

"Согласовано"

"Утверждаю"

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

А.К. Агапова

декабрь 2025г

Документ подписан
электронной подписью



Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 1-3 лет с 7-12 часовым пребыванием

1 НЕДЕЛЯ

День 1 - ый

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче- ская ценность | № рецептуры |
|---|----------------|----------------------|-------|--------|---------------------------------|--------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша дружба молочная с маслом | 150/3 | 3,92 | 4,37 | 18,99 | 131,00 | ТТК №7 |
| Чай с сахаром | 160/4 | 0,05 | 0,01 | 4,42 | 18,00 | № 411 Дели2016 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/5 | 1,9 | 4,4 | 13 | 99 | №1 Дели2010 |
| Итого: | 347 | 5,87 | 8,78 | 36,41 | 248,00 | |
| Сок | 125 | 0,60 | 0,30 | 13,00 | 57,00 | №418Дели2016 |
| Итого: | 125 | 0,60 | 0,30 | 13,00 | 57,00 | |
| | 472 | 6,47 | 9,08 | 49,41 | 305,00 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из свежей капусты | 30 | 0,42 | 1,50 | 2,70 | 26,10 | №21, Дели 2016 |
| Суп вермишелевый с картофелем и курицей | 150/10 | 2,94 | 4,42 | 11,61 | 101,33 | №88 Дели 2016 |
| Тефтели из говядины паровые | 50 | 3,87 | 5 | 3,13 | 73 | ТТК № 1152 от 09.10.2020 |
| Каша гречневая вязкая | 110/2,5 | 5,50 | 5,00 | 32,00 | 195,00 | №182,Дели 2016 |
| Кисель | 150 | | | 8,34 | 33,34 | №284Партнер2014 |
| Хлеб сельский | 30 | 1,5 | 0,3 | 14,3 | 66 | |
| Итого: | 532,50 | 14,23 | 16,22 | 72,08 | 494,77 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Булочка Домашняя | 40 | 3,90 | 4,00 | 30,40 | 173,00 | №258 Партнер г. Уфа 2014 |
| Катык | 100 | 3,00 | 2,50 | 4,50 | 54,30 | №401Дели2010 |
| Голубцы ленивые в сметочно-томатном соусе | 140/15 | 5,47 | 8,66 | 7,29 | 129,00 | № 160 Пермь 2001 г |
| Напиток из урюка | 150 | 0,50 | 0,03 | 12,50 | 52,10 | ТТК №68 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47 | |
| Итого: | 430,00 | 14,47 | 15,39 | 64,49 | 455,40 | |
| ВСЕГО: | 1434,50 | 35,17 | 40,69 | 185,98 | 1255,17 | |

День 2 - ой

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче- ская ценность | № рецептуры |
|---------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|---------------------------------|-------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша манная молочная с маслом | 150/3 | 7,50 | 7,50 | 18,40 | 171,10 | ТТК №4 |
| Какао с молоком | 160 | 2,15 | 2,29 | 12,09 | 65,16 | №272 Парнер г. Уфа 2014 |
| Бутерброд с сыром, маслом | 25/5/3 | 3,50 | 5,95 | 12,90 | 119,60 | №3Дели2010 |
| Итого: | 346 | 13,15 | 12,33 | 43,39 | 355,86 | |
| Фрукты свежие | 85 | 0,34 | 0,34 | 10,20 | 45,00 | №368 Дели 2010 |
| Итого: | 85 | 0,34 | 0,34 | 10,20 | 45,00 | |
| | 471 | 13,49 | 12,67 | 53,59 | 400,86 | |

