1.50	1.50							
	Сахар		8.00	8.00							
	Молоко		90.00	90.00							
	Вода		100.00	100.00							
Бутерброд с сыром, маслом		30/7/3			4.80	7.20	15.40	146.00	0.19	№3 Дели2010	
	Батон нарезной		30.00	30.00							
	Сыр		7.14	7.00							
	Масло сливочное		3.00	3.00							
Итого:		425			12.42	15.58	54.21	407.10	0.80		
Фрукты свежие		100	114	100	1.00	0.00	8.10	36.40	60.00	№ 368 Дели 2010	
апельсин											
Итого:		100			1.00	0.00	8.10	36.40	60.00		
		525			13.42	15.58	62.31	443.50	60.80		
	ОБЕД										
Салат из свеклы		50			0.60	2.50	4.20	42.00	1.00	№34, Дели2016	
	Свекла		64.60	47.50							
	Масло растительное		2.50	2.50							
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками		200/15			3.60	7.80	25.60	187.00		№38 Пермь2001	
	Фарш из говядины		17.1	17.1							
	Лук репчатый		1.79	1.5							
	Яйцо		1.5	1.5							
	Вода для фарша		1.7	1.7							
	Масса полуфабриката			20.1							
	Картофель		53.2	40							
	Лук репчатый		9.52	8							
	Морковь		10	8							
	Масло растительное		1.7	1.7							
	Соль		1	1							
	вода		152	152							
	клецки			25							
	Мука пшеничная		8.30	8.30							
	Яйцо		2.08	2.08							
	Масло сливочное		1.00	1.00							
	вода		12.50	12.50							
	масса теста			23.40							

Биточки рубленные 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
	биточки рыбные п/ф из минтая		1.00	1.00						
	Масса полуфабриката			74.00						
	Масло растительное соус томатный		1.50	1.50						
	вода		9.0	9.0						
	Масло растительное		0.4	0.4						
	Мука пшеничная		0.4	0.4						
	морковь		0.8	0.6						
	Лук репчатый		0.3	0.2						
	Томат-паста		1.0	1.0						
	Масло растительное		0.2	0.2						
	соль		0.1	0.1						
	сахар		0.2	0.2						
Пюре Картофельное		130			3.70	4.44	25.00	155.00	9.00	№137 Партнер 2014
	Картофель		148.43	111.60						
	Молоко		20.50	19.50						
	Масло сливочное		3.00	3.00						
	Соль		1.00	1.00						
Компот из свежих яблок		180			0.10	0.10	11.80	48.50	1.20	№ 390 Дели 2016
	яблоки		40.8	36.0						
	вода		155.0	155.0						
	сахар		5.0	5.0						
Хлеб сельский		37.5	37.50	37.50	1.8	0.4	18	82.5		
Итого:		682.5			17.90	21.54	90.70	628.50	11.20	
	ПОЛДНИК									
Кондитерские изделия		10			3.00	3.00	16.00	103.00		
крекер			10.00	10.00						
Молоко кипяченое		120			3.40	3.00	5.70	63.40	0.43	№419 Дели2016
	молоко		126.46	120.00						
Салат из моркови		50			0.75	0.06	8.50	37.00	1.90	№42 Дели2016г
	Морковь		62.5	50						
	Сахар		0.5	0.5						
Пудинг из творога с рисом с повидлом		150			7.50	12.00	26.00	242.00	0.23	№ 250 Дели 2016
	Творог		98.8	97.5						
	Крупа рисовая		18	18						
	Сахар		9	9						
	Яйцо		7.8	7.8						

	Масло сливочное		3.9	3.9								
	Сметана		3.9	3.9								
	Масса полуфабриката			153.4								
	Повидло фруктовое		20	20								
Чай с сахаром и лимоном	Заварка	180/5/5	0.35	0.35	0.12	0.01	10.20	41.40	2.85	№393Дели2010		
	Сахар		5	5								
	лимон		5.1	5								
	Вода		180.0	180.0								
Хлеб пшеничный 1с		23	23.00	23.00	1.80	0.23	11.30	54.50	0.00			
Итого:		543			16.57	18.30	77.70	541.30	5.41			
ВСЕГО:		1750.5			47.89	55.42	230.71	1613.30	77.41			

