

"Согласовано"

"Утверждаю"  
и.о. заместителя  
Директора  
Министерства ТР  
19/01.23



"Утверждаю"

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

А.К. Агапова  
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 блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10	0,16	ТТК №4
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	0,02	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99		№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>9,45</b>	<b>11,91</b>	<b>35,82</b>	<b>288,10</b>	<b>0,18</b>	
Сок персиковый	125	0,60	0,30	13,00	57,00	5,00	№399Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,60</b>	<b>0,30</b>	<b>13,00</b>	<b>57,00</b>	<b>5,00</b>	
	<b>474</b>	<b>10,05</b>	<b>12,21</b>	<b>48,82</b>	<b>345,10</b>	<b>5,18</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из капусты с яблоками	30	0,60	1,38	3,00	26,80	5,70	№7 Партнер 2014
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/5	4	6	6,3	93	4,03	№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	0,32	№218 Дели 2016
Макаронные отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40		№394, Дели 2016
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	0,09	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
<b>Итого:</b>	<b>540,00</b>	<b>15,20</b>	<b>15,28</b>	<b>67,10</b>	<b>464,70</b>	<b>10,14</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Булочка Домашняя	40	3,90	3,50	22,40	137,00	0,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Катык	110	3,00	2,70	4,50	54,30	0,55	№401Дели2010
Рагу с курицей	30/100	4,60	8,20	13,00	144,00	16,50	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	0	
<b>Итого:</b>	<b>456,00</b>	<b>13,20</b>	<b>14,67</b>	<b>63,20</b>	<b>437,30</b>	<b>17,05</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1471,00</b>	<b>38,45</b>	<b>42,16</b>	<b>179,12</b>	<b>1247,10</b>	<b>32,37</b>	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/5	3,90	4,38	19,00	131,00	0,21	ТТК №7 №272 Партнер г. Уфа 2014
Каша с молоком	150	2,00	2,20	11,30	73,30	0,32	
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	№3Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>9,40</b>	<b>12,33</b>	<b>43,20</b>	<b>323,90</b>	<b>0,57</b>	
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,00	60,00	№ 368 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,10</b>	<b>36,00</b>	<b>60,00</b>	
	<b>450</b>	<b>10,40</b>	<b>12,33</b>	<b>51,30</b>	<b>359,90</b>	<b>60,57</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	0,60	№34, Дели2016
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	150/10	3,90	6,40	23,60	164,00		№38 Пермь2001
Биточки рубленные из рыбы	50	6,50	4,86	10,41	111,40		ТТК №3 Д
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	7,64	№137 Партнер 2014
Кисель	150			8,34	33,34		№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
<b>Итого:</b>	<b>530,00</b>	<b>13,56</b>	<b>16,36</b>	<b>74,57</b>	<b>499,84</b>	<b>8,24</b>	

ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия крекер	10	1,30	3,20	10,00	74,00		
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	0,43	№419 Дели2016
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	1,50	№42 Дели2016г
Пуадинг из творога с рисом с молоком сгущенным	130	6,00	8,50	24,00	196,00	0,23	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	1,59	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
<b>Итого:</b>	<b>458</b>	<b>12,09</b>	<b>14,71</b>	<b>59,30</b>	<b>416,50</b>	<b>3,75</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1438,00</b>	<b>36,05</b>	<b>43,40</b>	<b>185,17</b>	<b>1276,24</b>	<b>72,56</b>	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	5,00	5,50	14,00	126,00	0,16	ТТК №5
Чай с молоком, сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	1,20	№394Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99		№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>9,20</b>	<b>11,90</b>	<b>38,90</b>	<b>299,80</b>	<b>1,36</b>	
Сок персиковый	125	0,80	0,20	12,00	53,00	1,10	399Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>12,00</b>	<b>53,00</b>	<b>1,10</b>	
	<b>475</b>	<b>10,00</b>	<b>12,10</b>	<b>50,90</b>	<b>352,80</b>	<b>2,46</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свежей капусты	30	0,42	1,50	2,70	26,00	9,60	№21, Дели 2016
Свекольник с мясными фрикадельками со сметаной	150/10/5	3,12	4,80	6,10	80,00	2,90	№35,сб.Пермь2001
Гуляш из куриной грудки	40/40	5,90	7,00	17,80	157,80	0,29	ТТК №91
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	1,20	ТТК №68
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
<b>Итого:</b>	<b>567,5</b>	<b>15,44</b>	<b>16,83</b>	<b>71,10</b>	<b>497,90</b>	<b>13,99</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Ватрушка с творогом	40	4	4,24	23,00	146	0,02	№458 Дели 2010
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	0,55	№401Дели2010
Макароны запеченные с яйцом	120/4	4,10	7,40	21,60	169,00		№262 справ.М 2003
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	0,02	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
<b>Итого:</b>	<b>458</b>	<b>12,87</b>	<b>14,60</b>	<b>63,41</b>	<b>435,60</b>	<b>0,59</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1500,5</b>	<b>38,31</b>	<b>43,53</b>	<b>185,41</b>	<b>1286,30</b>	<b>17,04</b>	

