

Каша "Дружба" молочная с маслом	150/5	3.90	4.38	19.00	131.00
Какао с молоком	160	2.00	2.20	11.30	73.30
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3.50	5.95	12.90	119.60
Итого:	350	9.40	12.33	43.20	323.90
Фрукты свежие апельсин	100	1.00	0.00	8.10	36.00
Итого:	100	1.00	0.00	8.10	36.00
	450	10.40	12.33	51.30	359.90
ОБЕД					
Огурцы свежие порционно	30	0.21	0.03	0.57	3.39
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	150/10	3.00	6.40	23.60	164.00
Биточки рубленые из рыбы	50	8.00	4.90	4.50	94.00
Пюре Картофельное	110	2.20	3.30	15.40	100.10
Компот из свежих яблок	150	0.10	0.10	10.20	42.10
Хлеб сельский	30	1.5	0.3	14.3	66
Итого:	530.00	15.01	15.03	68.57	469.59
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия крекер	10	1.30	2.20	10.00	57.00
Молоко кипяченое	110	2.50	2.75	4.00	51.00
Салат из моркови	30	0.60	0.05	3.00	14.00
Пудинг из творога с рисом с повидлом	130	6.00	8.50	24.00	196.00
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0.09	0.01	8.50	34.50
Хлеб пшеничный 1с	20	1.6	0.2	9.8	47
Итого:	458	12.09	13.71	59.30	399.50
ВСЕГО:	1438.00	37.50	41.07	179.17	1228.99

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	5.00	5.50	14.00	126.00
Чай с молоком, сахаром	160/4	2.30	2.00	11.90	74.80
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1.9	4.4	13	99
Итого:	350	9.20	11.90	38.90	299.80
Сок персиковый	125	0.80	0.20	12.00	53.00
Итого:	125	0.80	0.20	12.00	53.00
	475	10.00	12.10	50.90	352.80
ОБЕД					
Салат из свежих помидор	30	0.33	1.86	1.40	24.00
Свекольник со сметаной	150/5	3.12	4.80	6.10	80.00
Гуляш из индейки	40/40	5.90	7.00	17.80	157.80
Каша гречневая вязкая	110/2,5	4.00	3.20	17.70	116.00

Напиток из урюка	150	0.50	0.03	12.50	52.10
Хлеб сельский	30	1.5	0.3	14.3	66
Итого:	557.5	15.35	17.19	69.80	495.90
ПОЛДНИК					
Ватрушка с повидлом	40	6.2	6.40	32.00	210
Ряженка	110	3.12	2.75	4.59	55.60
Рагу из овощей	110	1.90	5.00	11.60	99.00
Хлеб пшеничный 1с	20	1.6	0.2	9.8	47
Чай с сахаром	160/4	0.05	0.01	4.42	18.00
Итого:	444	12.87	14.36	62.41	429.60
ВСЕГО:	1476.5	38.22	43.65	183.11	1278.30

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша пшённая молочная с маслом	150/5	5.80	4.50	16.20	128.00
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1.2	10	55
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3.50	5.95	12.90	119.60
Итого:	360	10.30	11.65	39.10	302.60
Фрукты свежие груша	100	0.60	0.43	14.00	62.30
Итого:	100	0.60	0.43	14.00	62.30
	460	10.90	12.08	53.10	364.90
ОБЕД					
Салат из свежих огурцов	30	0.22	1.80	0.72	20.00
Шпи со свежей капустой, картофелем, с сметаной с курицей	150/10/5	4.08	6.50	13.00	127.00
Тефтели из говядины с рисом и соусом	40/10	4.80	5.00	6.50	90.20
Макароны отварные	110	4.10	3.00	25.00	143.40
Компот из сухофруктов	150	0.60	0.00	15.00	62.50
Хлеб сельский	30	1.5	0.3	14.3	66
Итого:	535	15.30	16.60	74.52	509.10
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия крекер	10	0.30	1.20	13.30	63.30
Молоко кипяченое	110	2.50	2.75	4.00	51.00
Салат из моркови с яблоками	30	0.20	1.00	2.50	19.80
Суфле из творога с повидлом	130/10	7.00	8.00	23.00	192.00
Напиток шиповника	150/4	0.5	0.25	5.4	25.9
Хлеб пшеничный 1с	20	1.6	0.2	9.8	47
Итого:	464	12.10	13.40	58.00	399.00
ВСЕГО:	1459	38.30	42.08	185.62	1273.00

