

Примерное 10-дневное меню  
для организации питания детей в дошкольных образовательных  
учреждениях  
с полным пребыванием от 1 до 3 лет



День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша гречневая молочная с маслом	150/5	4,40	3,80	18,30	125,00	0,16	ТТК№2
Чай с сахаром	160/6	0,07	0,015	8,6	34,8		№392Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99		№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>351</b>	<b>6,37</b>	<b>8,22</b>	<b>39,90</b>	<b>258,80</b>	<b>0,16</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>							
Сок абрикосовый	200	0,00	0,00	20,00	80,00	8,00	№399Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,00</b>	<b>80,00</b>	<b>8,00</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из моркови с яблоками	50	0,40	1,75	4,20	34,00	1,05	№41Дели2016
Свекольник на мб. со сметаной	150/5	3,12	4,80	6,10	80,00	2,90	№35,сб.Пермь200
Азу из отварной говядины	150	10,8	9,4	15	187,8	4	ТТК№5Д
Компот из сухофруктов	130	0,60	0,03	15,60	65,10	0,26	№394Дели2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
<b>Итого:</b>	<b>515,00</b>	<b>16,42</b>	<b>16,28</b>	<b>55,20</b>	<b>432,90</b>	<b>8,21</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Пирожок печёный с повидлом	40	2,40	2,08	17,60	98,70	0,00	№437 Дели2016
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	0,9	№401Дели2010
Запеканка рыбная с рисом и овощами	120	4,80	6,64	5,90	102,60		ТТК №3
Чай с сахаром	100/4	0,05	0,01	5,4	21,9		№392Дели2010

Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
<b>Итого:</b>	<b>394,00</b>	<b>11,95</b>	<b>11,68</b>	<b>43,10</b>	<b>325,00</b>	<b>0,90</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1460,00</b>	<b>34,74</b>	<b>36,18</b>	<b>158,20</b>	<b>1096,70</b>	<b>17,27</b>	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/5	3,60	5,30	17,00	130,00	0,21	ТТК №7
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	0,32	№397Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	№3Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>9,10</b>	<b>13,45</b>	<b>41,20</b>	<b>322,90</b>	<b>0,57</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>							
Фрукты свежие	100	1,00	0,00	8,10	36,40	60,00	№ 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>60,00</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свеклы	50	0,60	1,60	3,00	29,00	1,00	№34, Дели2016
Суп картофельный с горохом с курицей и гречками	150/10/10	6,66	3,90	11,84	109,80	4,26	ТТК№139
Котлеты рубленые из говядины	50/2	7,9	6	7,9	117,2	0,3	№299 Дели2016
Макароны отварные	80	2,80	3,00	20,00	118,20		№218 Дели 2016
Кисель	130			13,00	52,00		№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
<b>Итого:</b>	<b>512,00</b>	<b>19,46</b>	<b>14,80</b>	<b>70,04</b>	<b>492,20</b>	<b>5,56</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	0,55	№401Дели2010
Кондитерские изделия (печенье)	17,5	2,20	8,00	3,00	92,80		
Салат из моркови припущенной	40	0,60	0,05	6,80	30,00	1,50	№42 Дели2016г
Суфле из творога с молоком сгущенным	100/10	8,40	4,30	16,00	136,30	0,29	№365сб 2004
Чай с сахаром и лимоном	100/4/2,5	0,07	0,01	5,60	22,75	1,59	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
<b>Итого:</b>	<b>409</b>	<b>15,99</b>	<b>15,31</b>	<b>45,79</b>	<b>384,45</b>	<b>3,93</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1371,00</b>	<b>45,55</b>	<b>43,56</b>	<b>165,13</b>	<b>1235,95</b>	<b>70,06</b>	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	3,56	5,25	21,00	145,50	0,21	ТТК №9
Чай с молоком,сахаром	160/8,3	2,30	2,00	11,90	74,80	1,20	№394Дели2010
Батон нарезной	25	1,86	0,8	12,93	66,65		

