

419 Дел № 2016
№ 42 Дел № 2016г

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
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 яблочно-абрикосовый	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	
ОБЕД						
Икра кабачковая	50	0,95	4,45	7,50	73,85	№ 57 Дели 2016
Свекольник со сметаной	200/6	3,16	5,40	8,14	94,00	№35,сб Перм.2001
Гуляш из индейки	45/45	7,56	7,80	17,06	168,70	ТТК №61
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10	№182,Дели 2016
Напиток апельсиновый	180	0,27	0,1	15,0	62	ТТК №55
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	696,5	18,64	21,65	86,70	616,15	
ПОЛДНИК						
Вак-балиш	75	7,50	8,00	44,50	280,00	Сб.рецептур тагирской нап. кухни Казань.1997
Ряженка	130	5,45	5,45	5,80	79,63	№401 Дели2010
Рагу из овощей	130	2,00	5,00	13,65	107,00	№362 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Итого:	593	16,51	17,68	79,28	541,71	
ВСЕГО:	1839,5	47,95	53,63	229,68	1589,76	

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						

Каша пшеничная 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	№395 Дели2010
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	
Фрукты свежие груша	100	0,50	0,43	14,00	61,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,50	0,43	14,00	61,00	
	525	14,52	15,57	67,34	467,40	
ОБЕД						
Салат "Пестрый"	50	0,50	2,25	8,80	58,00	№31 Справочник Москва2003
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,30	№82 Дели 2016
Макароны с мясом	160/3	10,80	10,00	35,00	275,00	№431(З),сб1996
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:	650,5	18,36	20,19	92,44	627,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье <i>Молоко кипяченое</i>	20 <i>120</i>	4,50 <i>3,4</i>	3,00 <i>3,60</i>	33,40 <i>6,7</i>	177,00 <i>63,4</i>	<i>№ 419 Дели 2016</i>
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41 Дели2016
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	150	9,00	12,50	24,00	244,50	№ 250 Дели 2016
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:	428	16,27	18,03	79,50	544,10	
ВСЕГО:	1603,5	49,15	53,79	239,28	1638,50	

День 5 - ый

Прим пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	12,02	14,50	51,81	385,50	
Сок вишневый	125	0,87	0,25	20,00	85,00	№418 Дели2016
Итого:	125	0,87	0,25	16,50	71,00	
	545	12,89	14,75	68,31	456,50	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016г
Суп пермислевый с картофелем и мясными фрикадельками	200/15	4,86	5,80	15,24	132,60	№88 Дели 2016
Плов из курицы	160	12,3	15,1	41,2	352	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	642,5	19,81	21,46	94,74	652,60	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	30	0,75	6,40	37,00	203,00	
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016
Кефир	180	5,25	4,5	15,6	91,62	№401 Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	

Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели 2016
Итого:	558	16,33	19,83	74,45	536,90	
ВСЕГО:	1745,5	49,03	56,04	237,50	1646,00	
ИТОГО за 1 неделю	8506,5	243,17	270,88333	1174,57833	8102,08	
	1701,3	48,634	54,177667	234,915667	1620,416	

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	430	14,10	17,00	51,70	417,30	
Фрукты свежие яблоко	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	
ОБЕД						
Салат из капусты с яблоками	50	1,00	2,30	5,00	45,00	№7 Партнер 2014
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	200/15/10	3,25	4,40	26,00	157,00	ТТК№139
Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00	ТТК №97Д
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	692,5	18,85	21,20	94,60	645,70	
ПОЛДНИК						
<i>Рыбасенка</i> Плюшка новомосковская	<i>120</i> 60	<i>4,3</i> 4,40	<i>3,20</i> 3,10	<i>5,00</i> 27,90	<i>64,60</i> 157,00	<i>№ 411 Дели 2016</i> №184 "Партнер" г. Уфа2010
Рагу с индейкой	40/120	9,00	14,00	18,50	236,00	ТТК №63
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	430	15,38	17,42	74,70	517,00	
ВСЕГО:	1652,5	48,73	56,02	233,00	1633,20	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	13,52	15,84	51,84	404,00	№418Дели2016
Сок персик-банан	125	0,60	0,01	15,00	64,00	
Итого:	125	0,60	0,01	15,00	64,00	
	545	14,12	15,85	66,84	468,00	
ОБЕД						
Огурцы соленные	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,с61996