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша полбяная молочная с маслом	150/5	6	5	17.23	138
Какао с молоком	160	2.00	2.20	11.30	73.30
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1.9	4.4	13	99
Итого:	350	9.90	11.60	41.53	310.30
Сок вишневый	125	0.30	0.00	10.00	40.00
Итого:	125	0.30	0.00	10.00	40.00
	470	10.20	11.60	51.53	350.30
ОБЕД					
Помидоры свежие порционно	30	0.33	0.06	1.14	7.20
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10	4.00	4.45	11.70	103.00
Плов из курицы	130	9.2	12.2	34	283
Компот из свежих яблок	150	0.10	0.10	10.20	42.10
Хлеб сельский	30	1.5	0.3	14.3	66
Итого:	500	15.13	17.11	71.34	501.30
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия печенье	20	1.50	4.00	24.30	138.00
Кефир	110	3.1	2.75	4.4	54.8
Омлет натуральный	130	6.00	6.50	15.00	142.50
Хлеб пшеничный 1с	20	1.6	0.2	9.8	47
Чай с сахаром	160/4	0.05	0.01	4.42	18.00
Итого:	444	12.25	13.46	57.92	400.30
ВСЕГО:	1419	37.58	42.17	180.79	1251.90
ИТОГО за 1 неделю	7268.50	189.15	211.63	913.59	6300.79
	1453.7	37.8	42.3	182.7	1260.2

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	4.80	5.00	14.00	120.00
Чай с молоком, сахаром	160/4	2.30	2.00	11.90	74.80
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3.50	5.95	12.90	119.60
Итого:	352	10.60	12.95	38.80	314.40
Фрукты свежие яблоко	100	0.36	0.10	10.00	40.00
Итого:	100	0.36	0.10	10.00	40.00

	452	10.96	12.30	48.80	354.40
ОБЕД					
Салат из капусты с яблоками	30	0.60	1.38	3.00	26.80
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гренками	150/10/10	2.00	3.00	13.60	89.00
Биточки куриные "Солнышко"	50	6.40	9.00	5.20	127.00
Макароны отварные	110	4.10	3.00	25.00	143.40
Напиток из урюка	150	0.50	0.03	12.50	52.10
Хлеб сельский	30	1.5	0.3	14.3	66
Итого:	540	15.10	16.71	73.60	504.30
ПОЛДНИК					
Шафран с яблоками	40	2.7	4.4	22.4	140
Ряженка	110	3.12	2.75	4.59	55.60
Рагу с курицей	30/100	4.60	8.20	13.00	144.00
Чай фруктовый	150/6	0.1	0.07	13.5	55
Хлеб пшеничный 1с	20	1.6	0.2	9.8	47
Итого:	456	12.12	13.80	63.29	441.60
ВСЕГО:	1348	38.18	43.56	185.69	1300.30

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	5.80	4.50	16.20	128.00
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1.2	10	55
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1.9	4.4	13	99
Итого:	357	8.70	10.10	39.20	282.00
Сок яблочный	125	1.20	1.00	9.00	47.00
Итого:	125	1.20	1.00	9.00	47.00
	482	9.90	11.70	48.20	329.00
ОБЕД					
Огурцы свежие порционно	30	0.21	0.03	0.57	3.39
Суп крестьянский с курицей, сметаной	150/10/5	4.8	5.00	18.00	136
Биточки рубленые из рыбы с соусом томатным	50/10	5.00	4.20	0.70	61.00
Рис отварной	110	2.87	5.75	29.62	181.75
Компот из сухофруктов	150	0.60	0.00	15.00	62.50
Хлеб сельский	30	1.5	0.3	14.3	66
Итого:	545	14.98	15.69	74.19	510.64
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия крекер	10	1.60	1.45	12.90	61.00
Молоко кипяченое	110	2.50	2.75	4.00	51.00
Салат из моркови с яблоками	30	0.20	1.00	2.50	19.80

Запеканка творожная с повидлом	130/10	6.00	8.00	22.50	186.00
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0.09	0.01	8.50	34.50
Хлеб пшеничный 1с	20	1.6	0.2	9.8	47
Итого:	468	11.99	13.41	60.20	399.30
ВСЕГО:	1495	36.87	40.20	182.59	1238.94

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша манная молочная с маслом	150/5	7.50	7.50	18.40	171.10
Какао с молоком	160	2.00	2.20	11.30	73.30
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3.50	5.95	12.90	119.60
Итого:	350	13.00	15.65	42.60	364.00
Фрукты свежие яблоко	100	0.36	0.10	10.00	42.00
Итого:	100	0.36	0.10	10.00	42.00
	450	10.00	12.00	52.60	367.00
ОБЕД					
Салат из свежих помидор	30	0.33	1.86	1.40	24.00
Борщ со свежей капустой, картофелем,с мясными фрикадельками,со сметаной	150/10/5	2.10	4.30	9.70	86.00
Запеканка картофельная с мясом	130/15	10.70	9.30	32.30	256.00
Компот из свежих яблок	150	0.10	0.10	10.20	42.10
Хлеб сельский	30	1.5	0.3	14.3	66
Итого:	520	14.73	15.86	67.90	474.10
ПОЛДНИК					
Плюшка новомосковская	40	1.80	3.20	19.00	112.00
Катык	110	3.12	2.75	2.50	47.20
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
Чай с сахаром	160/4	0.05	0.01	4.42	18.00
Итого:	444	12.57	14.66	60.72	424.20
ВСЕГО:	1414	40.66	46.27	181.22	1304.30