День 3 - ий

Принем пищи Наименование блюда	Выход блюда	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витами н С	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5			6.70	7.50	22.00	182.30	0.23	ГТК №5
		25.00	25.00						
		100.00	100.00						
		76.00	76.00						
		1.00	1.00						
		1.00	1.00						
Чай с молоком,сахаром	180/5	5.00	5.00	2.60	2.30	14.30	89.00	0.02	№ 394 Дели2010
		0.3	0.3						
		5	5						
		48	48						
		130	130						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	30.00	30.00	2.30	4.50	15.40	111.00		№1 Дели2010
		5.00	5.00						
Итого:	425			11.60	14.30	51.70	382.30	0.25	
Сок яблочно-абрикосовый	180	180	180	1.20	0.00	12.00	49.60	2.50	№418Дели2016
Итого:	180			1.20	0.00	12.00	49.60	2.50	
	605			12.80	14.30	63.70	431.90	2.75	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты	50			0.70	2.50	4.50	43.50	16.00	№21, Дели 2016
		50.62	40.50						

	Морковь		6.25	5.00						
	Сахар		2.50	2.50						
	Масло растительное		2.50	2.50						
	соль		0.20	0.20						
Свекольник со сметаной		200/6			3.16	5.40	8.14	94.00	3.86	№35,с6 Пермь,2001
	Свекла		69.36	51.00						
	Картофель		45.88	34.50						
	Морковь		11.00	8.80						
	Лук репчатый		10.59	8.90						
	Масло растительное		4.00	4.00						
	Томат-паста		1.00	1.00						
	Сахар		1.30	1.30						
	Сметана		6.00	6.00						
	Соль		1.00	1.00						
	Вода		160.00	160.00						
Гуляш из индейки		45/45			7.56	8.70	24.60	207.00	2.30	ГТК №61
	Индейка филе		67.00	64.00						
	Масло растительное		6.00	6.00						
	Томат-паста		3.00	3.00						
	Морковь		5.00	4.00						
	Лук репчатый		1.20	1.00						
	Мука пшеничная		2.00	2.00						
	Сахар		0.45	0.45						
	Соль		1.00	1.00						
Каша гречневая вязкая		130/3			4.90	3.50	21.00	135.10		№182,Дели 2016
	Крупа гречневая		32.50	32.50						
	Вода		108.00	108.00						
	Масло сливочное		3.00	3.00						
	Соль		0.50	0.50						
Напиток из урюка		180			0.6	0.0	15.0	63		ГТК №68
	урюк		15.30	15.00						
	вода		180.00	180.00						
	Сахар		5.00	5.00						
Хлеб сельский		37.5	37.50	37.50	1.8	0.4	18	82.5		
Итого:		696.5			18.72	20.53	91.24	624.60	22.16	
Ватрушка с повидлом	ПОЛДНИК	50			7.8	8.00	43.00	275	0.05	№441 Дели 2016
	Мука пшеничная		26.60	26.60						
	Сахар		1.40	1.40						
	Масло сливочное		1.40	1.40						
	Яйцо		1.40	1.40						
	Соль		0.40	0.40						
	Дрожжи сухие		0.20	0.20						

85,3

	Вода		10.70	10.70							
	Масса теста			41.00							
	Повидло фруктовое		23.50	23.50							
	Мука пшеничная		1.20	1.20							
	Яйцо		1.00	1.00							
	Масло растительное		0.10	0.10							
Ряженка		120			4.30	3.00	5.00	64.00	0.65	№401 Дели2010	
Рагу из овощей	ряженка		123.6	120							
	Картофель	130	55.33	41.60	2.00	6.00	13.65	117.00		№362 Дели2016	
	Морковь		13.00	10.40							
	Лук репчатый		12.37	10.40							
	Капуста свежая		71.50	57.20							
	Масло растительное		3.90	3.90							
	соус сметанный:			39.00							
	Сметана		9.00	9.00							
	Вода		29.25	29.25							
	Мука пшеничная		2.92	2.92							
	Соль		1.30	1.30							
Хлеб пшеничный 1с		23	23.00	23.00	1.80	0.23	11.30	54.50	0.00		
Чай с сахаром		180/5			0.06	0.02	4.99	20.38	0.03	№ 411 Дели2016	
	Заварка		0.3	0.3							
	сахар		5	5							
	Вода		180	180							
Итого:		508			15.96	17.25	77.94	530.88	0.73		
ВСЕГО:		1809.5			47.48	52.08	232.88	1587.38	25.64		

День 4 - ый

Прием пищи	Выход блюда	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Наименование блюд							Ккал	С	
		ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5			8.00	6.60	26.00	195.40	0.22	ГТК №6
		30.00	30.00						
		88.00	88.00						
		88.00	88.00						
		1.00	1.00						
		1.00	1.00						
		5.00	5.00						
Кофейный напиток с молоком	180			1.22	1.34	11.94	65.00	0.19	№270 Партнер г. Уфа 2014
		1.50	1.50						

