

"Согласовано"



"Утверждаю"

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



Примерное 12-дневное меню

для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях

от 3-7 лет с 10,5-12 часовым пребыванием

День 1 - ый

| Прием пищи Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|---|---------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|--|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша манная молочная с маслом | 200/5 | 10,00 | 10,00 | 24,50 | 228,00 | ТТК №4 |
| Чай с сахаром | 180/5 | 0,06 | 0,02 | 4,99 | 20,38 | № 411 Дели2016 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,30 | 4,50 | 15,40 | 111,00 | №1 Дели2010 |
| Итого: | 425 | 12,36 | 14,52 | 44,89 | 359,38 | |
| Сок абрикосовый | 125 | 0,60 | 0,06 | 22,00 | 90,90 | №418Дели2016 |
| 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 | №7 Партнер 2014 |
| Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной | 200/15/5 | 4,56 | 7,50 | 12,64 | 136,30 | №82 Дели 2016 |
| Тефтели из говядины с соусом томатным | 70/10 | 6,2 | 6,5 | 5 | 103 | ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С Петербург 2008 |
| Макаронны отварные | 130 | 4,80 | 3,60 | 29,40 | 169,20 | №218 Дели 2016 |
| 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: | 697,5 | 19,06 | 20,34 | 88,04 | 611,20 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Булочка Домашняя | 50 | 4,90 | 5,00 | 28,00 | 177,00 | №258 Партнер г. Уфа 2014 |
| Катык | 120 | 3,77 | 3 | 5 | 62,1 | №401Дели2010 |
| Рагу с курицей | 40/120 | 5,00 | 10,00 | 16,00 | 174,00 | 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: | 550 | 15,65 | 18,32 | 77,30 | 537,10 | |
| ВСЕГО: | 1797,5 | 47,67 | 53,24 | 232,23 | 1598,58 | |

День 2- ой

| Прием пищи Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|----------------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|------------------------------------|-------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная с маслом | 200/5 | 5,20 | 5,80 | 25,20 | 173,80 | ТТК №7 |
| Какао с молоком | 180 | 2,42 | 2,58 | 13,61 | 87,30 | №272 Парнер г. Уфа 2014 |
| Бутерброд с сыром, маслом | 30/7/3 | 4,80 | 7,20 | 15,40 | 146,00 | №3 Дели2010 |
| Итого: | 425 | 12,42 | 15,58 | 54,21 | 407,10 | |

| | | | | | | |
|---|---------|-------|-------|--------|---------|-------------------|
| Фрукты свежие апельсин | 100 | 1,00 | 0,00 | 8,10 | 36,40 | № 368 Дели 2010 |
| 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 | стр563,сб1996 |
| Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками | 200/15 | 3,60 | 7,80 | 25,60 | 187,00 | №38 Пермь2001 |
| Биточки рубленые из рыбы | 70 | 9,75 | 5,00 | 4,15 | 100,60 | ТТК №3Д |
| Пюре Картофельное | 130 | 3,70 | 4,44 | 25,00 | 155,00 | №137 Партнер 2014 |
| 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: | 682,5 | 19,30 | 17,79 | 85,50 | 579,60 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Кондитерские изделия крекер | 10 | 3,00 | 3,00 | 16,00 | 103,00 | |
| Молоко кипяченое | 120 | 3,40 | 3,00 | 5,70 | 63,40 | №419 Дели2016 |
| Салат из моркови | 50 | 0,75 | 0,06 | 8,50 | 37,00 | №42 Дели2016г |
| Пудинг из творога с рисом с повидлом | 150 | 7,50 | 12,00 | 26,00 | 242,00 | № 250 Дели 2016 |
| Чай с сахаром и лимоном | 180/5/5 | 0,12 | 0,01 | 10,20 | 41,40 | №393Дели2010 |
| 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 | 51,67 | 225,51 | 1564,40 | |

День 3 - ий

| Прием пищи Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые 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 | №418Дели2016 |
| 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 | №14 Дели2016 |
| Свекольник со сметаной | 200/6 | 3,16 | 5,40 | 8,14 | 94,00 | №35,сб Пермь2001 |
| Гуляш из индейки | 45/45 | 7,56 | 10,70 | 24,60 | 225,00 | ТТК №61 |
| Каша гречневая вязкая | 130/3 | 4,90 | 3,50 | 21,00 | 135,10 | №182,Дели 2016 |
| Напиток из урюка | 180 | 0,6 | 0,0 | 15,0 | 63 | ТТК №68 |
| Хлеб сельский | 37,5 | 1,8 | 0,4 | 18 | 82,5 | |
| Итого: | 696,5 | 18,58 | 23,13 | 89,07 | 638,60 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Ватрушка с повидлом | 50 | 7,8 | 8,00 | 43,00 | 275 | №441 Дели 2016 |
| Ряженка | 120 | 4,30 | 3,00 | 5,00 | 64,00 | №401 Дели2010 |
| Рагу из овощей | 130 | 2,00 | 6,00 | 13,65 | 117,00 | №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: | 508 | 15,96 | 17,25 | 77,94 | 530,88 | |