Масло сливочное порционно	5	0,04	3,6	0,065	32,35		
<b>Итого:</b>	<b>353</b>	<b>7,76</b>	<b>11,65</b>	<b>45,90</b>	<b>319,30</b>	<b>1,41</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>							
Сок яблочный	200	0,01	0,00	12,00	48,00	1,80	399 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>12,00</b>	<b>48,00</b>	<b>1,80</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из капусты с яблоками	40	0,70	1,80	3,80	34,20	7,60	№7 Партнер 2014
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10	4,00	4,45	11,70	103,00	4,00	№88 Дели 2016
Тефтели рыбные в сметанно-томатном соусе	50/15	7,80	3,00	5,00	78,00		ТТК №1Д
Пюре Картофельное	100	2,00	3,00	14,00	91,00	7,00	№137 Партнер 2014
Компот из кураги	130	0,60	0,00	18,00	74,50	0,11	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>16,60</b>	<b>12,55</b>	<b>66,80</b>	<b>446,70</b>	<b>18,71</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Катык	110	3,12	2,75	2,50	47,20	0,55	№401 Дели 2010
Шанежка наливная с яйцом	50	4,30	2,00	12,00	83,20	0,08	№308 "Партнер" 2010
Рагу из птицы с овощами	100/20	10,48	11,36	8,96	180,00	0,26	ТТК №4Д
Напиток из плодов шиповника	100	0,3	0,13	9,4	39,9	40,7	№417 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>19,80</b>	<b>16,44</b>	<b>42,66</b>	<b>397,30</b>	<b>41,59</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1478</b>	<b>44,17</b>	<b>40,64</b>	<b>167,36</b>	<b>1211,30</b>	<b>63,51</b>	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Суп молочный с крупой	150	2,90	3,60	12,50	94,00	0,40	№101 Дели 2016
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	0,16	№395 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99		№1 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>5,80</b>	<b>9,20</b>	<b>35,50</b>	<b>248,00</b>	<b>0,56</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>							
Фрукты свежие	100	0,60	0,43	14,00	62,30	7,00	№ 368 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,60</b>	<b>0,43</b>	<b>14,00</b>	<b>62,30</b>	<b>7,00</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Огурцы соленые порционно	30	0,24	0,03	0,51	3,20	1,50	стр563,сб1996

Щи со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	150/5	1,10	3,30	5,00	54,00	7,00	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	180	10	12	20	228	2,8	ТТК №29 Д
Компот из сухофруктов	130	0,60	0,03	15,60	65,10	0,26	№394Дели2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>13,44</b>	<b>15,66</b>	<b>55,41</b>	<b>416,30</b>	<b>11,56</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	0,9	№401Дели2010
Кондитерские изделия (крекер)	10	0,25	5,00	17,00	114,00		
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	0,60	№41Дели2016
Запеканка из творога с крошкой	100	14,80	4,90	11,70	126,10		№ 322 Сб Самара 2013г
Чай с сахаром	100/4	0,05	0,01	2,4	9,89		№392Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
<b>Итого:</b>	<b>374</b>	<b>20,00</b>	<b>13,86</b>	<b>47,80</b>	<b>371,59</b>	<b>1,50</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1349</b>	<b>39,84</b>	<b>39,15</b>	<b>152,71</b>	<b>1098,19</b>	<b>20,62</b>	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша полбяная молочная с маслом	150/5	4,4	4,1	19,4	132	0,16	ТТК №1
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	0,32	№397Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	№3Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>9,90</b>	<b>12,25</b>	<b>43,60</b>	<b>324,90</b>	<b>0,52</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>							
Сок вишневый	200	0,00	0,00	22,80	91,20	14,80	№399Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>22,80</b>	<b>91,20</b>	<b>14,80</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат "Пестрый"(яблоки,свекла)	50	0,50	2,25	4,80	42,00	0,80	№31, справ.М2003
Суп с крупой, картофелем с мясными фрикадельками	150/10	2,50	3,90	6,10	70,00	1,00	№86 Дели 2016
Котлеты рубленые из птицы	50	8,00	6,25	4,00	104,25	0,25	№322 Дели2016
Капуста тушеная (в сметанном соусе)	120	2,4	3,9	10,96	89		ТТК№53Д
Компот из свежих яблок	130	0,10	0,10	10,20	41,00	1,20	№372Дели2010
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>15,00</b>	<b>16,70</b>	<b>50,36</b>	<b>412,25</b>	<b>3,25</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Ряженка	110	3,12	2,70	3,70	51,60	0,55	№401Дели2010