День 4 - мый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,00	0,16	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	0,16	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	№3Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>10,30</b>	<b>11,65</b>	<b>39,10</b>	<b>302,60</b>	<b>0,36</b>	
Фрукты свежие груша	100	0,60	0,43	14,00	62,30	7,00	№ 368 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,60</b>	<b>0,43</b>	<b>14,00</b>	<b>62,30</b>	<b>7,00</b>	
	<b>460</b>	<b>10,90</b>	<b>12,08</b>	<b>53,10</b>	<b>364,90</b>	<b>7,36</b>	
<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 говядиной и сметаной	150/10/5	3,00	6,20	13,00	120,00	0,75	№73 Дели 2016
говядины	150	8,33	8	28,2	218	2,3	ТТК №29 Д
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	0,09	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>14,23</b>	<b>16,50</b>	<b>74,10</b>	<b>502,10</b>	<b>3,14</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							

Кондитерские изделия вафли	20	0,10	1,80	13,30	68,00		
Катык	110	3,00	2,70	4,50	54,30	0,55	№401 Дели 2010
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	0,60	№41 Дели 2016
Суфле из творога с молоком сгущенным	130/10	7,00	8,00	23,00	192,00	0,20	ТТК №567
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	75	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
<b>Итого:</b>	<b>474</b>	<b>12,40</b>	<b>13,95</b>	<b>58,50</b>	<b>407,00</b>	<b>76,35</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1459</b>	<b>37,53</b>	<b>42,53</b>	<b>185,70</b>	<b>1274,00</b>	<b>86,85</b>	

День 5 - ый

Принем пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша полбяная молочная с маслом	150/5	6	5	17,23	138	0,16	ТТК №1
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	0,32	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99		№1 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>9,90</b>	<b>11,60</b>	<b>41,53</b>	<b>310,30</b>	<b>0,48</b>	
Сок вишневый	125	0,30	0,00	10,00	40,00	9,25	№399 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>10,00</b>	<b>40,00</b>	<b>9,25</b>	
	<b>470</b>	<b>10,20</b>	<b>11,60</b>	<b>51,53</b>	<b>350,30</b>	<b>9,73</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат витаминный	30	0,45	0,20	2,00	11,60	1,98	№15 Парнер 2009
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10	4,00	4,45	11,70	103,00	4,00	№88 Дели 2016
Плов из курицы	130	9	10,7	30,6	253		№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	1,20	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>15,05</b>	<b>15,75</b>	<b>68,80</b>	<b>475,70</b>	<b>7,18</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Пицца с сыром	40	2,40	4,40	32,00	177,00	0,53	ТТК №1585 от 08.09.2021
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	0,9	№401 Дели 2010
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50	0,16	№229 Дели 2016
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	0,02	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
<b>Итого:</b>	<b>464</b>	<b>13,15</b>	<b>13,86</b>	<b>65,62</b>	<b>439,30</b>	<b>1,61</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1459</b>	<b>38,40</b>	<b>41,21</b>	<b>185,95</b>	<b>1265,30</b>	<b>18,52</b>	