	Сахар		8.00	8.00							
	Молоко		90.00	90.00							
	Вода		108.00	108.00							
Бутерброд с сыром, маслом		30/7/3			4.80	7.20	15.40	146.00	0.19	№3 Дели2010	
	Батон нарезной		30.00	30.00							
	Сыр		7.14	7.00							
	Масло сливочное		3.00	3.00							
Итого:		425			14.02	15.14	53.34	406.40	0.60		
Фрукты свежие		100	114	100	0.30	0.43	14.00	61.00	7.00	№ 386 Дели 2016	
груша											
Итого:		100			0.30	0.43	14.00	61.00	7.00		
		525			14.32	15.57	67.34	467.40	7.60		
	ОБЕД										
Салат из свеклы и моркови		50			1.30	2.50	6.00	51.00	1.10	ТТК №60	
	свекла		38.62	28.40							
	морковь		27.18	21.74							
	Масло растительное		2.50	2.50							
Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной		200/15/5			4.60	8.00	17.00	158.50	9.60	№73 Дели 2016	
	щиплята		33.85	22							
	Капуста свежая		50.00	40.00							
	Картофель		31.92	24.00							
	Морковь		10.00	8.00							
	Лук репчатый		9.52	8.00							
	Масло растительное		3.00	3.00							
	Сметана		5.00	5.00							
	Соль		1.20	1.20							
	Вода		160.00	160.00							
Тефтели из говядины с рисом и соусом		50/20			7.50	6.90	11.50	138.00	0.50	№285 и №364 С-Петербург 2008	
	Фарш из говядины		38.00	38.00							
	Вода		7.00	7.00							
	крупа рисовая		5.00	5.00							
	масса готового риса			13.00							
	лук репчатый		6.00	5.00							
	Масло растительное		2.00	2.00							
	пассерованный лук			3.00							
	масса полуфабриката			59.00							
	соус томатный			20.00							
	вода		18.00	18.00							
	Масло растительное		0.80	0.80							
	Мука пшеничная		0.80	0.80							

	морковь		1.5	1.2							
	Лук репчатый		0.5	0.4							
	Томат-паста		2.0	2.0							
	Масло растительное		0.4	0.4							
	соль		0.2	0.2							
	сахар		0.4	0.4							
Пюре Картофельное		130			3.70	4.44	25.00	155.00	9.00	№137	Партнер 2014
	Картофель		148.42	111.60							
	Молоко		20.50	19.50							
	Масло сливочное		3.00	3.00							
Компот из сухофруктов	Соль	180	1.00	1.00	0.7	0.0	18.0	75	0.13	№394,	Дели 2016
	сухофрукты		18.36	18.00							
	вода		182.00	182.00							
	Сахар		5.00	5.00							
Хлеб сельский		37.5	37.50	37.50	1.8	0.4	18	82.5			
Итого:		687.5			19.60	22.28	95.50	660.20	20.33		
	ПОЛДНИК										
Кондитерские изделия		20	20	20	1.20	0.80	30.00	135.00			
печенье											
Молоко кипяченое	молоко	120	126.46	120.00	3.40	3.00	5.70	63.40	0.43	№419	Дели2016
Салат из моркови с яблоками		50			0.37	2.00	4.30	37.00	0.80	№41	Дели2016
	Морковь		33.25	26.60							
	Яблоки		24.45	21.50							
	Масло растительное		2.00	2.00							
Суфле из творога с повидлом		150/20			9.00	12.50	24.00	244.50	0.23	ТТК №567	
	Творог		109.28	107.14							
	крупа манная		11.40	11.40							
	Яйцо		7.14	7.14							
	Сахар		11.40	11.40							
	Молоко		21.40	21.40							
	Сметана		14.28	14.28							
	соль		0.30	0.30							
	Масло растительное		0.60	0.60							
	Повидло фруктовое		20.00	20.00							
Напиток шиповника		180/5			0.6	0.3	6.5	31.1	90	ТТК № 59	
	шиповник порошок		3	3							
	Сахар		5	5							

