

Заведующий МУЗ «Муниципальный детский сад  
"Алтынь"» Завенского городского сельского района РТ



Заведующий кафедрой генерального директора по  
организации и развитию А.С. "Деловые места"  
предоставляет копию с оригинала (подпись)  
С.М.М.М.



### Примерное 10-дневное меню

от 3-7 лет с 7-12 часами пребывания

И. Г. Федяков

Page 1 of 14

| Проект питания<br>Наименование блюд   | Выход блюд | Пищевые вещества (г) |       |         | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры                                                              |
|---------------------------------------|------------|----------------------|-------|---------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|                                       |            | белки                | жиры  | угле-ды |                            |                                                                          |
| <b>ЗАВТРАК</b>                        |            |                      |       |         |                            |                                                                          |
| Какао-молочный напиток с маслом       | 200/3      | 10,09                | 10,00 | 24,80   | 228,03                     | ТТК №84                                                                  |
| Чай с сахаром                         | 180/5      | 0,06                 | 0,02  | 4,99    | 20,00                      | № 411 Дели2016                                                           |
| Бутерброд с маслом сливочным          | 25/5       | 1,90                 | 4,40  | 13,00   | 99,00                      | №1 Дели2016                                                              |
| Итого:                                | 418        | 11,96                | 14,42 | 42,40   | 347,03                     |                                                                          |
| Сок фруктовый                         | 125        | 0,90                 | 0,08  | 22,70   | 91,00                      | №399 Сб, Дели2010                                                        |
| Итого:                                | 125        | 0,90                 | 0,08  | 22,70   | 91,00                      |                                                                          |
|                                       | 543        | 12,86                | 14,50 | 64,48   | 438,00                     |                                                                          |
| <b>ОБЕД</b>                           |            |                      |       |         |                            |                                                                          |
| Салат из свежей капусты               | 50         | 0,80                 | 2,80  | 4,60    | 45,00                      | № 21 Дели 2016                                                           |
| Суп горошковый с картофелем и курицей | 200/10     | 3,86                 | 8,80  | 15,24   | 133,00                     | №88 Дели 2016<br>ТТК № 1152 от<br>09.10.2020 и №364 С-<br>Петербург 2008 |
| Тертая говядина с соусом томатным     | 70/10      | 6,2                  | 6,5   | 5       | 103                        | №182, Дели 2016                                                          |
| Каша гречневая ароматная              | 130/3      | 6,20                 | 5,80  | 38,00   | 239,00                     | №294Партнер2014                                                          |
| Кисель                                | 180        | 0,6                  | 0,1   | 10,00   | 40,00                      |                                                                          |
| Хлеб белый                            | 57,5       | 1,8                  | 0,4   | 18      | 82,5                       |                                                                          |
| Итого:                                | 690,5      | 18,66                | 21,00 | 90,84   | 632,50                     |                                                                          |
| <b>ПОЛДНИК</b>                        |            |                      |       |         |                            |                                                                          |
| Булочки Домашняя                      | 50         | 4,90                 | 5,00  | 38,00   | 217,00                     | №358 Партнер г. Уфа<br>2014                                              |
| Каша                                  | 110        | 3,77                 | 2,78  | 5       | 62,1                       | №401Дели2010                                                             |
| Рис с курицей                         | 120/25     | 6,00                 | 9,50  | 16,50   | 177,00                     | ТТК №63                                                                  |
| Напиток из урюка                      | 180        | 0,6                  | 0,1   | 15,0    | 63                         | СТК №88                                                                  |
| Хлеб пшеничный 1с                     | 20         | 1,52                 | 0,35  | 9,84    | 47,00                      |                                                                          |
| Итого:                                | 505        | 16,79                | 17,67 | 84,74   | 565,60                     |                                                                          |
| <b>ВСЕГО:</b>                         | 1738,5     | 48,51                | 51,97 | 240,39  | 1636,10                    |                                                                          |

