



"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор АО "Департамент продовольствия и социального питания г. Казани"

Р.Ж. Мухамедшина

2021г

Примерное 10-ти дневное меню  
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях  
от 1-3 лет

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная с маслом	150/5	4,50	10,00	22,00	196,00	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
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>6,45</b>	<b>14,41</b>	<b>39,42</b>	<b>313,00</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>						
Сок абрикосовый	125	0,60	0,60	35,00	147,80	№399Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>35,00</b>	<b>147,80</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы	50	0,60	1,60	3,00	29,00	№34, Дели2016
Рассольник "Домашний" с курицей и сметаной	150/10/5	4,08	6,33	8,22	106,20	№81 Дели 2016
Котлеты рубленые из говядины	60/3	9,5	7	9,5	139	№299 Дели2016
Макаронь отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов	150	0,69	0,03	18,00	75,03	№394Дели2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
<b>Итого:</b>	<b>568,00</b>	<b>20,47</b>	<b>18,26</b>	<b>78,02</b>	<b>558,63</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Молоко кипяченое	130	2,77	3,25	4,33	57,65	№419 Дели2016
Пирожок печёный с картофелем	50	3,30	3,70	15,30	107,70	№437 Дели2016
Котлеты рубленые из рыбы	60	4,28	2,82	3,34	55,86	ТТК 4Д
Рис отварной с овощами	80	2,4	2,5	8,72	67	№334 Дели2016
Чай ягодный	100/4	0,1	0,05	8	32,85	№578 Самара 2013
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
<b>Итого:</b>	<b>444,00</b>	<b>14,45</b>	<b>12,52</b>	<b>49,49</b>	<b>368,06</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1487,00</b>	<b>41,97</b>	<b>45,79</b>	<b>201,93</b>	<b>1387,49</b>	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/5	3,60	5,30	17,00	130,00	ТТК №7
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№397Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>9,10</b>	<b>13,45</b>	<b>41,20</b>	<b>322,90</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>						
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,10</b>	<b>36,40</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат витаминный	40	0,60	2,33	5,33	44,70	№15 Партнер 2009
Свекольник на мб, со сметаной	150/5	3,12	4,50	6,10	80,00	№35,сб.Пермь2001
Гуляш из отварной говядины	40/40	11,00	11,00	2,66	153,64	№141,сб.днет2002
Каша гречневая вязкая	100/2,5	3,83	2,75	15,33	101,40	№182,Дели 2016

Квицель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
<b>Итого:</b>	<b>557,4</b>	<b>20,97</b>	<b>21,18</b>	<b>52,06</b>	<b>479,88</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Риженица	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401,Дели2010
Кондитерские изделия (вафли)	25	1,25	4,30	25,00	143,70	
Салат из моркови	40	0,60	0,05	6,80	30,00	№42 Дели2016г
Суфле из творога с мясным сушеным	13010	4,60	4,80	33,40	195,20	№365 сбмк 2004
Чай с сахаром в лимонном	1002,3 1,4	0,07	0,01	5,60	22,75	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1г	20	1,1	0,2	9,8	47	
<b>Итого:</b>	<b>441,7</b>	<b>11,12</b>	<b>12,11</b>	<b>85,19</b>	<b>494,25</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1440,5</b>	<b>41,19</b>	<b>46,74</b>	<b>186,55</b>	<b>1332,63</b>	

День 3 - ой

Примечание Наименование блюда	Взвешивание блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	150,7	3,17	9,17	21,00	143,30	ГТК №9
Чай с молоком, сахаром	100,7	1,17	1,1	11,90	74,30	№394,Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25,7	1,3	3,4	13	99	№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>377,1</b>	<b>5,64</b>	<b>13,67</b>	<b>45,90</b>	<b>319,30</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>						
Сыр молочный	127	0,11	0,10	27,30	110,04	399,Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>127</b>	<b>0,11</b>	<b>0,10</b>	<b>27,30</b>	<b>110,04</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из капусты с яблоками	80	0,77	1,10	3,80	34,20	№7 Партнер 2014
Суп картофельный с картофелем с мясным фаршем, луком	190,10	4,20	4,15	11,70	103,00	№88 Дели 2016
Твердые рыба с маслом	80,1	5,20	3,00	5,00	67,00	ГТК №1Д
Щи с Картофелем	120	2,40	3,00	16,30	109,20	№137 Партнер 2014
Квицель из творога	150	0,07	0,10	13,00	74,50	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
<b>Итого:</b>	<b>560,2</b>	<b>13,94</b>	<b>11,35</b>	<b>60,10</b>	<b>453,90</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Квицель	110	3,12	2,75	2,50	47,20	№401,Дели2010
Ваф-блины	70	2,25	4,30	24,00	146,20	№179 "Партнер"г, Уфа2010
Омлет с сыром	150	12,40	15,30	2,00	200,00	№230 Дели2016
Напиток из яблочного сока	1002,3	0,1	0,13	9,4	39,9	№417Дели2016
Хлеб пшеничный 1г	20	1,1	0,2	9,8	47	
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>16,97</b>	<b>23,48</b>	<b>47,70</b>	<b>480,30</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1777,3</b>	<b>48,73</b>	<b>54,60</b>	<b>190,70</b>	<b>1363,54</b>	