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Суп молочный с вермишелью	150	8.20	8.00	16.20	169.00
Чай с сахаром	160/4	0.05	0.01	4.42	18.00
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1.9	4.4	13	99
Итого:	350	10.15	12.41	33.62	286.00

Сок яблоко-вишня	125	0.10	0.00	18.00	55.00
Итого:	125	0.10	0.00	18.00	55.00
	469	10.25	12.30	51.62	341.00
ОБЕД					
Салат из свежих огурцов	30	0.22	1.80	0.72	20.00
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной на м/б	150/5	2.50	3.50	10.70	83.00
Плов из отварной говядины	130	10.00	10.00	33.00	261.00
Напиток из урюка	150	0.50	0.03	12.50	52.10
Хлеб сельский	30	1.5	0.3	14.3	66
Итого:	495	14.72	15.63	71.22	482.10
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия крекер	10	0.10	1.55	5.80	37.00
Молоко кипяченое	110	2.50	2.75	4.00	51.00
Салат из моркови	30	0.60	0.05	3.00	14.00
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
Хлеб пшеничный 1с	20	1.6	0.2	9.8	47
Итого:	454	12.10	13.40	58.00	399.90
ВСЕГО:	1424	37.07	41.44	180.84	1223.00

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша рисовая молочная с маслом	150/5	5.30	4.80	12.10	112.00
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1.2	10	55
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3.50	5.95	12.90	119.60
Итого:	360.00	9.80	11.95	35.00	286.60
Фрукты свежие яблоко зеленое	100	0.36	0.36	14.00	60.00
Итого:	100	0.36	0.36	14.00	60.00
	460	10.16	12.31	49.00	346.60
ОБЕД					
Помидоры свежие порционно	30	0.33	0.06	1.14	7.20
Суп-лапша домашняя с курицей	150/10	4.00	3.00	10.70	85.80
Котлеты "Аппетитные"	50	4.50	6.00	12.50	122.00
Каша перловая с овощами	110/3	4.13	6.30	21.10	157.60
Компот из сухофруктов	150	0.60	0.00	15.00	62.50
Хлеб сельский	30	1.5	0.3	14.3	65.9
Итого:	533	15.06	15.66	74.74	501.00
ПОЛДНИК					

Кондитерские изделия	20	1.25	4.00	24.20	137.00
печенье					
Кефир	110	3.1	2.75	4.4	54.8
Омлет натуральный	130	6.00	6.50	15.00	142.50
Хлеб пшеничный 1с	20	1.6	0.2	9.8	47
Чай с сахаром	160/4	0.05	0.01	4.42	18.00
Итого:	444	12.00	13.46	57.82	399.30
ВСЕГО:	1437.00	37.22	41.43	181.56	1246.90
ИТОГО за 10 дней	14386.5	379.15	424.52	1825.49	12614.23
ИТОГО за 2 неделю	7118.00	190.00	212.89	911.90	6313.44
	1423.6	38	42.578	182.38	1262.688

распределение Б,Ж,У от калорийности,% 12.00 30.23 57.77 100.00

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДООУ
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 (ДООУ) 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 стандартов качества кулинарных рецептов блюд и кулинарных изделий для школьного образовательного учреждения, школы-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 1.03(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%

Витамин	№ рецептуры
С	
0.16	ТТК №4
0.02	№ 411 Дели2016 №1 Дели2010
0.18	
5.00	№399Дели2010
5.00	
5.18	
5.70	№7 Партнер 2014
4.26	ТТК№139
0.32	ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С-Петербург 2008
0.09	№218 Дели 2016 №394, Дели 2016
10.37	
0.00	№258 Партнер г. Уфа 2014
0.55	№401Дели2010
16.50	ТТК №63 ТТК №56
0	
17.05	
32.60	

Витамин	№ рецептуры
С	

0.21	ГТК №7
0.32	№272 Партнер г. Уфа 2014
0.04	№3Дели2010
0.57	
60.00	№ 368 Дели 2010
60.00	
60.57	
2.10	стр563,сб1996
	№38 Пермь2001
	ГТК №3 Д
7.64	№137 Партнер 2014
1.20	№ 390 Дели 2016
10.94	
0.43	№419 Дели2016
1.50	№42 Дели2016г
0.23	№ 250 Дели 2016
1.59	№393Дели2010
0	
3.75	
75.26	

