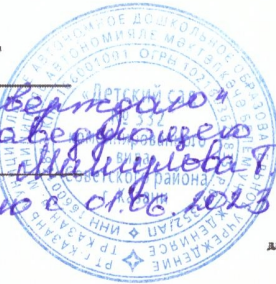


"Согласовано"

*И.О. Завертудина*  
*Ирина Владимировна*  
 19.05.2016



Заместитель генерального директора по организации питания АО "Департамент продовольствия и специального питания г. Казань"



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<br>Наименование блюда                | Выход блюда   | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность<br>Ккал | № рецептуры                                      |
|---|---------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|--|
|   |               | белки                | жиры         | угл-ды        |                                 |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                  |               |                      |              |               |                                 |  |
| Каша манная молочная с мясом                    | 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 Дели 2016                                  |
| Бутерброд с маслом сливочным                    | 30/5          | 2,30                 | 4,50         | 15,40         | 111,00                          | №1 Дели 2010                                     |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>425</b>    | <b>12,36</b>         | <b>14,52</b> | <b>44,89</b>  | <b>359,38</b>                   |  |
| Сок в ассортименте                              | 125           | 0,60                 | 0,06         | 22,00         | 90,90                           | №418, Дели 2016                                  |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>125</b>    | <b>0,60</b>          | <b>0,06</b>  | <b>22,00</b>  | <b>90,90</b>                    |  |
| <b>ОБЕД</b>                                     |               |                      |              |               |                                 |  |
| Икра кабачковая                                 | 50            | 0,95                 | 3,45         | 7,50          | 65,00                           | № 57 Дели 2016                                   |
| 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 в №364 С-Петербург 2008 |
| Макаронные отварные                             | 130           | 4,80                 | 3,60         | 29,40         | 169,20                          | №218 Дели 2016                                   |
| Компот из сухофруктов                           | 180           | 0,7                  | 0,0          | 18,0          | 75                              | №394, Дели 2016                                  |
| Хлеб сельский                                   | 37,5          | 1,8                  | 0,4          | 18            | 82,5                            |  |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>697,5</b>  | <b>19,01</b>         | <b>21,49</b> | <b>90,54</b>  | <b>631,20</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                            | №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                           |  |
| <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>1787,5</b> | <b>48,62</b>         | <b>54,39</b> | <b>234,73</b> | <b>1622,58</b>                  |  |

День 2 - ой

| Прием пищи<br>Наименование блюда                    | Выход блюда   | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность<br>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                   |
| Какао с молоком                                     | 180           | 2,42                 | 2,58         | 13,61         | 87,30                           | №272 Партнер г. Уфа 2014 |
| Бутерброд с сыром, маслом                           | 30/7/3        | 4,80                 | 7,20         | 15,40         | 146,00                          | №3 Дели 2010             |
| <b>Итого:</b>                                       | <b>425</b>    | <b>12,42</b>         | <b>15,58</b> | <b>54,21</b>  | <b>407,10</b>                   |                          |
| Десерт фруктовый в ассортименте                     | 100           | 1,00                 | 0,00         | 8,10          | 36,40                           | № 368 Дели 2010          |
| <b>Итого:</b>                                       | <b>100</b>    | <b>1,00</b>          | <b>0,00</b>  | <b>8,10</b>   | <b>36,40</b>                    |                          |
| <b>ОБЕД</b>   |               |                      |              |               |                                 |                          |
| Салат из свежей капусты                             | 50            | 0,70                 | 2,50         | 4,50          | 43,50                           | №21 Дели 2016            |
| Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками | 200/15        | 3,60                 | 7,80         | 25,60         | 187,00                          | №38 Пермь 2001           |
| Биточки рубленные из рыбы                           | 70            | 8,75                 | 6,80         | 8,15          | 129,00                          | ТТК №3Д                  |
| Пюре Картофельное                                   | 130           | 3,70                 | 4,44         | 25,00         | 155,00                          | №137 Партнер 2014        |
| Кисель  | 180           |                      |              | 10,00         | 40,00                           | №284Партнер2014          |
| Хлеб сельский                                       | 37,5          | 1,8                  | 0,4          | 18            | 82,5                            |                          |
| <b>Итого:</b>                                       | <b>682,5</b>  | <b>18,55</b>         | <b>21,94</b> | <b>91,25</b>  | <b>637,00</b>                   |                          |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                      |               |                      |              |               |                                 |                          |
| Кондитерские изделия крекер                         | 10            | 2,50                 | 3,00         | 30,00         | 158,00                          |                          |
| Молоко кипяченое                                    | 120           | 3,40                 | 3,00         | 5,70          | 63,40                           | №419 Дели 2016           |
| Салат из моркови                                    | 50            | 0,75                 | 0,06         | 8,50          | 37,00                           | №42 Дели 2016г           |
| Пуанг из творога с рисом с молоком сгущенным        | 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                           | №393, Дели 2010          |
| Хлеб пшеничный 1с                                   | 23            | 1,80                 | 0,23         | 11,30         | 54,50                           |                          |
| <b>Итого:</b>                                       | <b>543</b>    | <b>16,07</b>         | <b>18,30</b> | <b>91,70</b>  | <b>596,30</b>                   |                          |
| <b>ВСЕГО:</b>                                       | <b>1750,5</b> | <b>48,04</b>         | <b>55,82</b> | <b>245,26</b> | <b>1676,80</b>                  |                          |