Борщ со свежей капустой, картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/5	3,00	7,90	18,80	158,30	№63 Дели 2016
Биточки рубленные из рыбы	70	9,75	5,00	4,15	100,60	ТТК №3Д
Рис отварной	130	3,40	6,80	35,00	214,80	№201 Пермь 2001
Напиток апельсиновый	180	0,27	0,1	15,0	62	ТТК №55
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	687,5	18,62	20,25	91,80	623,70	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	3,30	4,80	25,50	159,50	
крекер <i>малокопченое</i>	<i>120</i>	<i>3,4</i>	<i>5,60</i>	<i>5,4</i>	<i>63,4</i>	<i>№419 Дели 2016</i>
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41 Дели 2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00	№237 Дели 2010
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393 Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	443	15,39	17,04	79,60	533,40	
ВСЕГО:	1675,5	48,13	53,14	238,24	1625,10	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшенишная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	194,00	ТТК №6
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели 2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели 2010
Итого:	425	15,22	16,38	55,01	427,30	
Фрукты свежие яблоко	100	0,06	0,36	12,00	49,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,06	0,36	12,00	49,00	
	525	14,20	15,74	67,01	472,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	1,60	3,00	29,00	№34, Дели 2016
Суп крестьянский с курицей, сметаной	200/15/5	5,7	6,80	15,40	144	№62 "Партнер" 2014
Запеканка картофельная с мясом	150/20	9,20	12,00	34,00	281,00	№291 Дели 2010
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:	657,5	18,00	20,84	88,40	611,70	
ПОЛДНИК						
Шафран с яблоками	50	2,42	3,5	24,9	140	Сб.лиц блюди 1996, акт 20
Гречка с фаршем и овощами	160	6,00	9,20	33,20	238,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Катык	180	5,22	4,8	7,56	91,62	№401 Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели 2016
Итого:	598	15,50	17,45	81,95	544,50	
ВСЕГО:	1780,5	48,78	55,03	237,36	1632,50	

День 9 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	180	9,80	9,60	19,40	203,00	№100 Дели 2016
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

Итого:	400	12,16	14,12	39,79	334,38	
Сок яблоко-груша	125	0,75	0,38	23,00	98,42	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,75	0,38	23,00	98,42	
	525	12,91	14,50	62,79	432,80	
ОБЕД						
Салат "Витаминный"	50	0,80	3,00	8,00	62,00	№15 "Партнер" Уфа 2009
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной на м/б	200/6	3,40	4,50	14,20	111,00	№73 Дели 2016 №108 "Партнер" 2014
Плов из отварной говядины	180	13,50	12,00	35,00	302,00	
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	653,5	19,60	20,00	87,00	606,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье Молоко кинешское	20 120	3,00 3,4	7,40 3,60	20,70 5,7	163,00 6340	№48 Дели 2016
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,50	№42 Дели 2016г
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00	№ 322 С6 Самара 2013г
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	428	16,15	17,99	82,20	557,10	
ВСЕГО:	1606,5	48,66	52,49	231,99	1595,90	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
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	№395 Дели 2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели 2010
Итого:	425	13,02	14,89	43,34	359,00	
Фрукты свежие яблоко	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	
ОБЕД						
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41 Дели 2016
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	4,96	3,60	14,44	110,00	№86 Дели 2010
Котлеты "Ашкетитные"	70	6,41	7,50	17,50	163,20	ТТК №7Д акт к.п. 2014
Каша перловая с овощами	130/4	4,90	7,50	25,00	187,00	№180 Дели 2016
Напиток апельсиновый	180	0,27	0,1	15,0	62	ТТК №55
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	686,5	18,71	21,10	94,24	641,70	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	30	1,30	3,80	39,70	198,00	
Омлет натуральный	140 180	8,50 5,16	8,68 4,43	13,60 4,84	167,40 79,83	№229 Дели 2016 №401 Дели 2010
Кефир	180	5,16	4,43	4,84	60,2	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели 2016
Итого:	558	16,81	17,16	74,43	520,11	
ВСЕГО:	1769,5	48,90	53,51	234,01	1613,49	
ИТОГО за 10 дней:	16991,00	486,36	541,09	2349,18	16202,27	

ИТОГО за 2 неделю		8484,5	243,19	270,19667	1174,60167	8100,19
		1696,9	48,638	54,039333	234,920333	1620,038