Item 2. c0

| Присоединение<br>Наименование бренда | Выход бренда | Пищевые вещества (г) |       |         | Энергетическая<br>ценность | № разрешения                       |
|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------|---------|----------------------------|------------------------------------|
|                                      |              | Белки                | Жиры  | Угле-ды |                            |                                    |
| <b>ЗАСТРА</b>                        |              |                      |       |         |                            |                                    |
| Какао "Дружба" молочная с маслом     | 200/3        | 8,10                 | 5,80  | 18,20   | 173,90                     | ТГН №7<br>срок годности до<br>2014 |
| Какао с маслом                       | 180          | 2,42                 | 1,88  | 13,61   | 87,30                      | №3 Дельта 2010                     |
| Бутерброд с сыром, маслом            | 25/7/3       | 4,00                 | 6,00  | 12,80   | 122,00                     |                                    |
| Итого:                               | 418          | 11,62                | 14,38 | 51,64   | 383,10                     |                                    |
| Фрукты свежие<br>яблоки              | 100          | 1,20                 | 0,34  | 10,50   | 49,00                      | № 388 Дельта 2010                  |
| Итого:                               | 100          | 1,20                 | 0,34  | 10,50   | 49,00                      |                                    |
|                                      | 518          | 12,82                | 14,72 | 62,14   | 432,10                     |                                    |
| <b>ОБЕД</b>                          |              |                      |       |         |                            |                                    |
| Овурна свежие порционные             | 50           | 0,35                 | 0,05  | 6,95    | 6,00                       | ср. №63, 101996                    |

|                                                    |          |       |       |        |         |                   |
|----------------------------------------------------|----------|-------|-------|--------|---------|-------------------|
| Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной | 200/15/6 | 6,20  | 5,25  | 29,00  | 188,00  | №64 "Партнер"2014 |
| Котлеты рубленые из птицы                          | 70       | 6,20  | 10,80 | 3,00   | 134,00  | № 205,справ.М2003 |
| 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  | 49,00   | № 390 Дели 2016   |
| Хлеб сельский                                      | 37,5     | 1,8   | 0,4   | 18     | 82,5    |                   |
| Итого:                                             | 683,5    | 18,35 | 21,04 | 87,75  | 614,50  |                   |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                     |          |       |       |        |         |                   |
| Кондитерские изделия<br>печенье                    | 10       | 3,86  | 3,38  | 34,10  | 180,00  |                   |
| Молоко кипяченое                                   | 110      | 2,50  | 2,75  | 4,00   | 51,00   | №419 Дели2016     |
| Суфле из творога с молоком сгущенным               | 150/20   | 9,00  | 12,50 | 24,00  | 245,00  | ТТК №567          |
| Чай с сахаром и лимоном                            | 180/5/5  | 0,12  | 0,01  | 10,20  | 41,00   | №393Дели2010      |
| Хлеб пшеничный 1с                                  | 20       | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47,00   |                   |
| Итого:                                             | 500      | 17,00 | 18,80 | 82,14  | 564,00  |                   |
| ВСЕГО:                                             | 1701,5   | 48,17 | 54,56 | 232,03 | 1610,60 |                   |