День 3 - ий

| Прием пищи<br>Наименование блюд                | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>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<br>в ассортименте                          | 125         | 1,20                 | 0,00  | 12,00  | 49,60                              | №418,Дели2016  |
| Итого:   | 125         | 1,20                 | 0,00  | 12,00  | 49,60                              |  |
|  | 550         | 12,80                | 14,30 | 63,70  | 431,90                             |  |
| <b>ОБЕД</b>                                    |             |                      |       |        |                                    |  |
| Отурицы свежие порционно                       | 50          | 0,35                 | 0,05  | 0,95   | 6,00                               | стр563,с61996  |
| Свекольник с мясными фрикадельками со сметаной | 200/15/6    | 3,16                 | 5,40  | 8,14   | 94,00                              | №35,с6 Пермь2001   |
| Гуляш из вырезки                               | 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:   | 711,5       | 18,37                | 18,08 | 87,69  | 587,10                             |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                 |             |                      |       |        |                                    |  |
| Булочка Дорожная                               | 50          | 3,70                 | 5,50  | 37,30  | 213,00                             | №453 Дели 2016   |
| Рыженка  | 120         | 4,30                 | 3,00  | 5,00   | 64,00                              | №401 Дели2010  |
| Голубцы левные                                 | 150         | 6,00                 | 10,00 | 16,00  | 178,00                             | №306 Сборник методических<br>рекомендаций С Петербург 2008 |
| Чай с сахаром                                  | 180/5       | 0,06                 | 0,02  | 4,99   | 20,38                              | № 411 Дели2016   |
| Хлеб пшеничный 1с                              | 23          | 1,80                 | 0,23  | 11,30  | 54,50                              |  |
| Итого:   | 528         | 15,86                | 18,75 | 74,59  | 529,88                             |  |
| ВСЕГО:   | 1789,5      | 47,03                | 51,13 | 225,98 | 1548,88                            |  |

День 4 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюд                      | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>Ккал | № рецептуры             |
|--|-------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------|-------------------------|
|  |             | белки                | жиры  | угл-ды |                                    |                         |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                       |             |                      |       |        |                                    |                         |
| Каша пшеница 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 Партер 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                             |                         |
| Десерт фруктовый<br>в ассортименте                   | 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,с61996           |
| Щи со свежей капустой, картофелем, мя м/б и сметаной | 200/5       | 4,60                 | 8,00  | 17,00  | 158,50                             | №73 Дели 2016           |
| Жаркое по-домашнему из отварной говядины             | 180         | 10                   | 9,5   | 35     | 266                                | ТТК №29 Д               |
| Компот из сухофруктов                                | 180         | 0,7                  | 0,0   | 18,0   | 75                                 | №394, Дели 2016         |
| Хлеб сельский  | 37,5        | 1,8                  | 0,4   | 18     | 82,5                               |                         |
| Итого:   | 652,5       | 17,65                | 18,04 | 89,90  | 594,20                             |                         |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                       |             |                      |       |        |                                    |                         |
| Кондитерские изделия<br>вафли                        | 20          | 0,80                 | 1,70  | 34,00  | 156,00                             |                         |
| Катык  | 120         | 3,77                 | 3     | 5      | 62,1                               | №401Дели2010            |
| Салат из моркови с яблоками                          | 50          | 0,37                 | 2,00  | 4,30   | 37,00                              | №41,Дели2016            |
| Суфле из творога с молоком сгущенным                 | 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         | 16,34                | 19,73 | 85,10  | 585,20                             |                         |
| ВСЕГО:   | 1745,5      | 48,31                | 53,34 | 242,34 | 1646,80                            |                         |