распределение Б,Ж,У от калорийности,% 12,00 30,04 57,96 100,00

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные
- по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №11)
- При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрен усиленный полдник с включением блюда ужина.
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
- 3.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010-2016гг.
- 3.2 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей в учреждениях образования 2013г
- 3.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Скурихин И.М. Москва 2007 г.
- 3.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4,2003
- 3.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг.
- 3.6. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.
- 3.7. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г
- 3.8. Техничко-технологические карты
4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
- говядина I категории упитанности (лопатка, фарш, гуляш п/ф);
- сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные
- рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы (п/ф фарш рыбный)
- яйца куриные I категории, рассчитаны условно массой нетто 48г
- картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.01(35% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.01 (25% отходы)
- огурцы и помидоры свежие парниковые
- масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
- огурцы соленные в банках без уксуса с лимонной кислотой
- сметана с массовой долей жира 15%
- кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%

"Согласовано"

"Утверждаю"

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

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 блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дети 2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дети 2010
Итого:	350	9,45	11,91	35,82	288,10	
Сок персиковый	125	0,50	0,30	13,00	51,90	№399 Дети 2010
Итого:	125	0,50	0,30	13,00	51,90	
	474	9,95	12,21	48,82	340,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	0,96	1,80	17,30	№34, Дети 2016
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной и курицей	150/10/5	4,08	6,50	13,00	127,00	№73 Дети 2016
Котлеты рубленные из говядины	50	4,4	5,2	8,6	99	№299 Дети 2016
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дети 2016
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дети 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	535,00	14,54	16,06	72,90	494,80	
ПОЛДНИК						
Катык	110	3,00	2,4	4,5	54,3	№ 401 Дети 2016
Пицца с сыром	50	4,40	3,50	21,30	134,30	ТТК №1585 от 08.09.2021
Рагу с курицей	30/100	7,10	10,40	19,00	197,00	ТТК №63
Чай фруктовый	150/6	0,1	0,07	13,5	55	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	356,00	13,20	14,17	63,60	433,30	
ВСЕГО:	1366,00	37,69	42,44	185,32	1268,10	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/5	3,90	4,38	19,00	131,00	ТТК №7
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№397 Дели 2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели 2010
Итого:	350	9,40	12,33	43,20	323,90	
Фрукты свежие яблони	100	1,00	0,00	8,10	36,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,00	
	450	10,40	12,33	51,30	359,90	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	30	0,39	1,50	2,70	25,86	№21 Дели 2016
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	150/15	3,00	6,40	23,60	164,00	№38 Пермь 2001

Биточки рубленные из рыбы	50	8,00	4,90	4,50	94,00	ТТК №3 Д
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	535,00	15,09	16,40	68,84	483,30	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	5,10	8,00	4,00	108,50	
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г
<i>Молоко кипяченое</i>	<i>110</i>	<i>2,5</i>	<i>2,85</i>	<i>4,00</i>	<i>54,60</i>	<i>№418 Дели 2016</i>
Суфле из творога с молоком сгущенным	130/10	4,60	4,80	33,40	195,20	№365 сбшк 2004
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:	358	11,99	13,06	58,70	399,20	
ВСЕГО:	1343,00	37,48	41,79	178,84	1242,40	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	5,00	5,50	14,00	126,00	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	350	9,20	11,90	38,90	299,80	
Сок персиковый	125	0,80	0,20	12,00	60,00	399Дели2010
Итого:	125	0,80	0,20	12,00	60,00	
	475	10,00	12,10	50,90	359,80	
ОБЕД						
Огурцы соленные	30	0,24	0,03	0,51	3,30	ср563,с61996
Свекольник со сметаной	150/5	3,12	4,80	6,10	80,00	№35,с6.Пермя2001
Гуляш из индейки	40/40	6,20	7,50	17,80	162,00	ТТК №61
Каша гречневая вязкая	110/2,5	4,00	3,20	17,70	116,00	№182,Дели 2016
Напиток апельсиновый	150	0,22	0,1	12,5	52	ТТК №55
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	557,5	15,28	15,91	68,91	478,90	
ПОЛДНИК						
Вак-балш	50	5,00	6,00	29,60	186,00	Сб.рецептур татарской нац. кухни Казань.1997
Рыженика	150	3,12	2,75	4,58	58,60	№401 Дели 2010
Рагу из овощей	110	1,50	4,00	11,00	86,00	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Итого:	494	12,45	13,91	58,82	403,52	
ВСЕГО:	1526,5	37,73	41,92	178,63	1242,22	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшениная молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№395Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010