День 3 - ий

| Прием пищи<br><br>Наименование блюд         | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры                 |
|---------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|-----------------------------|
|                                             |             | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                       |                             |
| ЗАВТРАК                                     |             |                      |       |        |                            |                             |
| Каша Геркулесовая молочная с маслом         | 200/3       | 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                | 25/5        | 1,91                 | 4,35  | 12,89  | 99,00                      | №1 Дели2010                 |
| Итого:                                      | 418         | 11,21                | 14,15 | 49,19  | 370,30                     |                             |
| Сок<br>яблочно-абрикосовый                  | 125         | 1,63                 | 0,10  | 15,00  | 67,00                      | №418Дели2016                |
| Итого:                                      | 125         | 1,63                 | 0,10  | 15,00  | 67,00                      |                             |
|                                             | 543         | 12,84                | 14,25 | 64,19  | 437,30                     |                             |
| ОБЕД                                        |             |                      |       |        |                            |                             |
| Помидоры свежие порционно                   | 50          | 0,55                 | 0,10  | 1,90   | 12,00                      | стр563,сб1996               |
| Суп с рисовой крупой и картофелем с курицей | 200/10      | 2,40                 | 9,00  | 3,40   | 104,00                     | №86 Дели 2016               |
| Соус мясной "Смак"                          | 70          | 10,10                | 6,80  | 17,00  | 170,00                     | ТТК № 1523 от<br>28.07.2021 |
| Макароны отварные                           | 130         | 4,80                 | 3,60  | 29,40  | 169,00                     | №218 Дели 2016              |
| Компот из сухофруктов                       | 180         | 0,18                 | 0,1   | 25,9   | 89                         | №394, Дели 2016             |
| Хлеб сельский                               | 37,5        | 1,8                  | 0,4   | 18     | 82,5                       |                             |
| Итого:                                      | 682,5       | 19,83                | 19,99 | 95,56  | 626,50                     |                             |
| ПОЛДНИК                                     |             |                      |       |        |                            |                             |
| Ряженка                                     | 110         | 3,19                 | 2,75  | 4,62   | 59,00                      | №401 Дели2010               |
| Булочка Дорожная                            | 50          | 3,55                 | 5,91  | 30,10  | 188,00                     | №453 Дели 2016              |
| Яйцо вареное                                | 48          | 5,10                 | 4,60  | 0,30   | 63,00                      | №227 Дели 2016              |
| Капуста тушеная (в сметанном соусе)         | 130         | 3,25                 | 5,3   | 25,3   | 162                        | ТТК№53Д                     |
| Напиток шиповника                           | 180/5       | 0,6                  | 0,3   | 6,5    | 31                         | ТТК № 59                    |
| Хлеб пшеничный 1с                           | 20          | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00                      |                             |
| Итого:                                      | 543         | 17,21                | 19,02 | 76,66  | 550,00                     |                             |
| ВСЕГО:                                      | 1768,5      | 49,88                | 53,26 | 236,41 | 1613,80                    |                             |

День 4 - ый

дснв 4 - бл

| Прием пищи<br><br>Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры                                          |
|-------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|------------------------------------------------------|
|                                     |             | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                       |                                                      |
| ЗАВТРАК                             |             |                      |       |        |                            |                                                      |
| Каша пшеничная молочная с маслом    | 200/3       | 8,00                 | 6,60  | 26,00  | 195,40                     | ТТК №6<br>№270 Партнер г. Уфа<br>2014<br>№3 Дели2010 |
| Кофейный напиток с молоком          | 180         | 1,22                 | 1,34  | 11,94  | 65,00                      |                                                      |
| Бутерброд с сыром, маслом           | 25/7/3      | 4,00                 | 6,00  | 12,83  | 122,00                     |                                                      |
| Итого:                              | 418         | 13,22                | 13,94 | 50,77  | 382,40                     |                                                      |
| Фрукты свежие<br>яблоко             | 100         | 0,40                 | 0,40  | 12,00  | 53,20                      | № 386 Дели 2016                                      |