| | | | | | | |
|--------|--------|-------|-------|--------|---------|--|
| ВСЕГО: | 1754,5 | 47,34 | 54,68 | 230,71 | 1601,38 | |
|--------|--------|-------|-------|--------|---------|--|

День 4 - ый

| Прием пищи Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|--|---------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|--|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом | 200/5 | 8,00 | 6,60 | 26,00 | 195,40 | ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели2010 |
| 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 | № 386 Дели 2016 |
| 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 | №13, Дели 2016 |
| Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной | 200/15/5 | 4,60 | 8,00 | 17,00 | 158,50 | №73 Дели 2016 №285 и №364 С- Петербург 2008 |
| Тефтели из говядины с рисом и соусом | 50/20 | 7,50 | 6,90 | 15,50 | 154,00 | №218 Дели 2016 |
| Макаронные изделия отварные | 130 | 4,80 | 3,60 | 29,40 | 169,20 | |
| 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: | 687,5 | 19,77 | 21,94 | 99,10 | 672,90 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Кондитерские изделия печенье | 20 | 1,20 | 0,80 | 30,00 | 135,00 | №419 Дели2016 |
| 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 | №41 Дели2016 |
| Суфле из творога с повидлом | 150/20 | 9,00 | 12,50 | 24,00 | 244,50 | ТТК №567 |
| 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: | 568 | 16,37 | 18,83 | 81,80 | 565,50 | |
| ВСЕГО: | 1780,5 | 50,46 | 56,34 | 248,24 | 1705,80 | |

День 5 - ый

| Прием пищи Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|----------------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|------------------------------------|---|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша полбяная молочная с маслом | 200/5 | 7,30 | 7,42 | 22,80 | 187,20 | ТТК №1 №272 Парнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010 |
| 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 | №418 Дели2016 |
| 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 | стр563,сб1996 |

| | | | | | | |
|---|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|
| Суп вермишелевый 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 | 19,61 | 21,50 | 88,14 | 627,60 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Кондитерские изделия печенье | 30 | 2,30 | 5,90 | 45,80 | 239,40 | |
| Кефир | 120 | 3,50 | 3,00 | 4,80 | 60,20 | №401 Дели2010 |
| Омлет натуральный | 140 | 8,50 | 8,68 | 13,60 | 167,40 | №229 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: | 498 | 16,16 | 17,83 | 80,49 | 541,88 | |
| ВСЕГО: | 1685,5 | 48,66 | 54,08 | 236,94 | 1625,98 | |

День 6 - ой

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|---|---------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная с маслом | 200/5 | 5,20 | 5,80 | 25,20 | 173,80 | ТТК №7 |
| Чай с сахаром | 180/5 | 0,06 | 0,02 | 4,99 | 20,38 | № 411 Дели2016 |
| Бутерброд с сыром, маслом | 30/7/5 | 4,80 | 7,20 | 15,40 | 146,00 | №3 Дели2010 |
| Итого: | 432 | 10,06 | 13,02 | 45,59 | 340,18 | |
| 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 | |
| | 532 | 10,46 | 13,42 | 57,59 | 393,38 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Огурцы свежие порционно | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,00 | стр563,сб1996 |
| Свекольник с мясными фрикадельками, со сметаной | 200/15/6 | 5,20 | 6,40 | 10,20 | 119,00 | №35,сб Пермь2001 |
| Рагу с курицей | 40/120 | 5,00 | 10,00 | 16,00 | 174,00 | ТТК №63 |
| Напиток из урюка | 180 | 0,6 | 0,0 | 15,0 | 63 | ТТК №68 |
| Хлеб сельский | 37,5 | 1,8 | 0,4 | 18 | 82,5 | |
| Итого: | 648,5 | 12,95 | 16,88 | 60,15 | 444,00 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Кондитерские изделия печенье | 40 | 12,00 | 13,80 | 50,00 | 369,00 | |
| Катык | 120 | 3,77 | 3 | 5 | 62,1 | №401Дели2010 |
| Фрукты свежие яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 12,00 | 53,20 | № 386 Дели 2016 |
| Сок персик-банан | 125 | 0,60 | 0,01 | 30,00 | 79,00 | №418Дели2016 |
| Итого: | 385 | 16,77 | 17,21 | 97,00 | 563,30 | |
| ВСЕГО: | 1565,5 | 40,18 | 47,51 | 214,74 | 1400,68 | |