День 4 - ой

Примечание Наименование блюда	Взвешивание блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с крупой	150	2,1	7,17	12,50	94,00	№101 Дели 2016
Кофейный напиток с молоком	100		0,10	10	55	№395,Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25,7	1,3	3,4	12,90	119,60	№3,Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>325,7</b>	<b>3,4</b>	<b>10,67</b>	<b>35,40</b>	<b>268,60</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>						
Фрукты свежие груша	100	0,27	0,17	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,27</b>	<b>0,17</b>	<b>14,00</b>	<b>62,30</b>	
<b>ОБЕД</b>						

Огурцы соленые порционно	30	0,24	0,03	0,51	3,20	стр563,сб1996
Щи со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	150/5	1,10	3,70	5,00	54,00	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	180	9	17	30,6	266,4	ТТК №29 Д
Компот из замороженных ягод	150	0,22	0,08	12,50	51,60	ТТК №12
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>12,07</b>	<b>17,71</b>	<b>62,91</b>	<b>441,20</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	№401 Дели 2010
Кондитерские изделия (крекер)	10	0,25	2,00	30,00	139,00	
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41 Дели 2016
Запеканка из творога с крошкой	130	18,00	14,00	30,00	318,00	№ 322 Сб Самара 2013г
Чай без сахара	100	0,04	0	5,4	22	ТТК №17
Хлеб пшеничный 1с	20	1,5	0,3	9,8	47	
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>23,1</b>	<b>17,75</b>	<b>82,10</b>	<b>600,60</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1402</b>	<b>42,95</b>	<b>40,54</b>	<b>194,41</b>	<b>1372,70</b>	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша полбяная молочная с маслом	150/5	4,1	11	19,4	132	ТТК №1
Какао с молоком	140/8,3	2,00	2,07	11,30	73,30	№397 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/3	1,9	1,1	13	99	№1 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>8,30</b>	<b>14,17</b>	<b>43,70</b>	<b>304,30</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>						
Сок вишневый	125	0,30	0,25	22,00	91,45	№399 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,30</b>	<b>0,25</b>	<b>22,00</b>	<b>91,45</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат "Пестрый"	50	0,50	2,27	4,80	42,00	№31, справ.М2003
Суп картофельный с горохом с курицей и гречками	150/10/10	6,00	3,90	11,84	106,46	ТТК №139
Рыбная "Неженка"	50	7,0	4,7	13,0	122	ТТК №30Д
Картофель тушёный	100	1,6	5,7	9	90,1	№138 "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	
<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>16,7</b>	<b>16,97</b>	<b>61,14</b>	<b>468,96</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Ряженка	110	3,12	3,70	3,70	51,60	№401 Дели 2010
Кондитерские изделия печенье	20	0,20	1,70	25,50	112,20	
Котлеты рубленные из птицы	60	9,00	4,70	5,00	123,50	№322 Дели 2016
Капуста тушеная (в сметанном соусе)	120	2,1	3,0	10,96	89	ТТК №53Д
Чай с сахаром	100/2,5	0,04	0,0	5,4	22	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,5	0,3	9,8	47	
<b>Итого:</b>	<b>340,5</b>	<b>16,96</b>	<b>13,10</b>	<b>60,36</b>	<b>445,30</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1402,5</b>	<b>42,95</b>	<b>40,54</b>	<b>189,20</b>	<b>1310,01</b>	

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная с маслом	150/5	4,1	11	22,00	196,00	ТТК №4
Чай с молоком, сахаром	100/2,5	0,04	0,0	11,90	74,80	№394 Дели 2010
Бутерброд с сыром, маслом	150/8	1,5	1,1	12,90	119,60	№3 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>5,64</b>	<b>12,1</b>	<b>46,80</b>	<b>390,40</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>						