Хлеб пшеничный 1с	Вода		180	180						
Итого:		23	23.00	23.00	1.80	0.23	11.30	54.50	0.00	
ВСЕГО:		1780.5			16.37	18.83	81.80	565.50	91.46	
					50.29	56.68	244.64	1693.10	119.39	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход (в гр.)	Кол - во (в гр.)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	п	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом	200/5			7.30	7.42	22.80	187.20	0.21	ГТК №1
Подба		25.00	25.00						
Молоко		88.00	88.00						
Вода		88.00	88.00						
Сахар		1.00	1.00						
соль		1.00	1.00						
Масло сливочное		5.00	5.00						
Какао с молоком	180			2.42	2.58	13.61	87.30	0.39	№272 Парнер г. Уфа 2014
Какао-порошок		1.50	1.50						
Сахар		8.00	8.00						
Молоко		90.00	90.00						
Вода		100.00	100.00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2.30	4.50	15.40	111.00		№1 Делм2010
Батон нарезной		30.00	30.00						
Масло сливочное		5.00	5.00						
Итого:	420			12.02	14.50	51.81	385.50	0.61	
Сок вишневый	180	180	180	0.87	0.25	20.00	85.00	9.25	№418Делм2016
Итого:	180			0.87	0.25	16.50	71.00	9.25	
	600			12.89	14.75	68.31	456.50	9.86	
ОБЕД									
Салат витаминный	50			0.75	2.92	7.00	57.30	3.30	№15 Партер 2009
Капуста свежая		43.75	35.00						
Морковь		15.60	12.50						
Яблоки		12.83	11.25						
Масло растительное		0.80	0.80						
Сахар		0.80	0.80						

Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	200/15			4.86	5.80	15.24	132.60	5.28	№88 Дети 2016
Фарш из говядины		17.1	17.1						
Лук репчатый		1.79	1.5						
Яйцо		1.5	1.5						
Вода для фарша		1.7	1.7						
Масса полуфабриката			20.1						
Картофель		79.80	60.00						
Морковь		10.00	8.00						
Лук репчатый		9.52	8.00						
Вермишель		8.00	8.00						
Масло растительное		2.40	2.40						
Соль		1.00	1.00						
Вода		152.00	152.00						
Плов из курицы	160			12.3	14	41.2	331		№321 Дети 2016
Цыплята		104.58	68						
Масло растительное		3	3						
масса готового мяса			50						
Масло растительное		3	3						
Морковь		17.87	14.3						
Лук репчатый		7.7	7						
Компот из свежих яблок	180			0.10	0.10	11.80	48.50	1.20	№ 390 Дети 2016
крупя рисовая		38.50	38.50						
соль		0.80	0.80						
масса гарнира			110.00						
яблоки		40.8	36.0						
вода		155.0	155.0						
сахар		5.0	5.0						
Хлеб сельский	37.5	37.50	37.50	1.8	0.4	18	82.5		
Итого:	642.5			19.81	23.22	93.24	651.90	9.78	
Кондитерские изделия	ПОЛДНИК								
печенье	30	30.00	30.00	1.40	4.20	45.32	218.80		
30.00		30.00	30.00						
Кефир	120	123.60	120.00	3.50	3.00	4.80	60.20	0.80	№401 Дети2010
кефир									
Омлет натуральный	140	105.00	105.00	8.50	8.68	13.60	167.40	0.17	№229 Дети2016
Яйцо		40.00	40.00						
Молоко			145.30						
масса омлетной смеси		4.00	4.00						
Масло сливочное		1.10	1.10						
Соль									
Хлеб пшеничный 1с	23	23.00	23.00	1.80	0.23	11.30	54.50	0.00	

Чай с сахаром	Заварка сахар Вода	180/5	0.3 5 180	0.3 5 180	0.06	0.02	4.99	20.38	0.03	№ 411 Дели2016
Итого:		498			15.26	16.13	80.01	521.28	1.00	
ВСЕГО:		1740.5			47.96	54.10	241.56	1629.68	20.64	
ИТОГО за 1 неделю		8923.5			242.28	271.52833	1182.0183	8126.04	285.02	
		1784.7			48.5	54.3	236.4	1625.2	57.0	

День 6 - ой

2 неделя

Прием пищи Наименование блюд	Выход (г)	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность Ккал	витамины С	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5			6.70	7.50	22.00	182.30	0.23	ГТК №5
Крупа Геркулесовая		25.00	25.00						
Молоко		100.00	100.00						
вода		76.00	76.00						
Сахар		1.00	1.00						
Соль		1.00	1.00						
Масло сливочное		5.00	5.00						
Чай с молоком,сахаром	180/5			2.60	2.30	14.30	89.00	0.02	№ 394 Дели2010
Заварка		0.3	0.3						
Сахар		5	5						
Молоко		48	48						
Вода		130	130						
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3			4.80	7.20	15.40	146.00	0.19	№3 Дели2010
Батон нарезной		30.00	30.00						
Сыр		7.14	7.00						
Масло сливочное		3.00	3.00						
Итого:	430			14.10	17.00	51.70	417.30	0.44	
Фрукты свежие яблоко	100	114	100	0.40	0.40	12.00	53.20	10.00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100			0.40	0.40	12.00	53.20	10.00	
	530			14.50	15.40	63.70	470.50		
ОБЕД									
Салат из свежей капусты	50			0.70	2.50	4.50	43.50	16.00	№21, Дели 2016
Капуста свежая		50.62	40.50						
Морковь		6.25	5.00						
Сахар		2.50	2.50						
Масло растительное		2.50	2.50						