День 7 - ой

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------------|-------------|----------------------|--|--|----------------------------|-------------|
|---------------------------------|-------------|----------------------|--|--|----------------------------|-------------|

| | | белки | жиры | угл-ды | Ккал | |
|---|-----------|-------|-------|--------|---------|-----------------------------------|
| 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 | 17,40 | 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 | 3,00 | 18,00 | 112,00 | 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 |
| Напиток из урюка | 180 | 0,6 | 0,0 | 15,0 | 63 | ТТК №68 |
| 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 | <i>Сб.нац блюд 1996,акт20</i> |
| Ряженка | 120 | 4,30 | 3,00 | 5,00 | 64,00 | №401 Дели2010 |
| Рагу с индейкой | 40/120 | 7,00 | 11,00 | 18,50 | 200,00 | ТТК №62 |
| 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: | 540 | 16,70 | 19,82 | 79,80 | 564,00 | |
| ВСЕГО: | 1762,5 | 50,65 | 57,05 | 235,10 | 1657,70 | |

День 8- ой

| Прием пищи Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|--|-------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------|---------------------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом | 200/5 | 8,00 | 6,60 | 26,00 | 194,00 | ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014 |
| 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 | №1 Дели2010 |
| Итого: | 420 | 11,52 | 12,44 | 53,34 | 370,00 | |
| Сок персик-банан | 125 | 1,30 | 2,00 | 15,00 | 83,00 | №418Дели2016 |
| Итого: | 125 | 1,3 | 2,00 | 15,00 | 83,00 | |
| | 545 | 12,8 | 14,4 | 68,3 | 453,0 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Огурцы свежие порционно | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,00 | стр563,сб1996 |
| Суп крестьянский с курицей, сметаной | 200/15/5 | 6,5 | 7,80 | 22,20 | 185 | №62"Партнер"2014 |
| Биточки рубленые из рыбы с соусом томатным | 70/10 | 9,75 | 5,00 | 4,15 | 100,60 | ТТК №3Д и №364 С- Петербург 2008 |
| Рис отварной | 130 | 3,40 | 6,80 | 35,00 | 214,80 | №201 Пермь 2001 |

| | | | | | | |
|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|
| 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: | 697,5 | 22,50 | 20,09 | 98,30 | 664,10 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Кондитерские изделия крекер | 10 | 0,50 | 1,90 | 21,00 | 98,00 | |
| Молоко кипяченое | 120 | 3,40 | 3,00 | 5,70 | 63,40 | №419 Дели2016 |
| Салат из моркови с яблоками | 50 | 0,37 | 2,00 | 4,30 | 37,00 | №41Дели2016 |
| Запеканка творожная с повидлом | 150/20 | 9,80 | 10,00 | 28,30 | 241,00 | №237 Дели2010 |
| Чай с сахаром и лимоном | 180/5/5 | 0,12 | 0,01 | 10,20 | 41,40 | №393Дели2010 |
| 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 | 51,31 | 51,67 | 247,44 | 1652,40 | |

День 9 - ой

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------|--------------------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | Ккал | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша манная молочная с маслом | 200/5 | 10,00 | 10,00 | 24,50 | 228,00 | ТТК №4 №272 Парнер г. Уфа 2014 |
| Какао с молоком | 180 | 2,42 | 2,58 | 13,61 | 87,30 | Уфа 2014 |
| Бутерброд с сыром, маслом | 30/7/3 | 4,80 | 7,20 | 15,40 | 146,00 | №3 Дели2010 |
| Итого: | 425 | 17,22 | 19,78 | 53,51 | 461,30 | |
| 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 | 17,28 | 20,14 | 65,51 | 510,30 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из свежих помидор | 50 | 0,56 | 3,10 | 2,33 | 39,50 | №14 Дели2016 |
| Борщ со свежей капустой, картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной | 200/15/5 | 3,00 | 7,90 | 18,80 | 158,30 | №63 Дели 2016 |
| Запеканка картофельная с мясом | 150/20 | 9,20 | 12,00 | 34,00 | 281,00 | №291 Дели2010 |
| 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: | 657,5 | 14,66 | 23,50 | 84,93 | 609,80 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Плюшка новомосковская | 50 | 2,50 | 4,00 | 24,00 | 142,00 | №184 "Партнер"г. Уфа2010 |
| Катык | 120 | 3,77 | 3 | 5 | 62,1 | №401Дели2010 |
| Гречка с фаршем и овощами | 130 | 6,50 | 9,10 | 27,00 | 216,00 | ТТК №1630 от 10.11.2021 |
| 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: | 508 | 14,63 | 16,35 | 72,29 | 494,98 | |
| ВСЕГО: | 1690,5 | 46,57 | 59,99 | 222,73 | 1615,08 | |