День 5 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>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                  |
| Баклао 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                             | 125         | 0,87                 | 0,25  | 20,00  | 85,00                              | №418,Дели2016           |

|   |        |       |       |        |         |                         |
|---|--------|-------|-------|--------|---------|-------------------------|
| в ассортименте  |        |       |       |        |         |                         |
| Итого:  | 125    | 0,87  | 0,25  | 16,50  | 71,00   |                         |
|   | 545    | 12,89 | 14,75 | 68,31  | 456,50  |                         |
| <b>ОБЕД</b>   |        |       |       |        |         |                         |
| Салат из свежих помидоров и огурцов                   | 50     | 0,50  | 3,00  | 2,00   | 37,00   | № 15 Дели 2016          |
| Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками | 200/15 | 4,86  | 5,80  | 15,24  | 132,60  | №88 Дели 2016           |
| Плов из курацы  | 160    | 11,8  | 13,5  | 38,9   | 324     | №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  | 19,06 | 22,80 | 85,94  | 624,60  |                         |
| <b>ПОЛДНИК</b>  |        |       |       |        |         |                         |
| Пшеница с сыром                                       | 50     | 3,00  | 5,50  | 40,00  | 221,00  | ТТК №1585 от 08.09.2021 |
| Кефир   | 120    | 3,50  | 3,00  | 4,80   | 60,20   | №401 Дели2010           |
| Омлет натуральный                                     | 140    | 8,50  | 8,68  | 13,60  | 167,40  | №229 Дели2016           |
| Чай с сахаром   | 180/5  | 0,06  | 0,02  | 4,99   | 20,38   | № 411 Дели2016          |
| Хлеб пшеничный 1с                                     | 23     | 1,80  | 0,23  | 11,30  | 54,50   |                         |
| Итого:  | 518    | 16,86 | 17,43 | 74,69  | 523,48  |                         |
| ВСЕГО:  | 1705,5 | 48,81 | 54,98 | 228,94 | 1604,58 |                         |

2 недели

День 6 - ой

| Принем пищи<br>Наименование блюд                              | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | № 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                  |                         |
| Десерт фруктовый в ассортименте                               | 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>   |             |                      |       |        |                         |                         |
| Икра кабачковая   | 50          | 0,95                 | 3,45  | 7,50   | 65,00                   | № 57 Дели 2016          |
| Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками | 200/15/10   | 3,25                 | 3,00  | 18,00  | 112,00                  | ТТК№139                 |
| Баточки куриные "Солнышко"                                    | 70          | 8,00                 | 10,50 | 6,20   | 152,00                  | ТТК №97Д                |
| Макаронные 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       | 19,40                | 20,98 | 94,10  | 643,20                  |                         |
| <b>ПОЛДНИК</b>  |             |                      |       |        |                         |                         |
| Булочка сдобная   | 50          | 2,2                  | 4,8   | 19,3   | 130                     | №257 Партнер2014 г. Уфа |
| Ряженка   | 120         | 4,30                 | 3,00  | 5,00   | 64,00                   | №401 Дели2010           |
| Гречка с фаршем и овощами                                     | 130         | 7,50                 | 10,50 | 29,60  | 243,00                  | ТТК №1630 от 10.11.2021 |
| Чай фруктовый   | 180/7       | 0,18                 | 0,09  | 17,00  | 69,50                   | ТТК №56                 |
| Хлеб пшеничный 1с   | 23          | 1,80                 | 0,23  | 11,30  | 54,50                   |                         |
| Итого:  | 510         | 15,98                | 18,62 | 82,20  | 561,00                  |                         |
| ВСЕГО:  | 1732,5      | 49,88                | 57,00 | 240,00 | 1674,70                 |                         |

День 7 - ой

| Принем пищи<br>Наименование блюд                | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | № рецептуры              |
|---|-------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|--------------------------|
|   |             | белки                | жиры  | угл-ды |                         |                          |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                  |             |                      |       |        |                         |                          |
| Каша пшеница 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 Дели2010              |
| Итого:  | 420         | 11,52                | 12,44 | 53,34  | 370,00                  |                          |
| Сок в ассортименте                              | 125         | 1,30                 | 2,00  | 15,00  | 83,00                   | №418Дели2016             |
| Итого:  | 125         | 1,30                 | 2,00  | 15,00  | 83,00                   |                          |
|   | 545         | 12,82                | 14,44 | 68,34  | 453,00                  |                          |
| <b>ОБЕД</b>                                     |             |                      |       |        |                         |                          |
| Салат из свежей капусты                         | 50          | 0,70                 | 2,50  | 4,50   | 43,50                   | №21 Дели2016             |
| Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной | 200/15/5    | 4,56                 | 7,50  | 12,64  | 136,30                  | №82 Дели 2016            |
| Баточки рубленные из рыбы                       | 70          | 8,75                 | 6,80  | 8,15   | 129,00                  | ТТК №3Д                  |
| Пюре Картофельное                               | 130         | 3,70                 | 4,44  | 25,00  | 155,00                  | №137 Партнер 2014        |
| Касель  | 180         |                      |       | 10,00  | 40,00                   | №284Партнер2014          |
| Хлеб сельский                                   | 37,5        | 1,8                  | 0,4   | 18     | 82,5                    |                          |