	Сахар		3.46	3.46								
	Яйно		2.73	2.73								
	соль		0.3	0.3								
	дрожжи сухие		0.3	0.3								
	Молоко		10	10								
	Масло сливочное		2.44	2.44								
	Яблоки		16.6	14.56								
	Масло растительное		1	1								
Ряженка		120			4.30	3.00	5.00	64.00	0.65	№401 Дем2010		
Рагу с курицей	ряженка		123.6	120								
	цыплята	40/120	86.12	56.00	6.00	10.00	16.00	178.00	20.40	ТТК №63		
	Картофель		117.04	88.00								
	Морковь		14.00	11.20								
	Соль		0.50	0.50								
	вода		32.00	32.00								
	Масло растительное		4.00	4.00								
	Мука пшеничная		2.00	2.00								
	сахар		0.38	0.38								
Чай фруктовый		180/7			0.18	0.09	17.00	69.50		ТТК №56		
	Заварка		0.3	0.3								
	урюк		7.2	7.2								
	сахар		7	7								
	Вола		180	180								
Хлеб пшеничный 1с		23	23.00	23.00	1.80	0.23	11.30	54.50	0.00			
Итого:		540			15.70	18.82	77.30	542.00	22.51			
ВСЕГО:		1762.5			49.35	56.25	232.10	1634.20	55.20			

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная с маслом	200/5			8.00	6.60	26.00	194.00	0.22	ТТК №6
		30.00	30.00						
		88.00	88.00						
		88.00	88.00						
		1.00	1.00						
		1.00	1.00						
		5.00	5.00						
Кофейный напиток с молоком	180			1.22	1.34	11.94	65.00	0.19	№270 Партнер г. Уфа 2014

	Кофейный напиток		1.50	1.50							
	Сахар		8.00	8.00							
	Молоко		90.00	90.00							
	Вода		108.00	108.00							
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной Масло сливочное	30/5	30.00 5.00	30.00 5.00	2.30	4.50	15.40	111.00		№1 Дели2010	
Итого:		420			11.52	12.44	53.34	370.00	0.41		
Сок персик-банан		180	180	180	1.30	2.00	15.00	83.00	3.70	№418Дели2016	
Итого:		180			1.30	2.00	15.00	83.00	3.70		
		600			12.82	14.44	68.34	453.00			
	ОБЕД										
Салат из свеклы	Свекла	50	64.60	47.50	0.60	2.50	4.20	42.00	1.00	№34, Дели2016	
	Масло растительное		2.50	2.50							
Суп крестьянский с курицей, сметаной	цпплята	200/15/5	33.85	22	4.5	7.80	22.20	177	3.50	№62"Партнер"2014	
	Капуста свежая		30.00	24.00							
	Картофель		26.60	20.00							
	Морковь		10.00	8.00							
	Лук репчатый		9.52	8.00							
	Крупа пшеничная		8.00	8.00							
	Масло растительное		4.00	4.00							
	Соль		1.20	1.20							
	Вода		176.00	176.00							
	Сметана		5.00	5.00							
Биточки рубленные из рыбы с соусом томатным	биточки рыбные п/ф из минтая	65/10	1.00	1.00	8.10	6.30	6.10	113.50		ТТК №69 от 17.11.2021 и №364 С Петербург 2008	
	Масса полуфабриката			74.00							
	Масло растительное		1.50	1.50							
	соус томатный			10.00							
	вода		9.0	9.0							
	Масло растительное		0.4	0.4							
	Мука пшеничная		0.4	0.4							
	морковь		0.8	0.6							
	Лук репчатый		0.3	0.2							
	Томат-паста		1.0	1.0							