| ОБЕД | | | | | | |
|---|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------------|
| | 30 | 0,36 | 1,50 | 2,52 | 25,00 | №34, Дели2016 |
| Салат из свеклы | | | | | | |
| Суп крестьянский с курицей, со сметаной | 150/10/5 | 3,00 | 5,80 | 14,70 | 121,00 | №62 "Партнер"2014 |
| Ёжики мясные паровые | 50 | 5,14 | 6,64 | 4,28 | 97,50 | ТТК №1Д |
| Пюре Картофельное | 110 | 3,13 | 3,76 | 13,03 | 131,15 | №137 Партнер 2014 |
| Компот из свежих яблок | 150 | 0,10 | 0,10 | 10,20 | 42,10 | № 390 Дели 2016 |
| Хлеб сельский | 30 | 1,5 | 0,3 | 14,3 | 66 | |
| Итого: | 535,00 | 13,23 | 18,10 | 59,03 | 482,75 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| | 10 | 2,20 | 2,80 | 20,50 | 114,00 | |
| Кондитерские изделия печенье | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 100 | 2,30 | 2,50 | 3,60 | 46,00 | №419 Дели2016 |
| Суфле из творога с молоком сгущенным | 100/10 | 5,82 | 8,10 | 15,53 | 158,00 | ТТК №567 |
| Чай с сахаром и лимоном | 150/4/4 | 0,09 | 0,01 | 8,50 | 34,50 | №393Дели2010 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47 | |
| Итого: | 398 | 12,01 | 13,61 | 57,93 | 399,50 | |
| ВСЕГО: | 1364,00 | 38,73 | 44,38 | 170,55 | 1283,11 | |

День 3 - ий

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче ская ценность | № рецептуры |
|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная с маслом | 150/3 | 5,00 | 5,63 | 16,50 | 136,50 | ТТК №5 |
| Чай с молоком,сахаром | 160/4 | 2,30 | 2,00 | 11,90 | 74,80 | №394Дели2010 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/5 | 1,9 | 4,4 | 13 | 99 | №1 Дели2010 |
| Итого: | 347 | 9,20 | 12,03 | 41,40 | 310,30 | |
| Сок | 125 | 0,80 | 0,20 | 7,00 | 33,00 | №418Дели2016 |
| Итого: | 125 | 0,80 | 0,20 | 7,00 | 33,00 | |
| | 472 | 10,00 | 12,23 | 48,40 | 343,30 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из моркови | 30 | 0,60 | 0,05 | 3,00 | 14,00 | № 42 дели 2016 г |
| Суп с крупой (рис), картофелем, мясными фрикадельками | 150/10 | 2,00 | 6,80 | 3,00 | 82,00 | №86 Дели 2016 |
| Котлеты рубленые из птицы | 50 | 4,40 | 8,30 | 2,00 | 100,00 | № 322 Дели 2016 г |
| Макаронные изделия отварные | 110 | 4,10 | 3,00 | 25,00 | 143,40 | №218 Дели 2016 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,15 | 0,1 | 21,5 | 87 | №394, Дели 2016 |
| Хлеб сельский | 30 | 1,5 | 0,3 | 14,3 | 66 | |
| Итого: | 530 | 12,75 | 18,54 | 68,80 | 492,40 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Плюшка новомосковская | 40 | 2,64 | 3,36 | 24,08 | 137,00 | № 184 Партнёр Уфа 2010г |
| Ряженка | 100 | 2,90 | 2,50 | 4,20 | 55,60 | №401Дели2010 |
| Яйцо вареное | 1/2шт | 2,50 | 2,30 | 0,15 | 31,50 | №227 Дели 2016 |
| Картофель тушёный | 110 | 2,75 | 4,48 | 21 | 137 | №138 Партнер г. Уфа 2014 |
| Напиток шиповника | 150/4 | 0,5 | 0,25 | 5,4 | 25,9 | ТТК № 59 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47 | |
| Итого: | 448 | 12,89 | 13,09 | 64,63 | 434,00 | |
| ВСЕГО: | 1450 | 35,64 | 43,86 | 181,83 | 1269,70 | |