<b>ИТОГО за 1 неделю</b>	<b>7327,50</b>	<b>188,74</b>	<b>212,83</b>	<b>921,35</b>	<b>6348,94</b>	<b>227,34</b>
	<b>1465,5</b>	<b>37,7</b>	<b>42,6</b>	<b>184,3</b>	<b>1269,8</b>	<b>45,5</b>

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Принем пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	4,80	5,00	14,00	120,00	0,16	ТТК №5
Чай с молоком, сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	1,20	№394 Дели 2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	№3 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>352</b>	<b>10,60</b>	<b>12,95</b>	<b>38,80</b>	<b>314,40</b>	<b>1,40</b>	
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,10	10,00	40,00	10,00	№386 Дели 2016
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,36</b>	<b>0,10</b>	<b>10,00</b>	<b>40,00</b>	<b>10,00</b>	
	<b>452</b>	<b>10,96</b>	<b>12,30</b>	<b>48,80</b>	<b>354,40</b>	<b>11,40</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свежей капусты	30	0,42	1,50	2,70	26,00	9,60	№21, Дели 2016
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	150/10/10	2,00	3,00	13,60	89,00	4,26	ТТК №139

Биточки куриные "Солнышко"	50	6,40	9,00	5,20	127,00	0,45	ТТК №97Д
Макаронны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40		№218 Дели 2016
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	1,20	ТТК №68
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
Итого:	540	14,92	16,83	73,30	503,50	15,51	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Шафран с яблоками	40	2,7	4,4	22,4	140	1,46	Сб.нац.блюд 1996, акт20
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	0,55	№401, Дели2010 №306 Сборник методических рекомендаций С Петербург 2008
Голубцы ленивые	120	4,80	7,00	12,80	133,00	16,30	ТТК №56
Чай фруктовый	150/6	0,1	0,07	13,5	55		
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
Итого:	446	12,32	14,42	63,09	430,60	18,31	
ВСЕГО:	1338	38,20	44,30	185,19	1288,50	45,22	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность	Витамины	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,00	0,16	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	0,16	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99		№1 Дели2010
Итого:	357	8,70	10,10	39,20	282,00	0,32	
Сок яблочный	125	1,20	1,00	9,00	47,00	3,70	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	1,20	1,00	9,00	47,00	3,70	
	482	9,90	11,70	48,20	329,00	4,02	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	0,60	№34, Дели2016
Суп крестьянский с мясными фрикадельками, сметаной	150/10/5	3,4	6,00	19,70	146	2,60	№62"Партнер"2014
Биточки рубленые из рыбы	50	6,50	4,86	10,41	111,40		ТТК №3 Д
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	7,64	№137 Партнер 2014
Кисель	150			8,34	33,34		№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
Итого:	535	13,96	15,96	70,67	481,84	10,84	
<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	0,43	№419 Дели2016
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	0,60	№41Дели2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/10	6,00	8,00	22,50	186,00	0,24	№237 Дели2010
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	1,59	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
Итого:	468	11,99	13,41	60,20	399,30	2,86	
ВСЕГО:	1485	35,85	40,47	179,07	1210,14	17,72	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность	Витамины	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10	0,16	ТТК №4
Каша с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	0,32	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	№3Дели2010
Итого:	350	13,00	15,65	42,60	364,00	0,52	
Фрукты свежие	100	0,36	0,10	10,00	42,00	10,00	№386Дели2016