	Масло растительное		0.2	0.2						
	соль		0.1	0.1						
	сахар		0.2	0.2						
Пюре Картофельное		130			3.70	4.44	25.00	155.00	9.00	№137 Партнер 2014
	Картофель		148.43	111.60						
	Молоко		20.50	19.50						
	Масло сливочное		3.00	3.00						
Компот из сухофруктов	Соль	180	1.00	1.00	0.7	0.0	18.0	75	0.13	№394, Дели 2016
	сухофрукты		18.36	18.00						
	вода		182.00	182.00						
	Сахар		5.00	5.00						
Хлеб сельский		37.5	37.50	37.50	1.8	0.4	18	82.5		
Итого:		697.5			19.40	21.48	93.50	645.20	13.63	
	ПОЛДНИК									
Кондитерские изделия		10	10.00	10.00	0.50	1.90	21.00	98.00		
крекер			10.00	10.00						
Молоко кипяченое		120			3.40	3.00	5.70	63.40	0.43	№419 Дели2016
	молоко		126.46	120.00						
Салат из моркови с яблоками		50			0.37	2.00	4.30	37.00	0.80	№41 Дели2016
	Морковь		33.25	26.60						
	Яблоки		24.45	21.50						
	Масло растительное		2.00	2.00						
Запеканка творожная с повидлом		150/20			9.80	10.00	28.30	241.00	0.27	№237 Дели2010
	Творог		140.00	138.00						
	Крупа манная		9.00	9.00						
	Яйцо		6.00	6.00						
	Сахар		12.00	12.00						
	Сметана		6.00	6.00						
	Масло сливочное		6.00	6.00						
	Сухари панировочные		6.00	6.00						
	Соль		0.50	0.50						
	Повидло фруктовое		20.00	20.00						
Чай с сахаром и лимоном		180/5/5			0.12	0.01	10.20	41.40	2.85	№393 Дели2010
	Заварка		0.35	0.35						
	Сахар		5	5						
	лимон		5.1	5						
	Вода		180.0	180.0						
Хлеб пшеничный 1с		23	23.00	23.00	1.80	0.23	11.30	54.50	0.00	

Итого:	563			15.99	17.14	80.80	535.30	4.35	
ВСЕГО:	1860.5			48.21	53.06	242.64	1633.50	22.09	
День 8 - ой									

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Эквивалент С	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом	200/5			10.00	10.00	24.50	228.00	0.22	ТТК №4
Крупа манная		20.00	20.00						
Молоко		100.00	100.00						
вода		76.00	76.00						
сахар		3.00	3.00						
Соль		1.50	1.50						
Масло сливочное		5.00	5.00						
Какао с молоком	180			2.42	2.58	13.61	87.30	0.39	№272 Парнер г. Уфа 2014
Какао-порошок		1.50	1.50						
Сахар		8.00	8.00						
Молоко		90.00	90.00						
Вода		100.00	100.00						
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3			4.80	7.20	15.40	146.00	0.19	№3 Дели2010
Батон нарезной		30.00	30.00						
Сыр		7.14	7.00						
Масло сливочное		3.00	3.00						
Итого:	425			13.00	15.00	53.51	401.00	0.80	
Фрукты свежие яблоко	100	114	100	0.06	0.36	12.00	49.00	10.00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100			0.06	0.36	12.00	49.00	10.00	
ОБЕД									
Салат из моркови	50			0.75	0.06	8.50	37.00	1.90	№42 Дели2016г
Морковь		62.5	50						
Сахар		0.5	0.5						
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/5			3.00	7.90	18.80	158.30	6.36	№63 Дели 2016
Фарш из говядины		17.1	17.1						
Лук репчатый		1.79	1.5						
Яйцо		1.5	1.5						
Вода для фарша		1.7	1.7						

	Масса полуфабриката		20.1							
	Капуста свежая		16.00							
	Картофель		21.28							
	Морковь		10.00							
	Лук репчатый		9.52							
	Свекла		43.52							
	Сахар		1.00							
	Томат-паста		1.00							
	Масло растительное		3.00							
	Сметана		5.00							
	Соль		1.60							
	Вода		160.00							
Запеканка картофельная с мясом		150/20			12.60	10.30	36.00	280.00	4.40	№291 Дели2010
	фарш из говядины		58.00	58.00						
	Картофель		190.19	143.00						
	Лук репчатый		12.26	10.30						
	Масло сливочное		2.00	2.00						
	Соль		1.80	1.80						
	сухари панировочные		2.00	2.00						
	Соус :									
	Сметана		5.00	5.00						
	Мука пшеничная		1.30	1.30						
	вода		15.00	15.00						
	Соус сметанный			20.00						
Компот из свежих яблок		180			0.10	0.10	11.80	48.50	1.20	№ 390 Дели 2016
	яблоки		40.8	36.0						
	вода		155.0	155.0						
	сахар		5.0	5.0						
Хлеб сельский		37.5	37.50	37.50	1.8	0.4	18	82.5		
Итого:		657.5			18.25	18.76	93.10	606.30	13.86	
	ПОЛДНИК									
Плюшка новомосковская		50			2.50	4.00	24.00	142.00	0.01	№184 "Партнер" г. Уфа2010
	мука пшеничная		35	35						
	дрожжи сухие		0.25	0.25						
	соль		0.5	0.5						
	Сахар		3	3						
	Масло сливочное		3	3						
	яйцо		1.08	1.08						
	Молоко		3	3						
	Вода		14.00	14.00						
	масса полуфабриката			58.00						
	Масло растительное		0.16	0.16						
Катык		120			3.77	3	5	62.1	0.84	№401Дели2010