День 4 - ый

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче- ская ценность | № рецептуры |
|--|----------------|----------------------|-------|--------|---------------------------------|----------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша рисовая молочная с маслом | 150/3 | 6,00 | 4,95 | 19,50 | 146,00 | ТТК №8 №270 Партиер г. Уфа |
| Кофеинный напиток с молоком | 165/7 | 1,16 | 1,28 | 11,4 | 62 | 2014 |
| Бутерброд с сыром, маслом | 25/5/3 | 3,50 | 5,95 | 12,90 | 119,60 | №3 Дели2010 |
| Итого: | 358 | 10,66 | 12,18 | 43,80 | 327,60 | |
| Фрукты свежие | 85 | 0,34 | 0,34 | 10,20 | 45,00 | № 386 Дели 2016 |
| Итого: | 85 | 0,34 | 0,34 | 10,20 | 45,00 | |
| | 443 | 11,00 | 12,52 | 54,00 | 372,60 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат пёстрый | 30 | 0,45 | 0,54 | 5,10 | 27,00 | №31 справ.М.2003г |
| Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной | 150/5 | 3,45 | 6,00 | 17,85 | 140,00 | №124 сб.шк.2004 |
| Жаркое по-домашнему из отварной говядины | 130 | 8,86 | 9,01 | 27,28 | 226 | ТТК №29 Д |
| Кисель | 150 | | | 8,34 | 33,34 | №284 Партиер2014 |
| Хлеб сельский | 30 | 1,5 | 0,3 | 14,3 | 66 | |
| Итого: | 495 | 14,26 | 15,85 | 72,87 | 492,34 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Кондитерские изделия вафли | 21 | 1,00 | 2,00 | 20,00 | 95,00 | |
| Молоко кипяченое | 100 | 2,30 | 2,50 | 3,60 | 46,00 | №419 Дели2016 |
| Запеканка из творога с крошкой | 100 | 7,30 | 7,54 | 20,77 | 180,00 | №322 Самара 2013 |
| Чай с сахаром | 160/4 | 0,05 | 0,01 | 4,42 | 18,00 | № 411 Дели2016 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47 | |
| Итого: | 425 | 12,25 | 12,25 | 58,59 | 386,00 | |
| ВСЕГО: | 1363 | 37,51 | 40,62 | 185,46 | 1250,94 | |

День 5 - ый

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче- ская ценность | № рецептуры |
|---|----------------|----------------------|-------|--------|---------------------------------|----------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша полбяная молочная с маслом | 150/3 | 6,15 | 5,92 | 14,4 | 135 | ТТК №1 №272 Партиер г. Уфа |
| Какао с молоком | 160 | 2,15 | 2,29 | 12,09 | 65,16 | 2014 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/5 | 1,9 | 4,4 | 13 | 99 | №1 Дели2010 |
| Итого: | 343 | 10,20 | 12,61 | 39,49 | 299,16 | |
| Сок | 125 | 0,90 | 0,90 | 22,00 | 91,00 | №399 Дели 2010 |
| Итого: | 125 | 0,90 | 0,90 | 22,00 | 91,00 | |
| | 468 | 11,10 | 13,51 | 61,49 | 390,16 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из моркови с яблоками | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 6,00 | №41 Дели 2016г |
| Свекольник с мясными фрикадельками и сметаной | 150/10/5 | 2,90 | 4,13 | 14,20 | 106,00 | №35,сб Пермь2001 |
| Плов из курицы | 130 | 10 | 11,5 | 32 | 272 | №321 Дели 2016 |
| Компот из свежих яблок | 150 | 0,10 | 0,10 | 10,20 | 42,10 | № 390 Дели 2016 |
| Хлеб сельский | 30 | 1,5 | 0,3 | 14,3 | 66 | |
| Итого: | 505 | 14,83 | 16,09 | 71,84 | 492,10 | |

| ПОЛДНИК | | | | | | |
|-------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| Кондитерские изделия | 10 | 1,00 | 0,50 | 7,50 | 25,00 | |
| крекер | | | | | | |
| Кефир | 100 | 3,36 | 2,5 | 4,6 | 61,8 | №401 Дели2010 |
| Рагу с курицей | 20/100 | 4,97 | 7,86 | 19,99 | 147,00 | ТТК №63 |
| Чай с сахаром и лимоном | 150/4/4 | 0,09 | 0,01 | 8,50 | 34,50 | №393 Дели2010 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47 | |
| Итого: | 398 | 11,02 | 11,07 | 50,39 | 315,30 | |
| ВСЕГО: | 1371 | 36,95 | 40,67 | 183,72 | 1197,56 | |