Фрукты свежие	100	0,10	0,10	10,00	45,20	№386 Дели 2016
яблоко						
Итого:	100	0,10	0,10	10,00	45,20	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежей капусты	50	0,66	2,50	4,50	43,10	№21, Дели 2016
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/5	4,06	5,8	6,3	93,6	№82 Дели 2016
Котлеты "Аппетитные"	60	5,00	3,50	15,00	111,50	ТТК №7Д
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284 Партнер 2014
Хлеб сельский	70	1,5	0,7	14,3	66	
Итого:	500	15,32	15,70	78,14	490,94	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Молоко кипяченое	130	2,77	3,25	4,33	57,65	№419 Дели 2016
Булочка Дорожная	50	3,70	4,00	32,00	178,80	№453 Дели 2016
Суфле рыбное	70	6,00	3,50	2,87	62,48	№284, Дели 2016
Рагу из овощей	100	1,80	1,50	10,50	85,20	№362 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	100/2,5/2,5	0,07	0,02	5,60	22,75	№393 Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	470	15,94	12,47	66,10	453,88	
<b>ВСЕГО:</b>	1070	31,26	28,17	144,24	1380,42	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюд	Показатели количества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшённая молочная с маслом	100/5	3,00	4,00	71,00	159,30	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	100/5	1,00	1,00	10	55	№395 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	100/5	1,00	4,00	13	99	№1 Дели 2010
Итого:	200	6,00	12,00	44,00	313,30	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>						
Сок персик-банан	125	0,10	0,10	15,00	63,30	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,10	0,10	15,00	63,30	
<b>ОБЕД</b>						
Огурцы соленые порционно	30	0,01	0	0,51	3,30	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	150/10	1,10	3,00	7,20	62,00	№63 Дели 2016
Шлов из говядины	100	11,70	11,00	21,00	234,30	№108 "Партнер" 2014
Компот из сухофруктов	150	0,00	0,00	18,00	75,03	№394 Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,00	0,7	14,3	66	
Итого:	460	15,81	15,00	61,01	440,63	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия (вафли)	25	1,00	4	25,00	143,70	
Кефир	110	3,04	2,00	5,16	60,35	№401 Дели 2010
Салат из моркови с яблоками	30	0,10	1,00	2,50	19,80	№41 Дели 2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/10	13,00	10,00	17,16	209,18	№237 Дели 2010
Напиток из плодов шиповника	100/2,5	0,00	0,00	9,4	39,9	№417 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	435	18,74	17,00	72	519,93	
<b>ВСЕГО:</b>	1070	49,99	45,17	216,24	1337,16	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюд	Показатели количества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша рисовая молочная с маслом	100/5	4,00	2,00	73,85	189,75	ТТК №8
Какао с молоком	100	1,00	1,00	10	73,30	№397 Дели 2010

Бутерброд с сыром, маслом	12,5/5	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели2010
Итого:			14,1	12,95	382,65	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>						
Фрукты свежие банан	100	0,77	0,77	12,00	58,00	№399 Дели2010
Итого:	100	0,77	0,77	12,00	58,00	
<b>ОБЕД</b>						
Салат витаминный	10	0,60	2,37	5,33	44,70	№15 Партнер 2009
Суп крестьянский с курицей, сметаной	150/10/5	1	5,00	12,30	110	№62 "Партнер" 2014
Запеканка картофельная с мясом	100/10/5	10,00	10,00	22,00	244,30	№291 Дели2010
Компот из замороженных ягод	100	0,51	0,51	0,51	51,60	ГТК №12
Хлеб сельский	10	0,66	0,66	11,3	66	
Итого:	330	1,84	18,4	51,14	516,60	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Ряженка	110	3,17	2,77	1,50	55,00	№401 Дели2010
Пирожок печёный с капустой	60	2,20	4,20	21,30	132,20	№172, Партнер 2009
Омлет натуральный	100/2	9,00	7,00	7,50	129,00	№229 Дели2016
Чай с сахаром	100/1,5	0,13	0,13	0,13	21,9	№411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	10	0,47	0,47	0,47	47	
Итого:	280	1,37	13,7	30,7	385,10	
<b>ВСЕГО:</b>	770	4,01	40,1	103,8	1342,35	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход г/шт	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углебоды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с вермишелью	100	1,2	0,5	10,0	94,30	№100 Дели2016
Чай с молоком, сахаром	100	0,1	0,1	0,1	74,80	№394 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	100	0,1	0,1	0,1	99	№1 Дели2010
Итого:	200	1,3	0,6	10,1	268,10	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>						
Сок яблоко-вишня	125	0,75	0,75	0,75	98,42	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,75	0,75	0,75	98,42	
<b>ОБЕД</b>						
Салат "Пестрый"	10	0,60	0,60	0,60	42,00	№31, справ.М2003
Суп рыбный с крупой и картофелем	150	1,0	1,0	1,0	148,00	ГТК №21
Азу из отварной говядиной	100	1,8	1,8	1,8	187,8	ГТК №5Д
Компот из кураги	100	0,75	0,75	0,75	74,50	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	10	0,66	0,66	0,66	66	
Итого:	410	4,81	4,81	4,81	518,30	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Катык	100	1,37	1,37	1,37	47,20	№401 Дели2010
Кондитерские изделия печенье	100	1,14	1,14	1,14	114,00	
Салат из моркови	100	0,38	0,38	0,38	38,29	№42 Дели2016г
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	100	2,44	2,44	2,44	244,50	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	100	0,22	0,22	0,22	22,75	№393 Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	10	0,47	0,47	0,47	47	
Итого:	410	5,65	5,65	5,65	513,74	
<b>ВСЕГО:</b>	720	10,73	10,73	10,73	1398,56	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход г/шт	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углебоды		
<b>ЗАВТРАК</b>						