|                                                      |        |       |       |        |         |                 |
|------------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|-----------------|
| Итого:                                               | 100    | 0,40  | 0,40  | 12,00  | 53,20   |                 |
|                                                      | 518    | 13,62 | 14,34 | 62,77  | 435,60  |                 |
| ОБЕД                                                 |        |       |       |        |         |                 |
| Салат из свежих огурцов                              | 50     | 0,37  | 3,00  | 1,20   | 33,50   | №13 Дели 2016   |
| Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной | 200/5  | 4,60  | 8,00  | 23,80  | 186,00  | №124 сб.шк.2004 |
| Жаркое по-домашнему из отварной говядины             | 160    | 10,9  | 11,1  | 33,58  | 278     | ТТК №29 Д       |
| Кисель                                               | 180    |       |       | 10,00  | 40,00   | №284Партнер2014 |
| Хлеб сельский                                        | 37,5   | 1,8   | 0,4   | 18     | 82,5    |                 |
| Итого:                                               | 632,5  | 17,67 | 22,50 | 86,58  | 620,00  |                 |
| ПОЛДНИК                                              |        |       |       |        |         |                 |
| Кондитерские изделия<br>вафли                        | 21     | 2,50  | 5,50  | 35,00  | 190,00  |                 |
| Молоко кипяченое                                     | 110    | 2,50  | 2,75  | 4,00   | 51,00   | №419 Дели2016   |
| Пудинг из творога с рисом с повидлом                 | 130/20 | 9,00  | 10,40 | 28,30  | 242,00  | № 250 Дели 2016 |
| Чай с сахаром                                        | 180/5  | 0,06  | 0,02  | 4,99   | 20,00   | № 411 Дели2016  |
| Хлеб пшеничный 1с                                    | 20     | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47,00   |                 |
| Итого:                                               | 486    | 15,58 | 18,83 | 82,13  | 550,00  |                 |
| ВСЕГО:                                               | 1636,5 | 46,87 | 55,67 | 231,48 | 1605,60 |                 |

День 5 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюд    | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры                        |
|------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|------------------------------------|
|                                    |             | белки                | жиры  | угл-ды |                            |                                    |
| ЗАВТРАК                            |             |                      |       |        |                            |                                    |
| Каша полбяная молочная с маслом    | 200/3       | 8                    | 7,8   | 19     | 194                        | ТТК №1                             |
| Какао с молоком                    | 180         | 2,42                 | 2,58  | 13,61  | 87,30                      | №272 Парнер г. Уфа<br>2014         |
| Бутерброд с маслом сливочным       | 25/5        | 1,91                 | 4,35  | 12,89  | 99,00                      | №1 Дели2010                        |
| Итого:                             | 413         | 12,33                | 14,73 | 45,50  | 380,30                     |                                    |
| Сок<br>вишневый                    | 125         | 1,20                 | 0,06  | 17,50  | 75,00                      | №418Дели2016                       |
| Итого:                             | 125         | 1,20                 | 0,06  | 17,50  | 75,00                      |                                    |
|                                    | 538         | 13,53                | 14,79 | 63,00  | 455,30                     |                                    |
| ОБЕД                               |             |                      |       |        |                            |                                    |
| Огурцы свежие порционно            | 50          | 0,35                 | 0,05  | 0,95   | 6,00                       | стр563,сб1996                      |
| Свекольник с курицей , со сметаной | 200/10/6    | 3,80                 | 5,40  | 18,60  | 138,00                     | №35,сб Пермь2001                   |
| Плов из курицы                     | 160         | 12                   | 14    | 38,9   | 330                        | №321 Дели 2016                     |
| Компот из свежих яблок             | 180         | 0,10                 | 0,10  | 11,80  | 49,00                      | № 390 Дели 2016                    |
| Хлеб сельский                      | 37,5        | 1,8                  | 0,4   | 18     | 82,5                       |                                    |
| Итого:                             | 633,5       | 18,05                | 19,95 | 88,25  | 605,50                     |                                    |
| ПОЛДНИК                            |             |                      |       |        |                            |                                    |
| Кондитерские изделия<br>крекер     | 10          | 2,00                 | 3,00  | 25,00  | 129,00                     |                                    |
| Кефир                              | 110         | 3,68                 | 2,75  | 5,07   | 68,00                      | №401 Дели2010                      |
| Капуста тушеная с мясом            | 130         | 10,6                 | 12,65 | 33     | 288                        | №54-10М Сборник<br>рецептур Москва |
| Чай с сахаром и лимоном            | 180/5/5     | 0,12                 | 0,01  | 10,20  | 41,00                      | №393Дели2010                       |
| Хлеб пшеничный 1с                  | 20          | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00                      |                                    |
| Итого:                             | 460         | 17,92                | 18,57 | 83,11  | 573,00                     |                                    |
| ВСЕГО:                             | 1631,5      | 49,50                | 53,31 | 234,36 | 1633,80                    |                                    |