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче ская ценность | № рецептуры |
|---------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная | | | | | | |
| с маслом | 150/3 | 5,00 | 5,63 | 16,50 | 136,00 | ТТК №5 |
| Чай с молоком, сахаром | 160/4 | 2,30 | 2,00 | 11,90 | 74,80 | №394 Дели2010 |
| Бутерброд с сыром, маслом | 25/5/3 | 3,50 | 5,95 | 12,90 | 119,60 | №3 Дели2010 |
| Итого: | 350 | 10,80 | 13,58 | 41,30 | 330,40 | |
| Фрукты свежие | 85 | 0,34 | 0,34 | 10,20 | 45,00 | №386 Дели2016 |
| Итого: | 85 | 0,34 | 0,34 | 10,20 | 45,00 | |
| | 435 | 11,14 | 12,30 | 51,50 | 365,00 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из свежей капусты | 30 | 0,42 | 1,50 | 2,70 | 26,00 | №21, Дели 2016 |
| Рассольник ленинградский с | | | | | | |
| курицей, сметаной | 150/10/5 | 2,67 | 3,38 | 17,7 | 112 | №82 Дели 2016 |
| Биточки куриные | | | | | | |
| "Солнышко" | 50 | 6,40 | 8,50 | 5,20 | 123,00 | ТТК №97Д |
| Макароны отварные | 110 | 4,10 | 3,00 | 25,00 | 143,40 | №218 Дели 2016 |
| Кисель | 150 | | | 8,34 | 33,34 | №284 Партнер2014 |
| Хлеб сельский | 30 | 1,5 | 0,3 | 14,3 | 66 | |
| Итого: | 535 | 15,09 | 16,68 | 73,24 | 503,74 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Булочка сдобная | 40 | 3,04 | 3,84 | 17,84 | 118,4 | № 257 Партнер2014 г. |
| Ряженка | 100 | 3,00 | 2,50 | 4,20 | 55,60 | №401 Дели2010 |
| Гречка с фаршем и овощами | | | | | | |
| | 110 | 5,50 | 7,50 | 24,00 | 185,00 | ТТК №1630 от 10.11.2021 |
| Напиток из урюка | 150 | 0,50 | 0,03 | 12,50 | 52,10 | ТТК №68 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47 | |
| Итого: | 420 | 13,64 | 14,07 | 68,34 | 458,10 | |
| ВСЕГО: | 1305 | 39,87 | 44,67 | 193,08 | 1337,24 | |

День 7 - ой

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче ская ценность | № рецептуры |
|---------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|--------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша ячневая молочная с | | | | | | |
| маслом | 150/3 | 7,16 | 6,63 | 15,15 | 149,00 | ТТК №8 |
| Кофейный напиток с молоком | 165/7 | 1,16 | 1,28 | 11,4 | 62 | №270 Партнер г. Уфа 2014 |
| Бутерброд с маслом | | | | | | |
| сливочным | 25/5 | 1,9 | 4,4 | 13 | 99 | №1 Дели2010 |
| Итого: | 355 | 10,22 | 12,31 | 39,55 | 310,00 | |
| Сок | 125 | 0,90 | 0,80 | 22,00 | 91,00 | №399 Дели2010 |
| Итого: | 125 | 0,90 | 0,80 | 22,00 | 91,00 | |
| | 480 | 11,12 | 13,11 | 61,55 | 401,00 | |

| ОБЕД | | | | | | |
|--|-----------|-------|-------|--------|---------|----------------------|
| Свекла отварная | 30 | 0,36 | 1,50 | 2,52 | 25,00 | Сб.рец.1996, стр.563 |
| Суп картофельный с горохом с курицей и гренками | 150/10/10 | 2,87 | 3,20 | 15,49 | 102,00 | ТТК №139 |
| Биточки рубленые из говядины паровые | 50 | 6,14 | 7,86 | 8,57 | 130,00 | ТТК №7Д |
| Пюре картофельное | 110 | 3,13 | 3,76 | 13,03 | 131,15 | №137 Партнер 2014 |
| Компот из свежих яблок | 150 | 0,10 | 0,10 | 10,20 | 42,10 | № 390 Дели 2016 |
| Хлеб сельский | 30 | 1,5 | 0,3 | 14,3 | 66 | |
| Итого: | 525 | 14,10 | 16,72 | 64,11 | 496,25 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Кондитерские изделия печенье | 10 | 0,80 | 2,60 | 13,40 | 78,00 | |
| Молоко кипяченое | 100 | 2,30 | 2,50 | 3,60 | 46,00 | №419 Дели2016 |
| Пудинг из творога с рисом с повидлом | 110/10 | 7,20 | 8,32 | 22,64 | 194,00 | №250 Дели,2016 |
| Чай с сахаром и лимоном | 150/4/4 | 0,09 | 0,01 | 8,50 | 34,50 | №393Дели2010 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47 | |
| Итого: | 408 | 11,99 | 13,63 | 57,94 | 399,50 | |
| ВСЕГО: | 1413 | 37,21 | 43,46 | 183,60 | 1296,75 | |