|   |         |       |       |        |         |               |
|---|---------|-------|-------|--------|---------|---------------|
| Итого:                                  | 687,5   | 19,51 | 21,64 | 78,29  | 586,30  |               |
| <b>ПОЛДНИК</b>                          |         |       |       |        |         |               |
| Кондитерские изделия<br>крекер          | 10      | 0,30  | 3,00  | 22,30  | 117,00  |               |
| 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   | №41 Дели2016  |
| Запеканка творожная с молоком сгущенным | 150/20  | 9,80  | 10,00 | 28,30  | 241,00  | №237 Дели2010 |
| Чай с сахаром и лимовом                 | 180/5/5 | 0,12  | 0,01  | 10,20  | 41,40   | №393 Дели2010 |
| Хлеб пшеничный 1с                       | 23      | 1,80  | 0,23  | 11,30  | 54,50   |               |
| Итого:                                  | 563     | 15,79 | 18,24 | 82,10  | 554,30  |               |
| ВСЕГО:                                  | 1795,5  | 48,12 | 54,32 | 228,73 | 1593,60 |               |

День 8 - ой

| Прием пищи<br>Наименование блюда                        | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>Ккал | № рецептуры              |
|---|-------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------|--------------------------|
|   |             | белки                | жиры  | угл-ды |                                    |                          |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |             |                      |       |        |                                    |                          |
| Каша овсяная 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 Партнер г. Уфа 2014 |
| Бутерброд с сыром, маслом                               | 30/7/3      | 4,80                 | 7,20  | 15,40  | 146,00                             | №3 Дели2010              |
| Итого:  | 425         | 13,00                | 15,00 | 53,51  | 401,00                             |                          |
| Десерт фруктовый<br>в ассортименте                      | 100         | 0,06                 | 0,36  | 12,00  | 49,00                              | № 386 Дели 2016          |
| Итого:  | 100         | 0,06                 | 0,36  | 12,00  | 49,00                              |                          |
| Итого:  | 525         | 13,06                | 15,36 | 65,51  | 450,00                             |                          |
| <b>ОБЕД</b>   |             |                      |       |        |                                    |                          |
| Огурцы свежие порционно                                 | 50          | 0,35                 | 0,05  | 0,95   | 6,00                               | стр563,сб1996            |
| Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной | 200/5       | 3,00                 | 7,90  | 18,80  | 158,30                             | №63 Дели 2016            |
| Плов из отварной говядины                               | 160         | 13,50                | 12,20 | 40,00  | 323,00                             | №108 "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:  | 632,5       | 19,35                | 20,89 | 98,75  | 645,00                             |                          |
| <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                               | №401 Дели2010            |
| Яйцо вареное  | 48          | 5,10                 | 4,60  | 0,30   | 63,00                              | №227 Дели 2016           |
| Макароны отварные                                       | 100         | 3,60                 | 3,00  | 23,00  | 136,00                             | №218 Дели 2016           |
| Чай с сахаром   | 180/5       | 0,06                 | 0,02  | 4,99   | 20,38                              | № 411 Дели2016           |
| Хлеб пшеничный 1с                                       | 23          | 1,80                 | 0,23  | 11,30  | 54,50                              |                          |
| Итого:  | 526         | 16,83                | 14,85 | 68,59  | 477,98                             |                          |
| ВСЕГО:  | 1683,5      | 49,24                | 50,80 | 229,85 | 1572,98                            |                          |

