



Примерное 10-дневное меню  
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях  
от 1-3 лет с 7-12 часовым пребыванием

Докл. 1 - ой

Примечание Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каши 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 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	350	9,45	11,91	35,82	288,10	
Сок персиковый	125	0,50	0,30	13,00	51,90	№399Дели2010
Итого:	125	0,50	0,30	13,00	51,90	
	474	9,95	12,21	48,82	340,00	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из капусты с яблоками	30	0,60	1,38	3,00	26,80	№7 Партнер 2014
Рассольник овощной с курицей, со сметаной	150/10/3	4	6	6,3	93	№82 Дели 2016 ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С- Петербург 2008
Топфели из говядины с соусом томатным	50/5	4,4	4,6	3,5	73	
Макаронные отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов	150	9,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	540,00	15,20	15,28	67,10	464,70	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка Домашняя	40	3,90	3,50	22,40	137,00	№258 Партнер с. Уфа 2014
Катык	110	3,00	2,70	4,50	54,30	№401Дели2010
Рагу с курицей	30/100	4,60	8,20	13,00	144,00	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:	456,00	13,20	14,67	63,20	437,30	
<b>ВСЕГО:</b>	1471,00	38,35	42,16	179,12	1242,00	

Докл. 2- ой

Примечание Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каши "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	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
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	
<b>ОБЕД</b>						

Салат из свежих	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№34, Дели2016
Суп картофельный с колбасами с миссисеи фрикадельками	150/10	3,00	6,40	23,60	164,00	№38 Пермь.2001
Биточки рубленные из рыбы	50	8,00	4,90	4,50	94,00	ГТК №3 Д
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	№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:	530,00	15,16	16,50	70,52	491,20	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия крекер	10	1,30	2,20	10,00	57,00	
Молоко топленое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016
Пудинг из творога с рисом с vanilla	130	6,00	8,50	24,00	196,00	№ 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	0,3	9,8	47	
Итого:	458	13,09	13,71	59,30	399,50	
ВСЕГО:	1430,00	27,65	42,54	181,12	1250,60	

День 3 - ий

Прим пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каши геркулесовая молочная с маслом	150/5	5,00	5,50	14,00	126,00	ГТК №5
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/3	1,9	4,4	13	99	№1-Дели2010
Итого:	350	9,20	11,90	38,90	299,80	
Сок апельсиновый	125	0,80	0,20	12,00	53,00	399Дели2010
Итого:	125	0,80	0,20	12,00	53,00	
	475	10,00	12,10	50,90	352,80	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежих помидор	30	0,33	1,86	1,40	24,00	№14 Дели2016
Свекольник со сметаной	150/5	3,12	4,80	6,10	80,00	№35,сб.Пермь.2001
Пудинг из манной	40/40	5,90	7,00	17,80	157,80	ГТК №61
Каши гречневая овощная	110/2,5	4,00	3,20	17,70	116,00	№182,Дели 2016
Напиток из урюка	150	0,80	0,03	12,50	52,10	ГТК №68
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	557,5	15,35	17,19	69,80	495,90	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Ватрушка с повидлом	40	6,2	6,40	32,00	210	№441 Дели 2016
Реженица	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401Дели2010
Рагу из овощей	110	1,90	5,00	11,60	99,00	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,3	9,8	47	
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Итого:	444	12,87	14,36	62,41	429,60	
ВСЕГО:	1476,5	38,22	43,65	183,11	1278,30	

День 4 - ий

Прим пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						

Каша пшеница молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014
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	№3 Дели2010
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	
<b>ОБЕД</b>						
Помидоры свежие порционно	30	0,33	0,06	1,14	7,20	спр563,с61996
Щи со свежей капустой, картофелем, с рыбными консервами	150/10/5	4,88	6,50	13,00	127,00	№73 Дели 2016
Тэфтели из говядины с рисом и соусом	40/10	4,80	5,00	6,50	90,20	Петербург 2008
Пицца Картофельная	110	2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
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:	535	13,51	15,16	65,34	453,00	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия крекер	10	0,30	1,20	13,30	63,30	
Молоко кипяченое	110	3,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Салат из моркови с абрикосом	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41 Дели2016
Суфле из творога с шоколадом	130/10	7,00	8,00	23,00	192,00	ТТК №567
Напиток шоколадный	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	464	12,10	13,40	58,00	399,00	
<b>ВСЕГО:</b>	1459	36,51	40,64	176,44	1216,90	

Дни 5 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеница молочная с маслом	150/5	6	5	17,23	138	ТТК №1 №272 Партнер г. Уфа 2014
Каша с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	350	9,90	11,60	41,53	310,30	
Сок пшеничный	125	0,30	0,00	10,00	40,00	№399 Дели2010
Итого:	125	0,30	0,00	10,00	40,00	
	470	10,20	11,60	51,53	350,30	
<b>ОБЕД</b>						
Салат витаминный	30	0,45	1,75	4,20	34,35	№15 Партнер 2009
Суп вегетарианский с картофелем с овощами фришдельскими	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	14,80	17,95	70,20	494,10	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия печенье	20	1,50	4,00	24,30	138,00	
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	№401 Дели2010
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Дели2016
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:	444	12,25	13,46	57,92	400,30	
<b>ВСЕГО:</b>	1419	37,25	42,11	179,65	1244,70	