День 8 - ой

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче ская ценность Ккал | № рецептуры |
|---|----------------|----------------------|-------|--------|--|-------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Суп молочный с вермишелью | 180 | 8,01 | 7,56 | 29,61 | 219,00 | №100 Дели 2016 |
| Чай с сахаром | 160/4 | 0,05 | 0,01 | 4,42 | 18,00 | № 411 Дели2016 |
| Бутерброд с сыром, маслом | 25/5/3 | 3,50 | 5,95 | 12,90 | 119,60 | №3Дели2010 |
| Итого: | 377 | 11,56 | 13,52 | 46,93 | 356,60 | |
| Фрукты свежие | 85 | 0,34 | 0,34 | 10,20 | 45,00 | № 386 Дели 2016 |
| Итого: | 85 | 0,34 | 0,34 | 10,20 | 45,00 | |
| | 462 | 9,90 | 11,30 | 50,20 | 340,00 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из моркови | 30 | 0,60 | 0,05 | 3,00 | 14,00 | № 42 дели 2016 г |
| Борщ со свежей капустой, картофелем,на м/б,со сметаной | 150/5 | 2,10 | 5,90 | 9,70 | 100,00 | №63 Дели 2016 |
| Плов из отварной говядины | 130 | 10,90 | 9,90 | 28,00 | 246,00 | №108"Партнер"2014 |
| Напиток из урюка | 150 | 0,50 | 0,03 | 12,50 | 52,10 | ТТК №68 |
| Хлеб сельский | 30 | 1,5 | 0,3 | 14,3 | 66 | |
| Итого: | 495 | 15,60 | 16,18 | 67,50 | 478,10 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Пирожок печёный с повидлом | 40 | 0,70 | 1,60 | 32,00 | 140,00 | №437 Дели2016 |
| Катык | 100 | 3,00 | 2,50 | 4,50 | 54,30 | №401Дели2010 |
| Рагу из птицы с овощами | 100/20 | 8,8 | 11,33 | 9,1 | 173 | ТТК №4Д |
| Напиток шиповника | 150/4 | 0,5 | 0,25 | 5,4 | 25,9 | ТТК № 59 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47 | |
| Итого: | 434 | 14,60 | 15,88 | 60,80 | 440,20 | |
| ВСЕГО: | 1391 | 40,10 | 43,36 | 178,50 | 1258,30 | |

День 9 - й

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче- ская ценность Ккал | № рецептуры |
|---|----------------|----------------------|-------|--------|---|--------------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша полбяная молочная с маслом | 150/3 | 6,15 | 5,92 | 14,4 | 135 | TTK №1 №272 Парнер г. Уфа 2014 |
| Какао с молоком | 160 | 2,15 | 2,29 | 12,09 | 65,16 | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/5 | 1,9 | 4,4 | 13 | 99 | №1 Дели2010 |
| Итого: | 343 | 10,20 | 12,61 | 39,49 | 299,16 | |
| Сок | 125 | 0,60 | 0,00 | 13,70 | 57,00 | №418Дели2016 |
| Итого: | 125 | 0,60 | 0,00 | 13,70 | 57,00 | |
| | 468 | 10,80 | 12,30 | 53,19 | 356,16 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат витаминный | 30 | 0,45 | 0,04 | 0,72 | 5,00 | №15 Партиер 2009г |
| Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей | 150/10 | 2,90 | 6,40 | 10,27 | 110,30 | №86 Дели 2016 |
| Ежики рыбные с рисом | 60 | 6,30 | 5,90 | 22,00 | 166,00 | TTK 2020 г |
| Пюре Картофельное | 110 | 3,13 | 3,76 | 13,03 | 131,15 | №137 Партиер 2014 |
| Кисель | 150 | | | 8,34 | 33,34 | №284Партиер2014 |
| Хлеб сельский | 30 | 1,5 | 0,3 | 14,3 | 66 | |
| Итого: | 530 | 14,28 | 16,40 | 68,66 | 511,79 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Кондитерские изделия крекер | 10 | 1,10 | 3,00 | 23,60 | 120,00 | |
| Кефир | 100 | 3,36 | 2,5 | 4,6 | 61,8 | №401Дели2010 |
| Суфле из творога с молоком сгущенным | 100/10 | 5,82 | 8,10 | 15,53 | 158,00 | TTK №567 |
| Чай с сахаром | 160/4 | 0,05 | 0,01 | 4,42 | 18,00 | № 411 Дели2016 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47 | |
| Итого: | 404 | 11,93 | 13,81 | 57,95 | 404,80 | |
| ВСЕГО: | 1402 | 37,01 | 42,82 | 179,80 | 1272,75 | |