Витамин	№ рецептуры
С	
0.16	ГТК №5
1.20	№394Дели2010
	№1 Дели2010
1.36	
1.10	399Дели2010
1.10	
2.46	
6.00	№14 Дели2016
2.90	№35,сб.Пермь2001
0.29	ГТК №61
	№182,Дели 2016

1.20	ГТК №68
10.39	
0.05	№441 Дели 2016
0.55	№401 Дели 2010
№362 Дели 2016	
0	
0.02	№ 411 Дели 2016
0.62	
13.47	

Витамин	№ рецептуры
С	
0.16	ГТК №6
0.16	№270 Партнер г. Уфа 2014
0.04	№3 Дели 2010
0.36	
7.00	№ 368 Дели 2010
7.00	
7.36	
4.60	№13, Дели 2016
0.75	№73 Дели 2016
0.40	№285 и №364 С-Петербург 2008
	№218 Дели 2016
0.09	№394, Дели 2016
5.84	
0.43	№419 Дели 2016
0.60	№41 Дели 2016
0.20	ГТК №567
75	ГТК № 59
0	
76.23	
89.43	

Витамин	№ рецептуры
С	
0.16	ГТК №1
0.32	№272 Парнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
0.48	
9.25	№399 Дели2010
9.25	
9.73	
0.80	стр563,сб1996
4.00	№88 Дели 2016 №321 Дели 2016
1.20	№ 390 Дели 2016
6.00	
0.9	№401 Дели2010
0.16	№229 Дели2016
0	
0.02	№ 411 Дели2016
1.08	
16.81	
227.57	
45.5	

Витамин	№ рецептуры
С	
0.16	ГТК №5
1.20	№394 Дели2010
0.04	№3 Дели2010
1.40	
10.00	№386 Дели2016
10.00	

11.40	
5.70	№7 Партнер 2014
4.26	ТТК№139
0.45	ТТК №97Д
	№218 Дели 2016
1.20	ТТК №68
11.61	
1.46	<i>Сб.нац блюд 1996, акт 20</i>
0.55	№401 Дели 2010
16.50	ТТК №63
	ТТК №56
0	
18.51	
41.52	

Витамины	№ рецептуры
С	
0.16	ТТК №6
0.16	№270 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели 2010
0.32	
3.70	№ 368 Дели 2010
3.70	
4.02	
2.10	стр 563, сб 1996
2.60	№62 "Партнер" 2014 ТТК №3 Д и №364 С- Петербург 2008 №201 Пермь 2001
0.09	№394, Дели 2016
4.79	
0.43	№419 Дели 2016
0.60	№41 Дели 2016

0.24	№237 Дели2010
1.59	№393Дели2010
0	
2.86	
11.67	

Витамин	№ рецептуры
С	
0.16	ТТК №4
0.32	№272 Парнер г. Уфа 2014
0.04	№3Дели2010
0.52	
10.00	№386Дели2016
10.00	
10.52	
6.00	№14 Дели2016
4.80	№63 Дели 2016
3.80	№291 Дели2010
1.20	№ 390 Дели 2016
15.80	
0.01	№184 "Партнер"г. Уфа2010
0.55	№401Дели2010
	ТТК №1630 от 10.11.2021
0	
0.02	№ 411 Дели2016
0.58	
26.90	

Витамин	№ рецептуры
С	
0.39	№100 Дели2016
0.02	№ 411 Дели2016
	№1 Дели2010
0.41	

5.60	№ 368 Дели 2010
5.60	
6.01	
4.60	№13, Дели 2016
7.00	№73 Дели 2016
0.54	№108"Партнер"2014
1.20	ТТК №68
13.34	
0.43	№419 Дели2016
1.50	№42 Дели2016г
	№ 322 Сб Самара 2013г
75	ТТК № 59
0	
76.93	
96.28	

Витамин	№ рецептуры
С	
0.15	ТТК №8
0.16	№270 Партнер г. Уфа 2014
0.04	№3,Дели2010
0.35	
10.00	№399Дели2010
10.00	
10.35	
0.80	стр563,сб1996
0.40	№86,Дели2010
	ТТК №7Д
	№180,Дели 2016
0.09	№394, Дели 2016
1.29	

0.9	№401Дели2010
0.16	№229 Дели2016
0	
0.02	№ 411 Дели2016
1.08	
12.72	
416.66	
189.09	
37.818	

"Согласовано"