2 неделя

День 6 - ой

| Прием пищи<br>Наименование блюд     | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |      |        | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|-------------|----------------------|------|--------|----------------------------|-------------|
|                                     |             | белки                | жиры | угл-ды |                            |             |
| ЗАВТРАК                             |             |                      |      |        |                            |             |
| Каша Геркулесовая молочная с маслом | 200/3       | 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                                     | 25/7/3   | 4,00  | 6,00  | 12,83  | 122,00  | №3 Дели2010             |
| Итого:                                                        | 423      | 13,30 | 15,80 | 49,13  | 393,30  |                         |
| Фрукты свежие                                                 | 100      | 0,40  | 0,40  | 12,00  | 53,20   | № 386 Дели 2016         |
| яблоко                                                        |          |       |       |        |         |                         |
| Итого:                                                        | 85       | 0,40  | 0,40  | 12,00  | 53,20   |                         |
|                                                               | 523      | 13,70 | 15,40 | 61,13  | 446,50  |                         |
| ОБЕД                                                          |          |       |       |        |         |                         |
| Салат из свежей капусты                                       | 50       | 0,80  | 2,50  | 4,60   | 45,00   | № 21Дели 2016           |
| Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной | 200/15/5 | 3,56  | 4,50  | 23,60  | 149,00  | №82 Дели 2016           |
| Биточки куриные "Солнышко"                                    | 70       | 8,00  | 10,50 | 6,20   | 152,00  | ТТК №97Д                |
| Макароны отварные                                             | 130      | 4,80  | 3,60  | 29,40  | 169,00  | №218 Дели 2016          |
| Кисель                                                        | 180      |       |       | 10,00  | 40,00   | №284Партнер2014         |
| Хлеб сельский                                                 | 37,5     | 1,8   | 0,4   | 18     | 82,5    |                         |
| Итого:                                                        | 687,5    | 18,96 | 21,50 | 91,80  | 637,50  |                         |
| ПОЛДНИК                                                       |          |       |       |        |         |                         |
| Булочка сдобная                                               | 50       | 3,8   | 4,8   | 22,3   | 148     | №257 Партнер2014 г. Уфа |
| Ряженка                                                       | 110      | 3,19  | 2,75  | 4,62   | 59,00   | №401 Дели2010           |
| Гречка с фаршем и овощами                                     | 130      | 7,30  | 10,00 | 33,20  | 252,00  | 11.11.2021              |
| Напиток из урюка                                              | 180      | 0,6   | 0,1   | 15,0   | 63      | ТТК №68                 |
| Хлеб пшеничный 1с                                             | 20       | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47,00   |                         |
| Итого:                                                        | 490      | 16,41 | 17,77 | 84,96  | 568,50  |                         |
| ВСЕГО:                                                        | 1685,5   | 49,07 | 55,47 | 237,89 | 1652,50 |                         |