Каша геркулесовая молочная с маслом	150,5	4,50	5,00	21,00	147,00	ГТК №5
Кофейный напиток с молоком	165,7	1	1,2	10	55	№395 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25,55	3,50	5,00	12,00	119,60	№3 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>341,70</b>	<b>9,00</b>	<b>11,20</b>	<b>43,00</b>	<b>321,60</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>						
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,36	10,00	44,70	№399 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>10,00</b>	<b>44,70</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежей капусты	50	0,66	2,00	4,50	43,10	№21, Дели 2016
Суп-лапша домашняя с курицей	150,10	4,00	3,00	10,00	85,80	№88 Дели2016
Биточки рубленые из рыбы	50	4,63	2,50	3,54	48,00	ГТК №3 Д
Пюре Картофельное	50	2,10	3,00	10,00	109,20	№137 Партнер 2014
Компот из свежих яблок	100	0,10	0,10	6,00	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	50	1,5	0,5	10,3	65,9	
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>17,99</b>	<b>11,00</b>	<b>43,84</b>	<b>394,10</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кефир	100	3,74	2,00	5,16	60,35	№401 Дели2010
Кондитерские изделия (крекер)	50	0,25	3,00	10,00	146,00	
Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатн.	100,00	11,40	1,00	5,00	260,80	№160,сб Пермь2001
Напиток из плодов шиповника	100,00	0,1	0,1	3,9	39,9	№417 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	50	1,1	0,5	4,0	47	
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>17,60</b>	<b>6,50</b>	<b>28,06</b>	<b>551,05</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1341,70</b>	<b>40,55</b>	<b>27,26</b>	<b>114,90</b>	<b>1314,45</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>	<b>13417,5</b>	<b>418,00</b>	<b>172,26</b>	<b>1149,00</b>	<b>13539,31</b>	

распределение Б,Ж,У от калорийности,%

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, допускается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и жирам (Приложение №1).  
При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрен усиленный полдник в виде одного блюда.
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативные и технические документы:
  - 3.1 Сборник рецептур 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 2011г.
  - 3.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Скурихин И.М. Москва 2007 г.
  - 3.4 Справочник рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4,2007г.
  - 3.5 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания. "Партнер", 2010-2014гг.
  - 3.6 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.
  - 3.7 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г.
  - 3.8 Техничко-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

- говядина 1 категории упитанности (лопатка, 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(35% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.01 (35% 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%

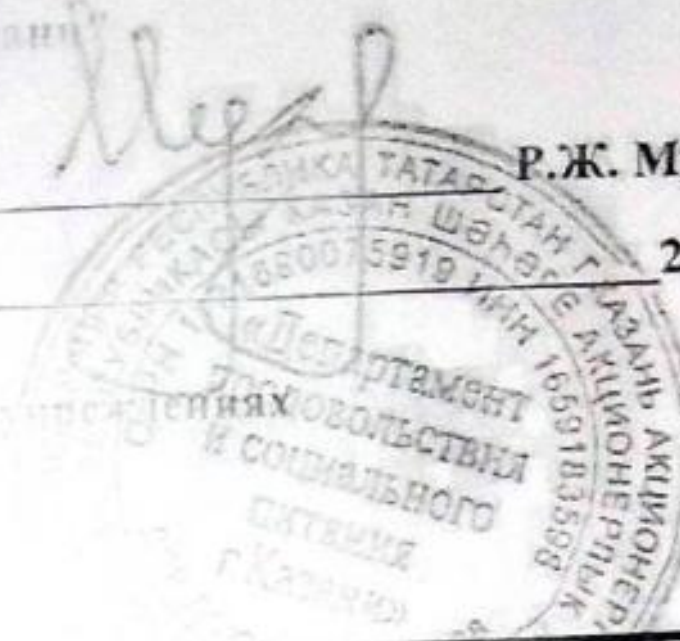
Зам. начальника отдела организации питания