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 Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша манная молочная с маслом	200/5	10.00	10.00	24.50	228.00
Чай с сахаром	180/5	0.06	0.02	4.99	20.38
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2.30	4.50	15.40	111.00
Итого:	425	12.36	14.52	44.89	359.38
Сок абрикосовый	125	0.60	0.06	22.00	90.90
Итого:	125	0.60	0.06	22.00	90.90
	550	12.96	14.58	66.89	450.28
ОБЕД					
Салат из капусты с яблоками	50	1.00	2.30	5.00	45.00
Суп картофельный с горохом с курицей и гречками	200/15/10	4.20	8.60	16.00	158.20
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6.2	6.5	5	103
Макароны отварные	130	4.80	3.60	29.40	169.20
Компот из сухофруктов	180	0.7	0.0	18.0	75
Хлеб сельский	37.5	1.8	0.4	18	82.5
Итого:	702.5	18.70	21.44	91.40	633.10
ПОЛДНИК					
Булочка Домашняя	50	4.90	5.00	28.00	177.00
Катык	120	3.77	3	5	62.1
Рагу с курицей	40/120	6.00	10.00	16.00	178.00
Чай фруктовый	180/7	0.18	0.09	17.00	69.50
Хлеб пшеничный 1с	23	1.80	0.23	11.30	54.50
Итого:	540	16.65	18.32	77.30	541.10
ВСЕГО:	1792.5	48.31	54.34	235.59	1624.48

День 2- ой

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая
------------	-------------	----------------------	----------------

Наименование блюд					ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5.20	5.80	25.20	173.80
Какао с молоком	180	2.42	2.58	13.61	87.30
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4.80	7.20	15.40	146.00
Итого:	425	12.42	15.58	54.21	407.10
Фрукты свежие апельсин	100	1.00	0.00	8.10	36.40
Итого:	100	1.00	0.00	8.10	36.40
	525	13.42	15.58	62.31	443.50
ОБЕД					
Огурцы свежие порционно	50	0.35	0.05	0.95	6.00
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	200/15	3.60	7.80	25.60	187.00
Вода для фарша					
Биточки рубленые из рыбы	70	9.75	7.80	6.15	133.80
Пюре Картофельное	130	3.70	4.44	25.00	155.00
Компот из свежих яблок	180	0.10	0.10	11.80	48.50
Хлеб сельский	37.5	1.8	0.4	18	82.5
Итого:	682.5	19.30	20.59	87.50	612.80
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия крекер	10	3.00	3.00	16.00	103.00
Молоко кипяченое	120	3.40	3.00	5.70	63.40
Салат из моркови	50	0.75	0.06	8.50	37.00
Пудинг из творога с рисом с повидлом	150	7.50	12.00	26.00	242.00
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0.12	0.01	10.20	41.40
Хлеб пшеничный 1с	23	1.80	0.23	11.30	54.50
Итого:	543	16.57	18.30	77.70	541.30
ВСЕГО:	1750.5	49.29	54.47	227.51	1597.60

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6.70	7.50	22.00	182.30
Чай с молоком, сахаром	180/5	2.60	2.30	14.30	89.00
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2.30	4.50	15.40	111.00
Итого:	425	11.60	14.30	51.70	382.30
Сок яблочно-абрикосовый	125	1.20	0.00	12.00	49.60
Итого:	125	1.20	0.00	12.00	49.60
	550	12.80	14.30	63.70	431.90
ОБЕД					

Салат из свежих помидор	50	0.56	3.10	2.33	39.50
Свекольник со сметаной	200/6	3.16	5.40	8.14	94.00
Гуляш из индейки	45/45	7.56	8.70	24.60	207.00
Каша гречневая вязкая	130/3	4.90	3.50	21.00	135.10
Напиток из урюка	180	0.6	0.0	15.0	63
Хлеб сельский	37.5	1.8	0.4	18	82.5
Итого:	696.5	18.58	21.13	89.07	620.60
ПОЛДНИК					
Ватрушка с повидлом	50	7.8	8.00	43.00	275
Ряженка	120	4.30	3.00	5.00	64.00
Рагу из овощей	130	2.00	6.00	13.65	117.00
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
Итого:	508	15.96	17.25	77.94	530.88
ВСЕГО:	1754.5	47.34	52.68	230.71	1583.38

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8.00	6.60	26.00	195.40
Кофейный напиток с молоком	180	1.22	1.34	11.94	65.00
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4.80	7.20	15.40	146.00
Итого:	425	14.02	15.14	53.34	406.40
Фрукты свежие груша	100	0.30	0.43	14.00	61.00
Итого:	100	0.30	0.43	14.00	61.00
	525	14.32	15.57	67.34	467.40
ОБЕД					
Салат из свежих огурцов	50	0.37	3.00	1.20	33.50
Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной	200/15/5	4.60	8.00	17.00	158.50
Тефтели из говядины с рисом и соусом	50/20	7.50	6.90	11.50	138.00
Макаронные изделия отварные	130	4.80	3.60	29.40	169.20
Компот из сухофруктов	180	0.7	0.0	18.0	75
Хлеб сельский	37.5	1.8	0.4	18	82.5
Итого:	687.5	19.77	21.94	95.10	656.90
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия печенье	20	1.20	0.80	30.00	135.00
Молоко кипяченое	120	3.40	3.00	5.70	63.40
Салат из моркови с яблоками	50	0.37	2.00	4.30	37.00
Суфле из творога с повидлом	150/20	9.00	12.50	24.00	244.50
Напиток шиповника	180/5	0.6	0.3	6.5	31.1