День 10 - й

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче- ская ценность Ккал | № рецептуры |
|--|----------------|----------------------|-------|--------|---|---------------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша пшённая молочная с маслом | 150/3 | 6,00 | 4,95 | 19,50 | 146,00 | TTK №6 №270 Партиер г. Уфа 2014 |
| Кофеинный напиток с молоком | 165/7 | 1,16 | 1,28 | 11,4 | 62 | |
| Бутерброд с сыром, маслом | 25/5/3 | 3,50 | 5,95 | 12,90 | 119,60 | №3Дели2010 |
| Итого: | 358,00 | 10,66 | 12,18 | 43,80 | 327,60 | |
| Фрукты свежие | 85 | 0,34 | 0,34 | 10,50 | 47,00 | №386Дели2016 |
| Итого: | 85 | 0,34 | 0,34 | 10,50 | 47,00 | |
| | 443 | 11,00 | 12,52 | 54,30 | 374,60 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из свеклы и моркови | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 6,00 | TTK 67 |
| Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной | 150/10/5 | 4,63 | 3,17 | 21,65 | 133,68 | №64 "Партиер"2014 |
| Гуляш из куриной грудки | 40/40 | 5,80 | 5,00 | 2,60 | 78,00 | TTK №91 |
| Рис отварной с овощами | 110 | 4,4 | 4 | 17,8 | 125 | №334 Дели2016 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,15 | 0,1 | 21,5 | 87 | №394, Дели 2016 |
| Хлеб сельский | 30 | 1,5 | 0,3 | 14,3 | 66 | |
| Итого: | 555 | 16,81 | 12,62 | 78,99 | 495,68 | |

| ПОЛДНИК | | | | | | |
|-------------------------|---------|--------|--------|---------|----------|-------------------------|
| Ватрушка с сыром | 40 | 3,20 | 4,40 | 35,00 | 192,00 | ТТК №1585 от 08.09.2021 |
| Молоко кипяченое | 100 | 2,30 | 2,50 | 3,60 | 46,00 | №419 Дели2016 |
| Омлет натуральный | 130 | 7,89 | 8,06 | 12,63 | 155,00 | №229 Дели2016 |
| Чай с сахаром и лимоном | 150/4/4 | 0,09 | 0,01 | 8,50 | 34,50 | №393Дели2010 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47 | |
| Итого: | 448 | 15,08 | 15,17 | 69,53 | 474,50 | |
| ВСЕГО: | 1446,00 | 42,89 | 40,31 | 202,82 | 1344,78 | |
| ИТОГО за 10 дней | 13939,5 | 381,08 | 424,82 | 1845,34 | 12766,30 | |

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДО
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, 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 -
 - 3.1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждений, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010-2016гг.
 - 3.2 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей в учреждениях образования 2013г
 - 3.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Скурихин И.М. Москва 2007 г.
 - 3.4. Справочник рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4,2003
 - 3.5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания,
 - 3.6. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных
 - 3.7. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г
 - 3.8. Технико-технологические карты
4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 говядина 1 категории упитанности (лопатка, фарш, гуляш п/ф);
 сельскоземельная 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, овощи (морковь, свекла, капуста, лук ...) рассчитаны с учетом сезонности
 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%