Калькулятор

М.Р. Разматуллин



"УТВЕРЖДАЮ"  
 Генеральный директор АО "Департамент  
 продовольствия и социального питания г.  
 Казани"



Р.Ж. Мухамедшина

2021г

Примерное 10-ти дневное меню  
 для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях  
 от 3-7 лет

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		в 100 г					
		белки	жиры	углеводы	клетчатка		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша манная молочная с маслом	200/5	6,00	1,00	20,00	165,00	ТТК №4	
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,00	0,00	30,18	№ 411 Дели2016	
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	1,00	1,00	105,00	№1 Дели2010	
Итого:	125	8,36	2,00	21,00	299,18		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>							
Сок абрикосовый	125	0,60	0,00	0,00	117,80	№418Дели2016	
Итого:	125	0,60	0,00	0,00	117,80		
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свеклы	60	0,70	2,00	0,00	35,10	№34, Дели2016	
Рассольник "Домашний" с курицей и сметаной	200/15/5	5,45	8,00	20,00	142,00	№81 Дели 2016	
Котлеты рубленные из говядины	70/3	11,1	3,00	1,00	162,5	№299 Дели2016	
Макароны отварные	130	4,80	3,00	20,00	160,30	№218 Дели 2016	
Компот из сухофруктов	180	0,70	0,00	18,00	75,00	№394Дели2016	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,2	12	82,5		
Итого:	696,5	24,85	13,20	39,00	664,30		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Молоко кипяченое	150	3,20	3,00	4,00	66,55	№419 Дели2016	
Пирожок печёный с картофелем	60	3,00	4,00	10,00	137,34	№437 Дели2016	
Котлеты рубленные из рыбы	70	5,00	3,00	3,00	60,30	ТТК 4Д	
Рис отварной с овощами	100	3	0,3	10,0	81,5	№334 Дели2016	
Чай ягодный	120/5	0,12	0,00	0,5	27	№578 Самара 2013	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,30	0,2	11,30	51,50		
Итого:	428	17,03	10,50	28,80	404,20		
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1743,5</b>	<b>50,84</b>	<b>23,70</b>	<b>67,80</b>	<b>1467,17</b>		

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		в 100 г					
		белки	жиры	углеводы	клетчатка		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,00	1,00	20,00	177,50	ТТК №7	
Какао с молоком	180	2,00	0,00	0,00	87,00	№397 Дели2010	
Бутерброд с сыром, маслом	30/2/5	4,00	2,00	1,00	146,00	№3 Дели2010	
Итого:	427	12,00	3,00	21,00	409,50		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>							
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	1,00	36,00	№ 368 Дели 2010	
Итого:	100	1,00	0,00	1,00	36,00		
<b>ОБЕД</b>							
Салат витаминный	100	0,00	0,00	0,00	47,00	№15 Партнер 2009	