Хлеб пшеничный 1с	23	1.80	0.23	11.30	54.50
Итого:	568	16.37	18.83	81.80	565.50
ВСЕГО:	1780.5	50.46	56.34	244.24	1689.80

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	7.30	7.42	22.80	187.20
Какао с молоком	180	2.42	2.58	13.61	87.30
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2.30	4.50	15.40	111.00
Итого:	420	12.02	14.50	51.81	385.50
Сок вишневый	125	0.87	0.25	20.00	85.00
Итого:	125	0.87	0.25	16.50	71.00
	545	12.89	14.75	68.31	456.50
ОБЕД					
Помидоры свежие порционно	50	0.55	0.10	1.90	12.00
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	200/15	4.86	5.80	15.24	132.60
Вода для фарша					
Плов из курицы	160	12.3	15.1	41.2	352
Компот из свежих яблок	180	0.10	0.10	11.80	48.50
Хлеб сельский	37.5	1.8	0.4	18	82.5
Итого:	642.5	19.61	21.50	88.14	627.60
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия печенье	30	1.40	4.20	45.32	218.80
Кефир	120	3.50	3.00	4.80	60.20
Омлет натуральный	140	8.50	8.68	13.60	167.40
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
Итого:	498	15.26	16.13	80.01	521.28
ВСЕГО:	1685.5	47.76	52.38	236.46	1605.38
ИТОГО за 1 неделю	8763.5	243.15	270.218333	1174.508333	8100.64
	1752.7	48.6	54.0	234.9	1620.1

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6.70	7.50	22.00	182.30
Чай с молоком,сахаром	180/5	2.60	2.30	14.30	89.00

Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4.80	7.20	15.40	146.00
Итого:	430	14.10	17.00	51.70	417.30
Фрукты свежие	100	0.40	0.40	12.00	53.20
яблоко					
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
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гренками	200/15/10	3.25	3.00	18.00	112.00
Вода для фарша					
Биточки куриные "Солнышко"	70	8.00	10.50	6.20	152.00
Макароны отварные	130	4.80	3.60	29.40	169.20
Напиток из урюка	180	0.6	0.0	15.0	63
Хлеб сельский	37.5	1.8	0.4	18	82.5
Итого:	692.5	19.45	19.83	91.60	623.20
ПОЛДНИК					
Шафран с яблоками	50	3.42	5.5	28	176
Ряженка	120	4.30	3.00	5.00	64.00
Рагу с курицей	40/120	6.00	10.00	16.00	178.00
Чай фруктовый	180/7	0.18	0.09	17.00	69.50
Хлеб пшеничный 1с	23	1.80	0.23	11.30	54.50
Итого:	540	15.70	18.82	77.30	542.00
ВСЕГО:	1762.5	49.65	56.05	232.60	1635.70

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8.00	6.60	26.00	194.00
Кофейный напиток с молоком	180	1.22	1.34	11.94	65.00
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2.30	4.50	15.40	111.00
Итого:	420	11.52	12.44	53.34	370.00
Сок персик-банан	125	1.30	2.00	15.00	83.00
Итого:	125	1.30	2.00	15.00	83.00
	545	12.82	14.44	68.34	453.00
ОБЕД					
Огурцы свежие порционно	50	0.35	0.05	0.95	6.00
Суп крестьянский с курицей, сметаной	200/15/5	6.5	7.80	22.20	185
Биточки рубленые из рыбы с соусом томатным	70/10	7.05	5.00	1.15	78.00
Рис отварной	130	3.40	6.80	35.00	214.80
Компот из сухофруктов	180	0.7	0.0	18.0	75
Хлеб сельский	37.5	1.8	0.4	18	82.5

Итого:	697.5	19.80	20.09	95.30	641.50
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия крекер	10	0.50	1.90	21.00	98.00
Молоко кипяченое	120	3.40	3.00	5.70	63.40
Салат из моркови с яблоками	50	0.37	2.00	4.30	37.00
Запеканка творожная с повидлом	150/20	9.80	10.00	28.30	241.00
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0.12	0.01	10.20	41.40
Хлеб пшеничный 1с	23	1.80	0.23	11.30	54.50
Итого:	563	15.99	17.14	80.80	535.30
ВСЕГО:	1805.5	48.61	51.67	244.44	1629.80