## 2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каши 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	№394 Дели 2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,50	119,60	№3 Дели 2010
Итого:	392	10,60	12,95	38,50	314,40	
Фрукты свежие яблоки	100	0,36	0,10	10,00	40,00	№386 Дели 2016
Итого:	100	0,36	0,10	10,00	40,00	
	452	10,96	12,30	48,80	354,40	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежей капусты	30	0,42	1,50	2,70	26,00	№21, Дели 2016
Суп картофельный с грибами с мясными фрикадельками и гречкой	150/10/10	2,90	3,00	13,60	89,00	ТТК №139
Биточки куриные "Сольетико"	30	6,40	9,00	5,20	127,00	ТТК №97Д
Макарона 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	ТТК №68
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	540	14,92	16,83	73,30	503,50	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Шафран с яблоками	40	2,7	4,4	22,4	140	Сб. лиц. бл. №1996, акт 20 №401, Дели 2010
Рисовая	110	3,12	2,75	4,59	55,60	
Рис с курицей	30/100	4,60	8,20	13,00	144,00	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:	456	12,12	13,80	63,29	441,60	
<b>ВСЕГО:</b>	1348	38,00	43,68	185,39	1299,50	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каши пшеница 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	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели 2010
Итого:	357	8,70	10,10	39,20	282,00	
Сок яблочный	125	1,20	1,00	9,00	47,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	1,20	1,00	9,00	47,00	
	482	9,90	11,70	48,20	329,00	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№34, Дели 2016
Суп крестьянский с курицей, сметаной	150/10/5	4,8	5,00	18,00	136	№62 "Партнер" 2014
Биточки рубленные из рыбы с салатом томатным	50/10	5,00	4,20	0,70	61,00	ТТК №3 Д и №364 С- Петербург 2008
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
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:	545	14,46	15,69	74,19	450,60	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия крекеры	10	1,60	1,45	12,90	61,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41 Дели2016
Запеченная творожная с яблоком	130/10	6,00	8,00	22,50	186,00	№237 Дели2010
Чай с сахаром и лимонном	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:	468	11,99	13,41	60,20	399,30	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1495</b>	<b>36,35</b>	<b>40,20</b>	<b>182,59</b>	<b>1178,90</b>	

День 8 - сб

Примечание Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4
Какао с молоком	160	2,00	2,30	11,30	73,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели2010
Итого:	350	13,00	15,65	42,60	364,00	
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,10	10,00	42,00	№386 Дели2016
Итого:	100	0,36	0,10	10,00	42,00	
	450	10,00	12,00	52,60	367,00	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежих овощей	30	0,33	1,86	1,40	24,00	№14 Дели2016
Борщ со свежей капустой, картофелем, кислыми фруктами/ягодами, со сметаной	150/10/5	2,10	4,30	9,70	86,00	№63 Дели 2016
Запеченная картофелем с мясом	130/15	10,70	9,30	32,30	256,00	№291 Дели2010
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,2	14,3	66	
Итого:	320	14,73	15,86	67,90	474,10	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Панишка новочебоксарская	40	1,80	3,20	19,00	112,00	№184 "Парнер" г. Уфа2010
Котлет	110	3,12	2,75	2,50	47,20	№401 Дели2010
Гречка с фаршем и овощами	110	8,00	8,50	25,00	200,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
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:	444	13,57	14,66	60,72	424,20	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1414</b>	<b>40,66</b>	<b>46,27</b>	<b>181,22</b>	<b>1304,20</b>	

День 9 - вс

Примечание Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с перемешанным	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	125	0,10	0,00	18,00	55,00	№ 368 Дели 2010

Область-ешиев						
Итого:	125	0,10	0,00	18,00	55,90	
	469	10,25	12,30	51,62	341,00	
<b>ОБЕД</b>						
Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,с61996
Шн со свежей капустой, картофелем, с сметаной на мй	150/5	2,50	3,50	10,70	83,00	№73 Дели 2016
Плов из отвариной говядины	130	10,00	10,00	33,00	261,00	№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	14,83	13,89	71,64	469,30	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия крекер	10	0,10	1,55	5,80	37,00	
Молоко кипяченое	110	3,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016r
Запеканка из творога с крошкой	130	6,80	8,60	30,00	225,00	№ 322 Сб Самара 2013r
Напиток шипучий	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	454	12,10	13,40	58,00	399,90	
<b>ВСЕГО:</b>	1424	37,14	39,70	181,26	1210,20	

День 10 - ый

Проект пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,59	5,95	12,90	119,60	№3 Дели2010
Итого:	360,00	9,80	11,95	35,00	286,60	
Фрукты свежие яблоки зеленые	100	0,36	0,36	14,00	60,00	№399 Дели2010
Итого:	100	0,36	0,36	14,00	60,00	
	460	10,16	12,31	49,00	346,60	
<b>ОБЕД</b>						
Салат "Пестрый"	30	0,30	1,35	2,90	35,00	№31, справ.М2003
Суп-лапша домашняя с куринной	150/10	4,00	3,00	10,70	85,30	№86 Дели2010
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
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,60	15,00	62,50	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	65,9	
Итого:	533	14,73	15,60	73,60	493,80	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия печенье	20	1,25	4,00	24,20	137,00	
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	№401 Дели2010
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Дели2016
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:	444	12,00	13,46	57,82	399,30	
<b>ВСЕГО:</b>	1437,00	36,89	41,37	180,42	1239,70	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>	14381,5	377,06	422,31	1810,32	12465,10	