Гречка с фаршем и овощами	катык фарш из говядины вода Крупа гречневая Морковь Лук репчатый Масло растительное соль	130	123.60	120.00	7.50	10.50	29.60	243.00		ТТК №1630 от 10.11.2021
Хлеб пшеничный 1с		23	23.00	23.00	1.80	0.23	11.30	54.50	0.00	
Чай с сахаром	Заварка сахар Вода	180/5	0.3 5 180	0.3 5 180	0.06	0.02	4.99	20.38	0.03	№ 411 Дели2016
Итого:		508			15.63	17.75	74.89	521.98	0.88	
ВСЕГО:		1690.5			46.94	51.87	233.50	1578.28	14.74	
День 9 - ый										

Прием пищи Наименование блюда	Выход (в гр)	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	оптимальн и С	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный с вермишелью	180			9.80	9.60	19.40	203.00	0.50	№100 Дели 2016
Вермишель		14.00	14.00						
Сахар		1.00	1.00						
Молоко		100.00	100.00						
Вода		66.00	66.00						
Масло сливочное		1.00	1.00						
Соль		1.00	1.00						
Чай с сахаром	180/5			0.06	0.02	4.99	20.38	0.03	№ 411 Дели2016
Заварка		0.3	0.3						
сахар		5	5						
Вода		180	180						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2.30	4.50	15.40	111.00		№1 Дели2010
Батон нарезной		30.00	30.00						
Масло сливочное		5.00	5.00						
Итого:	400			12.16	14.12	39.79	334.38	0.53	
Сок яблоко-груша	180	180	180	0.75	0.38	23.00	98.42	5.60	№ 368 Дели 2010
Итого:	180			0.75	0.38	23.00	98.42	5.60	
	580			12.91	14.50	62.79	432.80	6.13	

ОБЕД										
Салат "Пестрый"	Яблоки свекла сахар Масло растительное	50	15.20 45.28 1.70 2.50	13.30 33.30 1.70 2.50	0.50	2.25	4.80	42.00	0.80	№31, справ М2003
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной на м/б	Капуста свежая Картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное Сметана Соль Вода	200/6	50.00 31.92 10.00 9.52 3.00 6.00 1.20 160.00	40.00 24.00 8.00 8.00 3.00 6.00 1.20 160.00	3.40	4.50	14.20	111.00	9.60	№73 Дели 2016
Плов из отварной говядины	Говядина масса вареного мяса Масло растительное Лук репчатый Морковь Крупа рисовая вода Соль масса гарнира	160	52.00 6.0 9.5 13.0 45.6 69.0 1.0	52.0 32.0 6.0 8.0 10.4 45.6 69.0 1.0 134.0	13.50	12.20	40.00	323.00	0.60	№108"Партнер"2014
Напиток из урюка	урюк вода Сахар	180	15.30 180.00 5.00	15.00 180.00 5.00	0.6	0.0	15.0	63		ТТК №68
Хлеб сельский		37.5	37.50	37.50	1.8	0.4	18	82.5		
Итого:		633.5			19.80	19.38	92.00	621.00	11.00	
ПОЛДНИК										
Кондитерские изделия печенье		20	20 20	20 20	0.20	3.60	10.00	73.00		
Молоко кипяченое	молоко	120	126.46	120.00	3.40	3.00	5.70	63.40	0.43	№419 Дели2016
Салат из моркови	Морковь Сахар	50	62.5 0.5	50 0.5	0.75	0.06	8.50	37.50	1.90	№42 Дели2016г
Запеканка из творога с крошкой		150			10.00	10.00	35.20	271.00		№ 322 С6 Самара 2013г

	Мука пшеничная		40.5	40.5								
	Сахар		15	15								
	соль		0.5	0.5								
	масло сливочное		18	18								
	Творог		85	83.75								
	Яйцо		10.5	10.5								
	Масло растительное		1	1								
	масса полуфабриката			170								
Напиток шиповника	шиповник порошок	180/5	3	3	0.6	0.3	6.5	31.1	90	ГТК № 59		
	Сахар		5	5								
	Вода		180	180								
Хлеб пшеничный 1с		23	23.00	23.00	1.80	0.23	11.30	54.50	0.00			
Итого:		548			16.75	17.19	77.20	530.50	92.33			
ВСЕГО:		1761.5			49.46	51.07	231.99	1584.30	109.46			