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша манная молочная с маслом	200/5	10.00	10.00	24.50	228.00
Какао с молоком	180	2.42	2.58	13.61	87.30
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4.80	7.20	15.40	146.00
Итого:	425	13.00	15.00	53.51	401.00
Фрукты свежие яблоко	100	0.06	0.36	12.00	49.00
Итого:	100	0.06	0.36	12.00	49.00
	525	13.06	15.36	65.51	450.00
ОБЕД					
Салат из свежих помидор	50	0.56	3.10	2.33	39.50
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/5	3.00	7.90	18.80	158.30
Вода для фарша					
Запеканка картофельная с мясом	150/20	12.60	10.30	36.00	280.00
Компот из свежих яблок	180	0.10	0.10	11.80	48.50
Хлеб сельский	37.5	1.8	0.4	18	82.5
Итого:	657.5	18.06	21.80	86.93	608.80
ПОЛДНИК					
Плюшка новомосковская	50	2.50	4.00	24.00	142.00
Катык	120	3.77	3	5	62.1
Гречка с фаршем и овощами	130	7.50	10.50	29.60	243.00
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
Итого:	508	15.63	17.75	74.89	521.98
ВСЕГО:	1690.5	46.75	54.91	227.33	1580.78

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
---------------------------------	-------------	----------------------	--	--	----------------------------

		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Суп молочный с вермишелью	180	9.80	9.60	19.40	203.00
Чай с сахаром	180/5	0.06	0.02	4.99	20.38
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2.30	4.50	15.40	111.00
Итого:	400	12.16	14.12	39.79	334.38
Сок яблоко-груша	125	0.75	0.38	23.00	98.42
Итого:	125	0.75	0.38	23.00	98.42
	525	12.91	14.50	62.79	432.80
ОБЕД					
Салат из свежих огурцов	50	0.37	3.00	1.20	33.50
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной на м/б	200/6	3.40	4.50	14.20	111.00
Плов из отварной говядины	160	13.50	12.20	40.00	323.00
Напиток из урюка	180	0.6	0.0	15.0	63
Хлеб сельский	37.5	1.8	0.4	18	82.5
Итого:	633.5	19.67	20.13	88.40	612.50
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия печенье	20	0.20	3.60	10.00	73.00
Молоко кипяченое	120	3.40	3.00	5.70	63.40
Салат из моркови	50	0.75	0.06	8.50	37.50
Запеканка из творога с крошкой	150	10.00	10.00	35.20	271.00
Напиток шиповника	180/5	0.6	0.3	6.5	31.1
Хлеб пшеничный 1с	23	1.80	0.23	11.30	54.50
Итого:	548	16.75	17.19	77.20	530.50
ВСЕГО:	1706.5	49.33	51.82	228.39	1575.80

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	7.00	6.35	16.00	148.00
Кофейный напиток с молоком	180	1.22	1.34	11.94	65.00
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4.80	7.20	15.40	146.00
Итого:	425	13.02	14.89	43.34	359.00
Фрукты свежие яблоко	100	0.36	0.36	22.00	92.68
Итого:	100	0.36	0.36	22.00	92.68
	525	13.38	15.25	65.34	451.68
ОБЕД					
Помидоры свежие порционно	50	0.55	0.10	1.90	12.00
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	4.96	3.60	14.44	110.00

Котлеты "Аппетитные"	70	6.41	8.40	17.50	171.20
Каша перловая с овощами	130/4	4.90	7.50	23.00	180.00
Компот из сухофруктов	180	0.7	0.0	18.0	75
Хлеб сельский	37.5	1.8	0.4	18	82.5
Итого:	686.5	19.32	20.04	92.84	630.90
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия	30	2.20	8.70	48.90	294.00
печенье					
Кефир	120	3.50	3.00	4.80	60.20
Омлет натуральный	140	8.50	8.68	13.60	167.40
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
Итого:	498	16.06	20.63	83.59	596.48
ВСЕГО:	1709.5	48.76	55.92	241.77	1679.06
ИТОГО за 10 дней:	17438.00	486.24	540.59	2349.04	16201.78
ИТОГО за 2 неделю	8674.5	243.093333	270.373333	1174.531667	8101.14
	1734.9	48.6186667	54.0746667	234.9063333	1620.228
распределение Б,Ж,У от калорийности,%		12.00	30.02	57.98	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 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.
или Сборник санитарно-гигиенических рецептов блюд и кулинарных изделий для школьного образовательного учреждения, школы-интерната, 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 1.03(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%

Витамин	№ рецептуры
С	
0.22	ТТК №4
0.03	№ 411 Дели2016 №1 Дели2010
0.25	
5.00	№418Дели2016
5.00	
9.50	№7 Партнер 2014
5.80	ТТК№139
0.46	ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С- Петербург 2008
0.13	№218 Дели 2016 №394, Дели 2016
15.89	
0.00	№258 Партнер г. Уфа 2014
0.84	№401Дели2010
20.40	ТТК №63 ТТК №56
0.00	
21.24	
42.38	