День 10 - ый

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------------|-------------|----------------------|------|--------|----------------------------|-------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | Ккал | |
| 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 Дели2016 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,30 | 4,50 | 15,40 | 111,00 | №1 Дели2010 |
| 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 из свежих огурцов | 50 | 0,37 | 3,00 | 1,20 | 33,50 | №13, Дели 2016 |
| 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 | 160 | 13,50 | 12,20 | 40,00 | 323,00 | |
| Напиток из урюка | 180 | 0,6 | 0,0 | 15,0 | 63 | ТТК №68 |
| 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 | №419 Дели2016 |
| Салат из моркови | 50 | 0,75 | 0,06 | 8,50 | 37,50 | №42 Дели2016г |
| Запеканка из творога с крошкой | 150 | 10,00 | 10,00 | 35,20 | 271,00 | № 322 Сб 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: | 548 | 16,75 | 17,19 | 77,20 | 530,50 | |
| ВСЕГО: | 1706,5 | 49,33 | 51,82 | 228,39 | 1575,80 | |

День 11 - ый

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № 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 | Уфа 2014 |
| Бутерброд с сыром, маслом | 30/7/3 | 4,80 | 7,20 | 15,40 | 146,00 | №3 Дели2010 |
| 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 | | | | | | |
| Помидоры свежие порционно | 50 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 12,00 | стр563,сб1996 |
| Суп-лапша домашняя с курицей | 200/15 | 4,96 | 3,60 | 14,44 | 110,00 | №86Дели2010 |
| Котлеты "Аппетитные" | 70 | 6,41 | 7,50 | 17,50 | 163,20 | к.п.2014 |
| Каша перловая с овощами | 130/4 | 4,90 | 7,50 | 23,00 | 180,00 | №180,Дели 2016 |
| 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: | 686,5 | 19,32 | 19,14 | 92,84 | 622,90 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Кондитерские изделия печенье | 30 | 3,20 | 6,50 | 45,00 | 260,00 | |
| Кефир | 120 | 3,50 | 3,00 | 4,80 | 60,20 | №401 Дели2010 |
| Омлет натуральный | 140 | 8,50 | 8,68 | 13,60 | 167,40 | №229 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: | 498 | 17,06 | 18,43 | 79,69 | 562,48 | |
| ВСЕГО: | 1709,5 | 49,76 | 52,82 | 237,87 | 1637,06 | |

День 12 - ый

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|-------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|---|
| | | белки | жиры | угл-ды | Ккал | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом | 200/5 | 8,00 | 6,60 | 26,00 | 194,00 | ТТК №6 №272 Парнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010 |
| 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 | 12,72 | 13,68 | 55,01 | 392,30 | |
| Фрукты свежие яблоко | 100 | 0,36 | 0,36 | 12,00 | 53,00 | № 386 Дели 2016 |
| Итого: | 100 | 0,36 | 0,36 | 12,00 | 53,00 | |
| | 520 | 13,08 | 14,04 | 67,01 | 445,30 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Огурцы свежие порционно | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,00 | стр563,сб1996 |
| Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками | 200/15/10 | 3,25 | 3,00 | 18,00 | 112,00 | |
| Гречка с фаршем и овощами | 130 | 6,50 | 9,10 | 27,00 | 216,00 | ТТК№139 ТТК №1630 от 10.11.2021 |
| 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: | 622,5 | 12,00 | 12,65 | 75,75 | 465,00 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Кондитерские изделия печенье | 40 | 0,80 | 5,10 | 45,00 | 229,00 | |
| Ряженка | 120 | 4,30 | 3,00 | 5,00 | 64,00 | №401 Дели2010 |
| Фрукты свежие яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 12,00 | 53,20 | № 386 Дели 2016 |
| Сок персик-банан | 125 | 0,60 | 0,01 | 15,00 | 64,00 | №418Дели2016 |
| Итого: | 385 | 6,10 | 8,51 | 77,00 | 410,20 | |
| ВСЕГО: | 1527,5 | 31,18 | 35,20 | 219,76 | 1320,50 | |