День 7 - ой

| Прием пищи<br>Наименование блюд                 | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры                                           |
|-------------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                                 |             | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                       |                                                       |
| ЗАВТРАК                                         |             |                      |       |        |                            |                                                       |
| Каша ячневая молочная с маслом                  | 200/3       | 9,50                 | 8,80  | 20,10  | 198,00                     | ТТК №8<br>№270 Партнер г. Уфа<br>2014<br>№1 Дели2010  |
| Кофейный напиток с молоком                      | 180         | 1,22                 | 1,34  | 11,94  | 65,00                      |                                                       |
| Бутерброд с маслом сливочным                    | 25/5        | 1,91                 | 4,35  | 12,89  | 99,00                      |                                                       |
| Итого:                                          | 413         | 12,63                | 14,49 | 44,93  | 362,00                     | №418Дели2016                                          |
| Сок персик-банан                                | 125         | 0,60                 | 0,06  | 22,00  | 91,00                      |                                                       |
| Итого:                                          | 125         | 0,60                 | 0,06  | 22,00  | 91,00                      |                                                       |
|                                                 | 538         | 13,23                | 14,55 | 66,93  | 453,00                     |                                                       |
| ОБЕД                                            |             |                      |       |        |                            |                                                       |
| Огурцы свежие порционно                         | 50          | 0,35                 | 0,05  | 0,95   | 6,00                       | стр563,сб1996<br><br>№291 Дели2010<br>№ 390 Дели 2016 |
| Суп картофельный с горохом с курицей и гречками | 200/10/10   | 3,80                 | 3,50  | 20,50  | 129,00                     |                                                       |
| Запеканка картофельная с мясом                  | 150/20      | 12,60                | 14,00 | 36,00  | 320,00                     |                                                       |
| Компот из свежих яблок                          | 180         | 0,10                 | 0,10  | 11,80  | 49,00                      |                                                       |
| Хлеб сельский                                   | 37,5        | 1,8                  | 0,4   | 18     | 82,5                       |                                                       |
| Итого:                                          | 657,5       | 18,65                | 18,05 | 87,25  | 586,50                     |                                                       |
| ПОЛДНИК                                         |             |                      |       |        |                            |                                                       |
| Кондитерские изделия печенье                    | 10          | 3,85                 | 5,40  | 29,85  | 185,00                     | №419 Дели2016<br>№ 250 Дели 2016<br>№393Дели2010      |
| Молоко кипяченое                                | 110         | 2,50                 | 2,75  | 4,00   | 51,00                      |                                                       |
| Пудинг из творога с рисом с повидлом            | 130/20      | 9,00                 | 10,40 | 28,30  | 242,00                     |                                                       |
| Чай с сахаром и лимоном                         | 180/5/5     | 0,12                 | 0,01  | 10,20  | 41,40                      |                                                       |
| Хлеб пшеничный 1с                               | 20          | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00                      |                                                       |
| Итого:                                          | 480         | 16,99                | 18,72 | 82,19  | 566,40                     |                                                       |
| ВСЕГО:                                          | 1675,5      | 48,87                | 51,32 | 236,37 | 1605,90                    |                                                       |

День 8 - ой

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

| Наименование блюд                                       |        |       |       |        | ценность |                   |
|---------------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|----------|-------------------|
|                                                         |        | белки | жиры  | угл-ды | Ккал     |                   |
| ЗАВТРАК                                                 |        |       |       |        |          |                   |
| Суп молочный с вермишелью                               | 200    | 8,90  | 8,40  | 32,90  | 243,00   | №100 Дели 2016    |
| Чай с сахаром                                           | 180/5  | 0,06  | 0,02  | 4,99   | 20,00    | № 411 Дели2016    |
| Бутерброд с сыром, маслом                               | 25/7/3 | 4,00  | 6,00  | 12,83  | 122,00   | №3 Дели2010       |
| Итого:                                                  | 420    | 12,96 | 14,42 | 50,72  | 385,00   |                   |
| Фрукты свежие                                           | 100    | 0,40  | 0,40  | 12,00  | 53,20    | № 386 Дели 2016   |
| яблоко                                                  |        |       |       |        |          |                   |
| Итого:                                                  | 85     | 0,40  | 0,40  | 12,00  | 53,20    |                   |
|                                                         | 520    | 13,36 | 14,82 | 62,72  | 438,20   |                   |
| ОБЕД                                                    |        |       |       |        |          |                   |
| Помидоры свежие порционно                               | 50     | 0,55  | 0,10  | 1,90   | 12,00    | стр563,сб1996     |
| Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной | 200/5  | 3,00  | 7,90  | 18,80  | 158,00   | №63 Дели 2016     |
| Плов из отварной говядины                               | 160    | 13,50 | 12,20 | 35,00  | 303,00   | №108"Партнер"2014 |
| Напиток из урюка                                        | 180    | 0,6   | 0,1   | 15,0   | 63       | ТТК №68           |
| Хлеб сельский                                           | 37,5   | 1,8   | 0,4   | 18     | 82,5     |                   |
| Итого:                                                  | 632,5  | 19,45 | 20,66 | 88,70  | 618,00   |                   |
| ПОЛДНИК                                                 |        |       |       |        |          |                   |
| Пирожок печёный с повидлом                              | 50     | 1,00  | 2,00  | 43,50  | 196,00   | №437 Дели2016     |
| Катык                                                   | 110    | 3,77  | 2,75  | 5      | 62,1     | №401Дели2010      |
| Рагу из птицы с овощами                                 | 120/25 | 10,7  | 13,7  | 11     | 210      | ТТК №4Д           |
| Напиток шиповника                                       | 180/5  | 0,011 | 0,001 | 5,168  | 21       | ТТК № 59          |
| Хлеб пшеничный 1с                                       | 20     | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47,00    |                   |
| Итого:                                                  | 510    | 17,00 | 18,61 | 74,51  | 536,10   |                   |
| ВСЕГО:                                                  | 1647,5 | 49,81 | 54,09 | 225,93 | 1592,30  |                   |