Витамин	№ рецептуры
---------	-------------

С	
0.21	ТТК №7
0.39	№272 Партнер г. Уфа 2014
0.19	№3 Дели2010
0.80	
60.00	№ 368 Дели 2010
60.00	
60.80	
3.50	стр563,сб1996
	№38 Пермь2001
	ТТК №3Д
9.00	№137 Партнер 2014
1.20	№ 390 Дели 2016
13.70	
0.43	№419 Дели2016
1.90	№42 Дели2016г
0.23	№ 250 Дели 2016
2.85	№393Дели2010
0.00	
5.41	
79.91	

Витамины	№ рецептуры
С	
0.23	ТТК №5
0.02	№ 394 Дели2010 №1 Дели2010
0.25	
2.50	№418,Дели2016
2.50	
2.75	

10.00	№14 Дели2016
3.86	№35,сб Пермь2001
2.30	ТТК №61 №182,Дели 2016 ТТК №68
16.16	
0.05	№441 Дели 2016
0.65	№401 Дели2010 №362 Дели2016
0.00	
0.03	№ 411 Дели2016
0.73	
19.64	

Витамины	№ рецептуры
С	
0.22	ТТК №6
0.19	№270 Партнер г. Уфа 2014
0.19	№3 Дели2010
0.60	
7.00	№ 386 Дели 2016
7.00	
7.60	
4.60	№13, Дели 2016
9.60	№73 Дели 2016
0.50	№285 и №364 С- Петербург 2008
	№218 Дели 2016
0.13	№394, Дели 2016
14.83	
0.43	№419 Дели2016
0.80	№41,Дели2016
0.23	ТТК №567
90	ТТК № 59

0.00	
91.46	
113.89	

Витамин	№ рецептуры
С	
0.21 0.39	ТТК №1 №272 Парнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
0.61	
9.25	№418 Дели2016
9.25	
9.86	
1.60	стр563,сб1996
5.28	№88 Дели 2016
1.20	№321 Дели 2016 № 390 Дели 2016
8.08	

0.80	№401 Дели2010
0.17	№229 Дели2016
0.00	
0.03	№ 411 Дели2016
1.00	
18.94	
274.750833	
55.0	

Витамин	№ рецептуры
С	
0.23 0.02	ТТК №5 № 394 Дели2010

0.19	№3 Дели2010
0.44	
10.00	№ 386 Дели 2016
10.00	
9.50	№7 Партнер 2014
5.80	ТТК№139
0.45	ТТК №97Д №218 Дели 2016 ТТК №68

15.75

1.46	<i>Сб.нац блюд 1996,акт20</i>
0.65	№401 Дели2010
20.40	ТТК №63 ТТК №56
0.00	
22.51	
48.70	

Витамин	№ рецептуры
С	
0.22	ТТК №6
0.19	№270 Партнер г. Уфа 2014
	№1 Дели2010
0.41	
3.70	№418,Дели2016
3.70	
3.50	стр563,сб1996
3.50	№62"Партнер"2014 ТТК №3Д и №364 С- Петербург 2008
	№201 Пермь 2001
0.13	№394, Дели 2016

7.13	
0.43	№419 Дели2016
0.80	№41 Дели2016
0.27	№237 Дели2010
2.85	№393 Дели2010
0.00	
4.35	
15.59	

Витамин	№ рецептуры
С	
0.22	ТТК №4
0.39	№272 Парнер г. Уфа 2014
0.19	№3 Дели2010
0.80	
10.00	№ 386 Дели 2016
10.00	
10.00	№14 Дели2016
6.36	№63 Дели 2016
4.40	№291 Дели2010
1.20	№ 390 Дели 2016
21.96	
0.01	№184 "Партнер" г. Уфа2010
0.84	№401 Дели2010
0.00	ТТК №1630 от 10.11.2021
0.03	№ 411 Дели2016
0.88	
22.84	

Витамин	№ рецептуры
---------	-------------

С	
0.50	№100 Дели 2016
0.03	№ 411 Дели2016 №1 Дели2010
0.53	
5.60	№ 368 Дели 2010
5.60	
6.13	
4.60	№13, Дели 2016
9.60	№73 Дели 2016
0.60	№108"Партнер"2014 ТТК №68
14.80	
0.43	№419 Дели2016
1.90	№42 Дели2016г № 322 Сб Самара 2013г
90	ТТК № 59
0.00	
92.33	
113.26	

Витамин	№ рецептуры
С	
0.21	ТТК №8
0.19	№270 Партнер г. Уфа 2014
0.19	№3 Дели2010
0.59	
10.00	№ 386 Дели 2016
10.00	
10.59	
1.60	стр563,сб1996
0.50	№86,Дели2010

	ТТК №7Д акт к.п.2014
0.13	№180, Дели 2016 №394, Дели 2016
2.23	
0.80	№401 Дели2010
0.17	№229 Дели2016
0.00	
0.03	№ 411 Дели2016
1.00	
13.82	
488.96	
214.21375	
42.84275	