Итого:	360	10,30	11,65	39,10	302,60	
Фрукты свежие груша	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	0,60	0,43	14,00	62,30	
	460	10,90	12,08	53,10	364,90	
ОБЕД						
Салат "Пестрый"	30	0,30	1,35	2,88	24,87	№31 Справочник Москва2003
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/5	4	6	6,3	93	№82 Дели 2016
Макаронник с мясом	130/2	9,00	8,30	29,20	227,50	№431(3),сб1996
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	507	15,40	15,95	67,68	473,87	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье <i>Молоко пенящееся</i>	10 <i>110</i>	3,60 <i>2,5</i>	3,80 <i>2,75</i>	20,10 <i>4,60</i>	125,00 <i>51,00</i>	<i>№ 419 Дели 2016</i>
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41 Дели 2016
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	130	6,00	8,50	24,00	196,00	№ 250 Дели 2016
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ГТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	344	11,90	13,75	61,80	413,70	
ВСЕГО:	1311	38,20	41,78	182,58	1252,47	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	150/5	6	5	17,23	138	ГТК №1
Каша с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№397 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели 2010
Итого:	350	9,90	11,60	41,53	310,30	
Сок вишневый	125	0,30	0,00	10,00	43,00	№399 Дели 2010
Итого:	125	0,30	0,00	10,00	43,00	
	470	10,20	11,60	51,53	353,30	
ОБЕД						
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели 2016г
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10	4,00	4,45	11,70	103,00	№88 Дели 2016
Плов из курицы	130	9,2	12,2	34	283	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	500	15,40	17,10	73,20	508,10	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	20	0,35	4,40	30,60	160,50	
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Дели 2016
Кефир	180	4,30	3,70	4,00	66,52	№401 Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели 2016
Итого:	484	12,30	14,81	63,82	434,52	
ВСЕГО:	1459	37,90	43,51	188,55	1295,92	

ИТОГО за 1 неделю	7005,50	189,00	211,44	913,92	6301,11	
	1401,1	37,8	42,288	182,784	1260,222	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Салат "Витаминный"	30	0,50	2,00	5,00	40,00	№15 "Партнер" Уфа 2009
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной на м/б	150/5	2,50	3,50	10,70	83,00	№73 Дели 2016
Плов из отварной говядины	130	10,00	10,00	28,00	242,00	№108 "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	

6 день

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	4,80	5,00	14,00	120,00	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	352	10,60	12,95	38,80	314,40	
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,10	10,00	45,20	№386Дели2016
Итого:	100	0,40	0,10	10,00	45,20	
	452	11,00	13,05	48,80	359,60	
ОБЕД						
Салат из капусты с яблоками	30	0,60	1,38	3,00	26,80	№7 Партнер 2014
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	150/10/10	2,80	3,00	18,10	110,00	ТТК№139
Биточки куриные "Солнышко"	50	6,40	9,00	5,20	127,00	ТТК №97Д
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	540	15,40	16,68	73,94	506,54	
ПОЛДНИК						
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401 Дели 2010
Плошка попомосковская	50	3,40	2,58	25,00	136,00	Уфа2010
Рагу с индейской	30/100	7,30	11,10	15,00	189,00	ТТК №62
Чай фруктовый	150/6	0,1	0,07	13,5	55	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	356	12,40	13,95	63,30	427,00	
ВСЕГО:	1248	38,80	43,68	186,04	1293,14	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№395 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели 2010
Итого:	357	10,40	13,10	41,40	325,10	
Сок яблочный	125	0,40	0,00	8,00	35,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,40	0,00	8,00	35,00	
	482	10,80	13,10	49,40	360,10	
ОБЕД						
Огурцы соленные	30	0,24	0,03	0,51	3,30	стр 563, с 61996
Борщ со свежей капустой, картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5	2,10	4,30	9,70	86,00	№63 Дели 2016
Биточки рубленные из рыбы	50	8,00	4,90	4,50	94,00	ТТК №3 Д
Рис отварной	110	2,87	5,75	29,62	181,75	№201 Пермь 2001
Напиток апельсиновый	150	0,22	0,1	12,5	52	ТТК №55
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	535	14,93	15,36	71,13	482,65	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер <i>Молоко кисельное</i>	10 <i>110</i>	4,10 <i>2,5</i>	4,20 <i>2,75</i>	19,00 <i>4,00</i>	124,00 <i>57,00</i>	<i>№419 Дели 2016</i>
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41 Дели 2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/10	6,00	8,00	22,50	186,00	№237 Дели 2010