День 9 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюд                  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры                                         |
|--------------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|-----------------------------------------------------|
|                                                  |             | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                       |                                                     |
| ЗАВТРАК                                          |             |                      |       |        |                            |                                                     |
| Каша полбяная молочная с маслом                  | 200/3       | 8                    | 7,8   | 19     | 194                        | ТТК №1<br>№272 Парнер г. Уфа<br>2014<br>№1 Дели2010 |
| Какао с молоком                                  | 180         | 2,42                 | 2,58  | 13,61  | 87,30                      |                                                     |
| Бутерброд с маслом сливочным                     | 25/5        | 1,91                 | 4,35  | 12,89  | 99,00                      |                                                     |
| Итого:                                           | 413         | 12,33                | 14,73 | 45,50  | 380,30                     | №418Дели2016                                        |
| Сок<br>яблоко-груша                              | 125         | 0,50                 | 0,80  | 21,00  | 95,00                      |                                                     |
| Итого:                                           | 125         | 0,50                 | 0,80  | 21,00  | 95,00                      |                                                     |
|                                                  | 538         | 12,83                | 15,53 | 66,50  | 475,30                     |                                                     |
| ОБЕД                                             |             |                      |       |        |                            |                                                     |
| Салат из свежей капусты с огурцами               | 50          | 0,70                 | 1,70  | 1,80   | 25,50                      | ТТК №125                                            |
| Суп с гречневой крупой и картофелем с<br>курицей | 200/10      | 3,35                 | 7,20  | 13,80  | 134,00                     | №86 Дели 2016                                       |
| Биточки рубленые из рыбы                         | 70          | 8,75                 | 8,20  | 27,00  | 217,00                     | ТТК №3Д                                             |
| Пюре Картофельное                                | 130         | 3,70                 | 4,44  | 25,00  | 155,00                     | №137 Партнер 2014                                   |
| Кисель                                           | 180         |                      |       | 10,00  | 40,00                      | №284Партнер2014                                     |
| Хлеб сельский                                    | 37,5        | 1,8                  | 0,4   | 18     | 82,5                       |                                                     |
| Итого:                                           | 677,5       | 18,30                | 21,94 | 95,60  | 654,00                     |                                                     |
| ПОЛДНИК                                          |             |                      |       |        |                            |                                                     |
| Кондитерские изделия<br>крекер                   | 10          | 2,50                 | 3,40  | 38,00  | 180,00                     |                                                     |
| Кефир                                            | 110         | 3,68                 | 2,75  | 5,07   | 68,00                      | №401 Дели2010                                       |
| Суфле из творога с молоком сгущенным             | 150/20      | 9,00                 | 12,50 | 24,00  | 245,00                     | ТТК №567                                            |
| Чай с сахаром                                    | 180/5       | 0,06                 | 0,02  | 4,99   | 20,00                      | № 411 Дели2016                                      |
| Хлеб пшеничный 1с                                | 20          | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00                      |                                                     |

|        |        |       |       |        |         |  |
|--------|--------|-------|-------|--------|---------|--|
| Итого: | 495    | 16,76 | 18,83 | 81,90  | 560,00  |  |
| ВСЕГО: | 1710,5 | 47,89 | 56,30 | 244,00 | 1689,30 |  |