День 10 - ый

Прим пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	питательность С	№ рецептуры
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша рисовая молочная с маслом	200/5			7.00	6.35	16.00	148.00	0.21	ГТК №8
		25.00	25.00						
		88.00	88.00						
		88.00	88.00						
		1.00	1.00						
		1.00	1.00						
		5.00	5.00						
Кофейный напиток с молоком	180			1.22	1.34	11.94	65.00	0.19	№270 Партнер г. Уфа 2014
		1.50	1.50						
		8.00	8.00						
		90.00	90.00						
		108.00	108.00						
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3			4.80	7.20	15.40	146.00	0.19	№3 Дели2010
		30.00	30.00						
		7.14	7.00						
		3.00	3.00						
Итого:	425			13.02	14.89	43.34	359.00	0.59	
Фрукты свежие яблоко	100	114	100	0.36	0.36	22.00	92.68	10.00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100			0.36	0.36	22.00	92.68	10.00	

ОБЕД		525			13.38	15.25	65.34	451.68	10.59									
Салат витаминный	Капуста свежая	50	43.75	35.00	0.75	2.92	7.00	57.30	3.30	№15 Партнер 2009								
	Морковь		15.60	12.50														
	Яблоки		12.83	11.25														
	Масло растительное		0.80	0.80														
	Сахар		0.80	0.80														
Суп-лапша домашняя с курицей	цыплята	200/15		22	4.96	3.60	14.44	110.00	0.50	№86 Дели 2010								
	Мука пшеничная		33.85	15.00														
	Яйцо		15.00	4.00														
	Вода		4.00	2.80														
	Соль		2.80	0.20														
	Масса лапши		0.20	16.00														
	Морковь		10.00	8.00														
	Лук репчатый		9.52	8.00														
	Масло растительное		2.00	2.00														
	Вода		190.00	190.00														
	соль		1.00	1.00														
	Котлеты "Аппетитные"		Фарш из говядины	70							41.70	41.70	6.41	8.40	17.50	171.20		ГТК №7Д акт к.п.2014
			Цыплята								47.73	31.03						
Лук репчатый		10.41	8.75															
Яйцо		3.50	3.50															
Хлеб пшеничный 1с		9.00	9.00															
Сухари панировочные		5.80	5.80															
Вода		9.00	9.00															
Соль		0.50	0.50															
Масло растительное		2.00	2.00															
Каша перловая с овощами		Крупа перловая	130/4		25.50	25.50	4.90	7.50	23.00	180.00		№180 Дели 2016						
	Вода	90.00		90.00														
	Морковь	21.25		17.00														
	Лук репчатый	2.38		2.00														
	Соль	0.50		0.50														
	Масло сливочное	4.00		4.00														
Компот из сухофруктов	сухофрукты	180	18.36	18.00	0.7	0.0	18.0	75	0.13	№394, Дели 2016								
	вода		182.00	182.00														
	Сахар		5.00	5.00														

Хлеб сельский		37.5	37.50	37.50	1.8	0.4	18	82.5		
Итого:		686.5			19.52	22.86	97.94	676.20	3.93	
	ПОЛДНИК									
Кондитерские изделия		30			2.20	8.70	48.90	294.00		
печенье			30.00	30.00						
Кефир		120			3.50	3.00	4.80	60.20	0.80	№401 Дети2010
	кефир		123.60	120.00						
Омлет натуральный		140			8.50	8.68	13.60	167.40	0.17	№229 Дети2016
	Яйцо		105.00	105.00						
	Молоко		40.00	40.00						
	масса омлетной смеси			145.30						
	Масло сливочное		4.00	4.00						
	Соль		1.10	1.10						
Хлеб пшеничный 1с		23			1.80	0.23	11.30	54.50	0.00	
Чай с сахаром		180/5			0.06	0.02	4.99	20.38	0.03	№ 411 Дети2016
	Заварка		0.3	0.3						
	сахар		5	5						
	Вода		180	180						
Итого:		498								
ВСЕГО:		1709.5			16.06	20.63	83.59	596.48	1.00	
ИТОГО за 10 дней:		17708.00			48.96	58.74	246.87	1724.36	15.52	
Примечание:					485.19	542.52	2369.12	16280.68	302.03	

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 учреждениях, Тутельян В.А., Могицкий 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
 - 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 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09(20% отходы)
 - огурцы и помидоры свежие парниковые