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:	358	11,99	13,41	62,30	411,30	
ВСЕГО:	1375	37,72	41,87	182,83	1254,05	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,00	ГТК №6
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№33 Дели2010
Итого:	350	11,30	12,65	40,40	320,90	
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,10	10,00	45,20	№386 Дели2016
Итого:	100	0,40	0,10	10,00	45,20	
	450	11,70	12,75	50,40	366,10	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	0,96	1,80	17,30	№34, Дели2016
Суп крестьянский с курицей, сметаной	150/10/5	4	5,00	12,30	110	№62 "Партнер"2014
Залепанка картофельная с мясом	130/15	8,00	10,20	25,00	223,00	№291 Дели2010
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	520	14,46	16,46	68,40	478,80	
ПОЛДНИК						
Шафран с яблоками	40	2,05	3	18	107	Сб.нац.блюд 1996,акт20
Гречка с фаршем и овощами	130	4,00	7,00	25,00	179,00	ГТК №1630 от 10.11.2021
Катык	160	4,35	8,75	41,5	176,8	№401 Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Итого:	504	12,05	13,96	63,52	427,40	
ВСЕГО:	1474	38,21	43,17	182,32	1272,30	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	150	8,20	8,00	16,20	169,00	№100 Дели2016
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	350	10,15	12,41	33,62	286,00	
Сок яблоко-вишня	125	0,75	0,20	15,00	64,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,75	0,20	15,00	64,00	
	469	10,90	12,61	48,62	350,00	
ОБЕД						
Салат "Витаминный"	30	0,50	2,00	5,00	40,00	№15 "Партнер"Уфа 2009
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной на м/б	150/5	2,50	3,50	10,70	83,00	№73 Дели 2016
Плов из отварной говядины	130	10,00	10,00	28,00	242,00	№108"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:	495	14,60	15,90	68,20	473,10	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	2,40	4,30	15,00	101,00	
печенье <i>Молоко княжеское</i>	<i>110</i>	<i>2,5</i>	<i>2,75</i>	<i>4,00</i>	<i>57,00</i>	<i>и 419 Дели2016</i>
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г
Запеканка из творога с крошкой	130	6,80	8,60	30,00	225,00	№ 322 Сб Самара 2013г
Няшток 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:	344	11,90	13,40	63,20	412,90	
ВСЕГО:	1314	37,40	41,91	180,02	1236,00	

День 10 - ый

Принем пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	150/5	5,30	4,80	12,10	112,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№395Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	360,00	9,80	11,95	35,00	286,60	
Фрукты свежие яблоко зеленое	100	0,36	0,36	10,00	44,70	№399Дели2010
Итого:	100	0,36	0,36	10,00	44,70	
	460	10,16	12,31	45,00	331,30	
ОБЕД						
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41Дели2016
Суп-ляпша домашняя с курицей	150/10	4,00	3,00	10,70	85,80	№86Дели2010
Котлеты "Аппетитные"	50	4,50	5,40	12,50	117,00	ТТК №7Д
Каша перловая с овощами	110/3	4,13	6,30	21,10	157,60	№180Дели 2016
Напиток апельсиновый	150	0,22	0,1	12,5	52	ТТК №55
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	65,9	
Итого:	533	14,55	16,08	73,60	497,70	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	20	0,30	3,10	30,50	143,00	
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Дели2016
Кефир	180	3,3	2,25	4,4	54,8	и 419 Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	65,52	№401Дели2010
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Итого:	484	12,25	13,51	63,72	417,02	
ВСЕГО:	1477,00	36,96	41,90	182,32	1246,02	
ИТОГО за 10 дней	13893,5	378,09	423,97	1827,45	12602,62	
ИТОГО за 2 неделю	6888,00	189,09	212,53	913,53	6301,51	
	1377,6	37,818	42,506	182,706	1260,302	

распределение Б,Ж,У от калорийности,% 12,00 30,19 57,84 100,00

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №11)
При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрен усиленный полдник с включением 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

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, "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, фаяш, гуляш п/ф);

сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные

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

яйца куриные 1 категории, рассчитаны условно массой нетто 48г

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

огурцы и помидоры свежие парниковые

мясо сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленные в банках без уксуса с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

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