Свекольник на мб, со сметаной	200,6	4,16	6,17	8,11	104,80	№35,сб Пермь2001
Гуляш из отварной говядины	45,15	12,00	12,00	1,00	168,00	№141,сб.диет2002
Каша гречневая вязкая	120,3	4,60	3,00	22,00	122,00	№182,Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	27,5	1,8	0,1	18	81,5	
<b>Итого:</b>	<b>663</b>	<b>23,16</b>	<b>21</b>	<b>87,11</b>	<b>556,30</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия (вафли)	40	2,00	7,00	10,00	231,00	
Ряженка	120	3,77	3,00	10,00	57,00	№401 Дели2010
Салат из моркови	100	0,77	0	10,00	38,00	№42 Дели2016г
Суфле из творога с молоком сгущенным	120,00	8,00	5,00	10,00	217,00	№365сбшк2004
Чай с сахаром и лимоном	100,00	0,09	0	10,00	27,00	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	100	1,80	0,00	10,00	81,00	
<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>16,36</b>	<b>15</b>	<b>50,00</b>	<b>611,00</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1223</b>	<b>39,52</b>	<b>36</b>	<b>137,11</b>	<b>1167,30</b>	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Количество	Питательные вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		б.	ж.	уг.		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	2,00	6,00	7	10,00	120,00	ГТК №9
Чай с молоком,сахаром	1,00	2,60	0	10,00	40,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	1,00	2,30	4	10,00	110,00	№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>4,00</b>	<b>10,90</b>	<b>11</b>	<b>30,00</b>	<b>270,00</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>						
Сок яблочно-абрикосовый	1,00	0,10	0	3,00	137,00	№418Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>1,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0</b>	<b>3,00</b>	<b>137,00</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из капусты с яблоками	60	1,10	1	5,00	51,00	№7 Партнер 2014
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	200,15	4,86	3,00	10,00	173,00	№88 Дели 2016
Тефтели рыбные с маслом	120,00	6,90	4,00	7,00	93,00	ГТК №1Д
Пюре Картофельное	1,00	2,60	3,00	18,00	150,00	№137 Партнер 2014
Компот из кураги	100	0,7	0	2,00	87	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	17,5	1,8	0,1	18	81,5	
<b>Итого:</b>	<b>607,5</b>	<b>17,96</b>	<b>11</b>	<b>80,00</b>	<b>587,00</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Катык	100	3,77	3,00	10,00	66,2	№401Дели2010
Вак-беляш	100	3,10	2,00	20,00	170,00	№179 "Партнер"г. Уфа2010
Омлет с сыром	100	15,00	1,00	2,00	140,00	№230 Дели2016
Напиток из плодов шиповника	120,3	0,4	0	1,00	49,7	№417Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	100	1,80	0,00	10,00	81,00	
<b>Итого:</b>	<b>520,3</b>	<b>24,07</b>	<b>6</b>	<b>50,00</b>	<b>467,90</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1743,5</b>	<b>53,33</b>	<b>33</b>	<b>137,00</b>	<b>1762,90</b>	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Количество	Питательные вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белок	жир	углевод		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с крупой	1,00	3,50	1	11,00	110,00	№101 Дели 2016
Кофейный напиток с молоком	1,00	1,22	0	10,00	87,00	№395 Дели2010



Бутерброд с сыром, маслом	10,75	4,80	7,20	11,20	114,00	№3 Дели2010
<b>Итого:</b>	102	9,52	13,20	40,14	215,00	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>						
Фрукты свежие груша	1,00	0,60	0,60	11,60	62,50	№ 386 Дели 2016
<b>Итого:</b>	1,00	0,60	0,60	11,60	62,50	
<b>ОБЕД</b>						
Огурцы соленые порционно	10	0,32	0,32	0,8	4,30	стр563,сб1996
Щи со свежей капустой, картофелем на сливочном масле	270,6	1,40	1,40	1,90	73,20	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	100	10,6	10,6	10,6	30,1	ГТК №29 Д
Компот из замороженных ягод	170	0,27	0,27	1,30	31,00	ГТК №12
Хлеб сельский	17,5	1,8	1,8	1,8	47,5	
<b>Итого:</b>	573,1	13,39	13,39	15,4	176,10	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кефир	100	1,20	1,20	1,20	65,20	№401 Дели2010
Кондитерские изделия печенье	100	1,50	1,50	1,50	100,00	
Салат из моркови с яблоками	100	0,30	0,30	1,00	2,00	№41 Дели2016
Запеканка из творога с крошкой	100	23,10	23,10	23,10	80,00	№ 322 Сб Самара 2013г
Чай без сахара	100	0,15	0,15	0,15	30,0	ГТК №17
Хлеб пшеничный 1с	100	1,40	1,40	1,40	30,00	
<b>Итого:</b>	400	15,55	15,55	15,55	205,20	
<b>ВСЕГО:</b>	1023,1	25,07	25,07	25,07	420,70	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Группы блюд				Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Хлеб	Жиры	Белки	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша полбяная молочная с маслом	100	2,20	2,20	2,20	170,00	ГТК №1
Какао с молоком	100	2,42	2,42	2,42	87,00	№397 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	10,5	2,30	2,30	2,40	111,00	№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	215,5	10,61	10,61	9,55	368,00	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>						
Сок вишневый	125	0,57	0,57	7,00	111,75	№418 Дели2016
<b>Итого:</b>	125	0,57	0,57	7,00	111,75	
<b>ОБЕД</b>						
Салат "Пестрый"	100	0,25	0,25	1,00	4,00	№31, справ.М2003
Суп картофельный с горохом с курицей и гречками	260-280	4,34	4,34	4,34	136,50	ГТК №139
Рыбная "Неженка"	100	9,1	9,1	9,1	45,0	ГТК №30Д
Картофель тушёный	110	2,25	2,25	10,50	111,00	№138 "Партнер"2014
Компот из свежих яблок	140	0,19	0,19	1,90	41,00	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	17,5	1,8	1,8	1,8	47,5	
<b>Итого:</b>	604,5	17,83	17,83	30,74	385,00	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Ряженка	100	1,21	1,21	1,21	65,00	№401 Дели2010
Кондитерские изделия (крекер)	100	0,30	0,30	1,00	100,00	
Котлеты рубленные из птицы	100	11,20	11,20	1,50	130,00	№322 Дели2016
Капуста тушеная (в сметанном соусе)	170	1,1	1,1	1,7	117,00	ГТК №53Д
Чай с сахаром	100	0,05	0,05	0,5	30,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	100	1,40	1,40	1,40	30,00	
<b>Итого:</b>	670	15,26	15,26	6,30	372,00	
<b>ВСЕГО:</b>	1398,6	30,93	30,93	31,85	740,70	