День 9 - ой

| Прием пищи<br>Наименование блюда                        | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>Ккал | № рецептуры           |
|---|-------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------|-----------------------|
|   |             | белки                | жиры  | угл-ды |                                    |                       |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |             |                      |       |        |                                    |                       |
| Каша овсяная молочная с маслом                          | 200/5       | 7,30                 | 7,42  | 22,80  | 187,20                             | ТТК №1                |
| Чай с молоком, сахаром                                  | 180/5       | 2,60                 | 2,30  | 14,30  | 89,00                              | № 394 Дели2010        |
| Бутерброд с маслом сливочным                            | 30/5        | 2,30                 | 4,50  | 15,40  | 111,00                             | №1 Дели2010           |
| Итого:  | 448         | 12,20                | 14,22 | 52,50  | 387,20                             |                       |
| Сок<br>в ассортименте                                   | 125         | 0,60                 | 0,38  | 13,00  | 62,00                              | № 368 Дели 2010       |
| Итого:  | 125         | 0,60                 | 0,38  | 13,00  | 62,00                              |                       |
| Итого:  | 573         | 12,80                | 14,60 | 65,50  | 449,20                             |                       |
| <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         |
| Запеканка картофельная с мясом                          | 150/20      | 12,60                | 10,30 | 36,00  | 280,00                             | №291 Дели2010         |
| 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       | 19,65                | 18,90 | 84,70  | 581,50                             |                       |
| <b>ПОЛДНИК</b>  |             |                      |       |        |                                    |                       |
| Кондитерские изделия<br>печенье                         | 20          | 0,10                 | 5,00  | 12,00  | 94,00                              |                       |
| Раженка   | 120         | 4,30                 | 3,00  | 5,00   | 64,00                              | №401 Дели2010         |
| Салат из моркови  | 50          | 0,70                 | 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 шоколадный                                      | 180/5       | 0,6                  | 0,3   | 6,5    | 31,1                               | ТТК № 59              |

|                   |        |       |       |        |         |  |
|-------------------|--------|-------|-------|--------|---------|--|
| Хлеб пшеничный 1с | 23     | 1,80  | 0,23  | 11,30  | 54,50   |  |
| Итого:            | 548    | 17,50 | 18,59 | 78,50  | 552,10  |  |
| ВСЕГО:            | 1778,5 | 49,95 | 52,09 | 228,70 | 1582,80 |  |

День 10 - ый

| Принем пищи<br>Наименование блюд    | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>Ккал | № рецептуры              |
|-------------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|------------------------------------|--------------------------|
|                                     |             | белки                | жиры   | угл-ды  |                                    |                          |
| <b>ЗАВТРАК</b>                      |             |                      |        |         |                                    |                          |
| Каша рисовая молочная с маслом      | 200/5       | 7,00                 | 6,35   | 16,00   | 148,00                             | ТТК №8                   |
| Кофейный напиток с молоком          | 180         | 1,22                 | 1,34   | 11,94   | 65,00                              | №270 Партнер г. Уфа 2014 |
| Булочка 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                             |                          |
| Десерт фруктовый<br>в ассортименте  | 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 из свежих помидоров и огурцов | 50          | 0,50                 | 3,00   | 2,00    | 37,00                              | № 15 Дели 2016           |
| Суп-лапша домашняя с курицей        | 200/15      | 4,96                 | 3,60   | 14,44   | 110,00                             | №86 Дели2010             |
| Котлеты "Аппетитные"                | 70          | 6,41                 | 8,40   | 17,50   | 171,20                             | ТТК №7Д акт в.п.2014     |
| Каша перловая с овощами             | 130/4       | 4,90                 | 7,50   | 23,00   | 180,00                             | №180 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:                              | 656,5       | 19,17                | 22,93  | 89,94   | 643,20                             |                          |
| <b>ПОЛДНИК</b>                      |             |                      |        |         |                                    |                          |
| Пирожок печеный с картофелем        | 50          | 3,30                 | 6,70   | 39,80   | 232,00                             | №437 Дели2016            |
| Кефир                               | 120         | 3,50                 | 3,00   | 4,80    | 60,20                              | №401 Дели2010            |
| Омлет натуральный                   | 140         | 8,50                 | 8,68   | 13,60   | 167,40                             | №229 Дели2016            |
| Чай с сахаром                       | 180/5       | 0,06                 | 0,02   | 4,99    | 20,38                              | № 411 Дели2016           |
| Хлеб пшеничный 1с                   | 23          | 1,80                 | 0,23   | 11,30   | 54,50                              |                          |
| Итого:                              | 518         | 17,16                | 18,63  | 74,49   | 534,48                             |                          |
| ВСЕГО:                              | 1699,5      | 49,71                | 56,81  | 229,77  | 1629,36                            |                          |
| ИТОГО за 10 дней:                   | 17468,00    | 487,69               | 540,69 | 2,34,30 | 16153,08                           |                          |

Примечания:

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 рецептур 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., Скуркина И.М. Москва 2007 г.

3.4 Справочник рецептур блюд для питания детей г. Москва, выпуск 4,2003

3.5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг.

3.6. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.

3.7. Сборник рецептур 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 ш/ф);

сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные

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

яйца куриные 1 категория, рассчитаны условно массой нетто 48г

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

огурцы и помидоры свежие парниковые

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

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