День 10 - ый

день 10 - вы

| Прием пищи<br><br>Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры                                          |
|-------------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|----------------------------|------------------------------------------------------|
|                                     |             | белки                | жиры   | угл-ды  | Ккал                       |                                                      |
| ЗАВТРАК                             |             |                      |        |         |                            |                                                      |
| Каша пшеничная молочная с маслом    | 200/3       | 8,00                 | 6,60   | 26,00   | 195,40                     | ТТК №6<br>№270 Партнер г. Уфа<br>2014<br>№3 Дели2010 |
| Кофейный напиток с молоком          | 180         | 1,22                 | 1,34   | 11,94   | 65,00                      |                                                      |
| Бутерброд с сыром, маслом           | 25/7/3      | 4,00                 | 6,00   | 12,83   | 122,00                     |                                                      |
| Итого:                              | 418         | 13,22                | 13,94  | 50,77   | 382,40                     | № 386 Дели 2016                                      |
| Фрукты свежие<br>яблоко             | 100         | 0,40                 | 0,40   | 12,00   | 53,20                      |                                                      |
| Итого:                              | 85          | 0,40                 | 0,40   | 12,00   | 53,20                      |                                                      |
|                                     | 518         | 13,62                | 14,34  | 62,77   | 435,60                     |                                                      |
| ОБЕД                                |             |                      |        |         |                            |                                                      |
| Салат из свежих огурцов             | 50          | 0,37                 | 3,00   | 1,20    | 33,50                      | №13 Дели 2016                                        |
| Суп из овощей, со сметаной          | 200/6       | 3,50                 | 7,80   | 19,70   | 163,00                     | №64 "Партнер" 2014                                   |
| Гуляш из куриной грудки             | 45/45       | 7,56                 | 5,70   | 3,00    | 130,00                     | ТТК №91                                              |
| Рис отварной с овощами              | 130         | 5,5                  | 5      | 23      | 159                        | №334 Дели2016                                        |
| Компот из сухофруктов               | 180         | 0,18                 | 0,1    | 25,8    | 89                         | №394, Дели 2016                                      |
| Хлеб сельский                       | 37,5        | 1,8                  | 0,4    | 18      | 82,5                       |                                                      |
| Итого:                              | 693,5       | 18,91                | 22,00  | 90,70   | 657,00                     |                                                      |
| ПОЛДНИК                             |             |                      |        |         |                            |                                                      |
| Ватрушка с сыром                    | 50          | 4,00                 | 6,60   | 44,60   | 254,00                     | ТТК №1585 от<br>08.09.2021                           |
| Молоко кипяченое                    | 110         | 2,50                 | 2,75   | 4,00    | 51,00                      | №419 Дели2016                                        |
| Омлет натуральный                   | 140         | 8,50                 | 8,68   | 13,60   | 167,00                     | №229 Дели2016                                        |
| Чай с сахаром и лимоном             | 180/5/5     | 0,12                 | 0,01   | 10,20   | 41,40                      | №393 Дели2010                                        |
| Хлеб пшеничный 1с                   | 20          | 1,52                 | 0,16   | 9,84    | 47,00                      |                                                      |
| Итого:                              | 510         | 16,64                | 18,20  | 82,24   | 560,40                     |                                                      |
| ВСЕГО:                              | 1706,5      | 49,17                | 54,54  | 235,71  | 1653,00                    |                                                      |
| ИТОГО за 10 дней:                   | 16902,00    | 487,72               | 541,50 | 2354,25 | 16292,90                   |                                                      |

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ 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. 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, овощи (морковь, свекла, капуста, лук ...) рассчитаны с учетом сезонности

огурцы и помидоры свежие парниковые

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

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