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход (г)	Питательная ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная с маслом	200/5	6,00	13,70	29,30	265,00	ГТК №4
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	3,40	14,30	89,00	№394 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,00	15,40	116,00	№3 Дели2010
Итого:	432	13,40	24,10	59,00	470,00	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>						
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,50	10,00	45,00	№386 Дели 2016
Итого:	100	0,40	0,50	10,00	45,00	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежей капусты	60	0,30	0,50	5,10	21,00	№21, Дели 2016
Рассольник ленинградский с курницей, со сметаной	200/15/5	4,70	7,00	17,64	155,00	№82 Дели 2016
Котлеты "Аппетитные"	70	6,40	10,00	17,00	170,00	ГТК №7Д акт к.п.2014
Макароны отварные	130	4,80	7,00	16,10	130,00	№218 Дели 2016
Кисель	180	0,70	0,50	10,00	45,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,80	0,50	10,00	45,00	
Итого:	697,5	18,20	25,50	65,80	616,00	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Молоко кипяченое	150	3,20	7,00	10,00	100,00	№419 Дели2016
Булочка Дорожная	60	4,00	7,00	10,00	100,00	№453 Дели 2016
Суфле рыбное	80	9,20	10,00	10,00	100,00	№284, Дели 2016
Рагу из овощей	100	1,80	10,00	10,00	100,00	№362 Дели2016
Чай с сахаром и лимоном	120/10/5	0,60	0,50	10,00	45,00	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,50	10,00	45,00	
Итого:	503	20,60	34,50	50,00	510,00	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1738,5</b>	<b>52,60</b>	<b>64,10</b>	<b>174,80</b>	<b>1631,00</b>	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход (г)	Питательная ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	5,00	8,00	29,30	265,00	ГТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,00	14,30	89,00	№395 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,00	15,40	116,00	№1 Дели2010
Итого:	410	8,52	13,00	59,00	470,00	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>						
Сок персик-банан	100	0,40	0,50	10,00	45,00	№418Дели2016
Итого:	100	0,40	0,50	10,00	45,00	
<b>ОБЕД</b>						
Огурцы соленые порционно	40	0,32	0,50	5,10	21,00	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	200/5	1,50	7,00	17,64	155,00	№63 Дели 2016
Плов из говядины	200	15,60	10,00	17,00	170,00	№108"Партнер"2014
Компот из сухофруктов	180	0,70	0,50	10,00	45,00	№394Дели2016
Хлеб сельский	37,5	1,80	0,50	10,00	45,00	
Итого:	653,5	19,92	28,50	69,80	686,00	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия (вафли)	40	2,00	7,00	10,00	100,00	
Кефир	130	3,70	3,00	10,00	100,00	№401 Дели2010
Салат из моркови с яблоками	40	0,30	1,00	10,00	45,00	№41Дели2016

Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	16,20	13	19,10	№237 Дели2010
Напиток из плодов шиповника	120	0,4	0	11,3	№417Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0	12,4	
Итого:	163	24,40	13	22,8	
ВСЕГО:	1691,2	53,24	33,2	240,12	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жир		
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша рисовая молочная с маслом	200/7	1,76	0	11,3	ГТК №8
Какао с молоком	150	2,42	0	11,3	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	70	1,30	0	11,3	№3 Дели2010
Итого:	420	12,92	0	22,8	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>					
Фрукты свежие банан	100	0,72	0	11,3	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,72	0	11,3	
<b>ОБЕД</b>					
Салат витаминный	50	0,29	0	11,3	№15 Партнер 2009
Суп крестьянский с курицей, сметаной	100/12	5,7	0	11,3	№62"Партнер"2014
Запеканка картофельная с мясом	170/20	12,10	0	11,3	№291 Дели2010
Компот из замороженных ягод	180	0,27	0	11,3	ГТК №12
Хлеб сельский	37,5	1,8	0	11,3	
Итого:	477,5	20,77	0	22,8	
<b>ПОЛДНИК</b>					
Ряженка	120	3,72	0	11,3	№401 Дели2010
Пирожок печёный с капустой	90	3,18	0	11,3	№172, Партнер 2009
Омлет натуральный	140/3	10,20	0	11,3	№229 Дели2016
Чай с сахаром	120/3	0,05	0	11,3	№411Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0	11,3	
Итого:	469	19,17	0	22,8	
ВСЕГО:	1691,2	53,24	33,2	240,12	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жир		
<b>ЗАВТРАК</b>					
Суп молочный с вермишелью	180	3,00	0	11,3	№100 Дели 2016
Чай с молоком,сахаром	180/7	2,60	0	11,3	№ 394 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	70/5	2,30	0	11,3	№1 Дели2010
Итого:	430	8,90	0	22,8	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>					
Сок яблоко-вишня	125	0,75	0	11,3	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,75	0	11,3	
<b>ОБЕД</b>					
Салат "Пестрый"	50	0,50	0	11,3	№31, справ.М2003
Суп рыбный с крупой и картофелем	120	10,20	0	11,3	ГТК №21
Азу с отварной говядиной	150	13	0	11,3	ГТК№5Д
Компот из кураги	180	0,7	0	11,3	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0	11,3	
Итого:	477,5	26,30	0	22,8	
<b>ПОЛДНИК</b>					

Кондитерские изделия	10	2,00	12,00	21,00	11,00	
печенье						
Катык	130	3,77	1,25	5,10	8,00	№401 Дели2010
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	10,31	№42 Дели2016г
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	150	9,00	12,50	21,00	21,50	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	120/3/3	0,08	0,01	6,00	21,50	№393 Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,21	11,00	10,00	
Итого:	300	17,40	27,76	81,00	61,31	
ВСЕГО:	1711,4	53,25	72,71	211,76	161,76	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Порций блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		белки	жир	угл.		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	100/5	6,70	1,00	21,00	110,00	ГТК №5
Кофейный напиток с молоком	100	1,22	0,01	1,00	40,00	№395 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	100/100	1,30	2,00	1,00	100,00	№3 Дели2010
Итого:	200	12,72	3,01	23,00	150,00	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>						
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,27	21,00	40,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,36	0,27	21,00	40,00	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежей капусты	60	0,30	0,01	1,00	10,00	№21, Дели 2016
Суп-лапша домашняя с курицей	100/15	1,00	2,00	1,00	100,00	№88 Дели2016
Биточки рубленые из рыбы	70	9,50	3,00	3,00	100,00	ГТК №3Д
Пюре Картофельное	130	2,60	3,00	18,00	110,00	№137 Партнер 2014
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,00	40,00	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,1	11,00	10,00	
Итого:	302,5	14,70	8,10	44,00	210,00	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кефир	130	3,70	2,00	3,00	100,00	№401 Дели2010
Кондитерские изделия (крекер)	10	0,50	0,01	2,00	10,00	
Голубцы ленивые в соусе сметанно-томат.	150/20	13,00	13,00	28,00	210,00	№160,сб Пермь2001
Напиток из плодов шиповника	120	0,4	0,17	11,00	40,00	№417 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,21	11,00	10,00	
Итого:	303	19,40	15,38	56,00	210,00	
ВСЕГО:	1711,4	82,5	87,34	211,76	161,76	
ИТОГО за 10 дней:	17116,50	520,19	572,71	2117,60	1617,60	

распределение Б,Ж,У от калорийности,%

Белки	12,68	11,27	21,76	10,00
Жиры	12,68	11,27	21,76	10,00
Углеводы	12,68	11,27	21,76	10,00

Примечание:

- Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ.
- При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного питания детей, использованы равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение 1).
- При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрен усиленный завтрак с включением блюда - каша.
- При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативные технические документы:
  - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010-2016гг.
  - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей дошкольного образовательного учреждения, Тутельян В.А., Скурихин И.М. Москва 2007 г.
  - Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания, Тутельян В.А., Скурихин И.М. Москва 2007 г.
  - Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 1-2007г.

3.5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 1996г.

3.6. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образцовых учреждений, интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 1991г.

3.7. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г

3.8. Техничко-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории упитанности (лопатка, 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(35% 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%

Зам. начальника отдела организации питания  
Калькулятор

М.Р. Рахматуллина