яблоко							
Итого:	100	0,36	0,10	10,00	42,00	10,00	
	450	10,00	12,00	52,60	367,00	10,52	
<b>ОБЕД</b>							
Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,30		стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5	2,10	4,30	9,70	86,00	4,80	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	130	10,00	11,00	33,00	261,00	0,54	№108"Партнер"2014
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	0,09	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
Итого:	505	14,44	15,63	72,51	478,80	5,43	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Плюшка новомосковская	40	1,80	3,20	19,00	112,00	0,01	№184 "Партнер"г. Уфа2010
Катык	110	3,12	2,75	2,50	47,20	0,55	№401Дели2010 ТТК №1630 от 10.11.2021
Гречка с фаршем и овощами	110	6,00	8,50	25,00	200,00		
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	0,02	№ 411 Дели2016
Итого:	444	12,57	14,66	60,72	424,20	0,58	
ВСЕГО:	1399	40,37	46,04	185,83	1309,00	16,53	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Суп молочный с вермишелью	150	5,00	4,70	16,20	127,00	0,39	№100 Дели2016
Яйцо вареное	1/штг	2,50	2,30	0,15	31,50		№227 Дели 2016
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	0,02	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99		№1 Дели2010
Итого:	368	9,45	11,41	33,77	275,50	0,41	
Сок яблоко-вишня	125	0,60	0,00	18,00	74,00	5,60	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,60	0,00	18,00	74,00	5,60	
	493	10,05	12,30	51,77	349,50	6,01	
<b>ОБЕД</b>							
Салат "Пестрый"	30	0,30	1,35	2,90	25,00	0,50	№31, справ.М2003
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной с курицей	150/10/5	3,00	6,20	13,00	120,00	0,75	№73 Дели 2016
Запеканка картофельная с мясом	130/15	10,70	9,30	32,30	256,00	3,80	№291 Дели2010
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	1,20	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
Итого:	520	15,60	17,25	72,70	509,10	6,25	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Кондитерские изделия крекер	10	0,10	2,00	8,80	53,00		
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	0,55	№401Дели2010
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	1,50	№42 Дели2016г № 322 Сб Самара 2013г
Запеканка из творога с крошкой	130	6,80	8,60	30,00	225,00		
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	75	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
Итого:	454	12,72	13,85	61,59	420,50	77,05	
ВСЕГО:	1467	38,37	42,51	186,06	1279,10	89,31	

День 10 - ый

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

Каша рисовая молочная с маслом	150/5	5,30	4,80	12,10	112,00	0,15	ТТК №8 №270 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели 2010
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	0,16	
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	13,90	119,60	0,04	
Итого:	360,00	9,80	11,95	35,00	286,60	0,35	
Фрукты свежие яблоко зеленое	100	0,36	0,36	14,00	60,00	10,00	№399 Дели 2010
Итого:	100	0,36	0,36	14,00	60,00	10,00	
	460	10,16	12,31	49,00	346,60	10,35	
<b>ОБЕД</b>							
Салат витаминный	30	0,45	0,20	2,00	11,60	1,98	№15 Партнер 2009 №86 Дели 2010
Суп-лапша домашняя с курицей	150/10	4,00	3,00	10,70	85,80	0,40	
Котлеты "Аппетитные"	50	4,50	6,00	12,50	122,00		ТТК №7Д
Каша перловая с овощами	110/3	4,13	6,30	21,10	157,60		№180, Дели 2016
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	1,20	ТТК №68
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	65,9		
Итого:	533	15,08	15,83	73,10	495,00	3,58	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Кондитерские изделия вафли	20	1,60	4,00	21,00	126,00		№401 Дели 2010 №54-10М Сборник рецептур Москва
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	0,9	
Копуца тушеная с мясом	120	5,70	7,70	18,50	167,20		
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	0,02	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
Итого:	434	12,05	14,66	58,12	413,00	0,92	
<b>ВСЕГО:</b>	1427,00	37,29	42,80	180,22	1254,60	14,85	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>	14443,5	378,82	428,94	1837,72	12690,28	410,97	
<b>ИТОГО за 2 неделю</b>	7116,00	190,08	216,11	916,37	6341,34	183,63	
	1423,2	38,016	43,222	183,274	1268,268	36,726	

распределение Б,Ж,У от калорийности,%

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ  
равноценные

по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №11)

При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрен усиленный полдник с включением блюд ужина.

3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:

3.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных 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 рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4,2003

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

интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.

3.7. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г

3.8. Техничко-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории упитанности (лопатка, фарш, гуляш п/ф);

сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные

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

яйца куриные 1 категории, рассчитаны условно массой нетто 48г

картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.01(35% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.01(25% отходы)

огурцы и помидоры свежие парниковые

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

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