Кондитерские изделия вафли	17,5	0,30	1,00	11,50	56,00		
Рыбная "Неженка"	50	12,0	4,7	9,8	130		ТТК №30Д
Картофель тушёный	100	1,85	5,3	8,2	88	1	№138 "Партнер"2014
Чай с сахаром	100/4	0,05	0,01	5,4	21,9		№392/Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
<b>Итого:</b>	<b>401,5</b>	<b>18,92</b>	<b>13,91</b>	<b>48,40</b>	<b>394,00</b>	<b>1,55</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1491,5</b>	<b>43,82</b>	<b>42,86</b>	<b>165,16</b>	<b>1222,35</b>	<b>20,12</b>	

**2 НЕДЕЛЯ**

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Суп молочный с вермишелью	150	3,30	3,10	13,30	94,30	0,39	№100 Дели2016
Чай с молоком,сахаром	160/8	2,30	2,00	11,90	74,80	1,20	№394/Дели2010
Батон нарезной	25	1,86	0,8	12,93	66,65		
Сыр порционно	5	1,60	1,55	0,10	20,60		
Масло сливочное порционно	5	0,04	3,6	0,065	32,35		
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>9,10</b>	<b>11,05</b>	<b>38,29</b>	<b>288,70</b>	<b>1,59</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>							
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,20	10,00	№399/Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>10,00</b>	<b>45,20</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Свекла отварная	50	1,00	0,12	7,10	33,50	2,00	стр 564 с61996
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/5	4,06	6	6,3	95,4	4,03	№82 Дели 2016
Запеканка картофельная с мясом	130/15	12,02	10,60	25,00	243,50	4,40	№291 Дели2010
Кисель	130			13,00	52,00		№284 "Партнер"2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>18,58</b>	<b>17,02</b>	<b>65,70</b>	<b>490,40</b>	<b>10,43</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Ватрушка с повидлом	50	3,18	3,20	20,00	122	0,05	№441 Дели 2016
Катык	110	3,1	2,75	4,4	54,8	0,9	№401/Дели2010
Биточки рубленые из рыбы	70	5,40	2,70	2,50	55,00		ТТК №3
Капуста тушеная	80	1,58	3	7,6	63,7	13	№143 Дели2016
Чай с сахаром и лимоном	100/4/2,5	0,07	0,01	5,60	22,75	1,59	№393/Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
<b>Итого:</b>	<b>436,5</b>	<b>14,93</b>	<b>11,86</b>	<b>49,90</b>	<b>364,75</b>	<b>15,54</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1306,5</b>	<b>43,01</b>	<b>40,33</b>	<b>163,89</b>	<b>1189,05</b>	<b>37,56</b>	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша рисовая молочная с маслом	150/5	4,28	5,85	29,85	189,75	0,15	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	0,16	№395/Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99		№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>7,18</b>	<b>11,45</b>	<b>52,85</b>	<b>343,75</b>	<b>0,31</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>							
Сок персик-банан	200	0,60	0,30	16,50	71,10	6,00	№ 368 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0,60</b>	<b>0,30</b>	<b>16,50</b>	<b>71,10</b>	<b>6,00</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из моркови с яблоками	50	0,40	1,75	4,20	34,00	1,05	№41/Дели2016
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б,со сметаной	150/5	1,10	3,20	7,20	62,00	4,80	№63 Дели 2016
Рагу овощное с отварным мясом	150/20	9,00	10,60	19,60	209,80	0,29	№116с62014"Партнер"г.Уфа
Компот из кураги	130	0,30	0,01	18,10	73,50	0,26	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>12,30</b>	<b>15,86</b>	<b>63,40</b>	<b>445,30</b>	<b>6,40</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Кондитерские изделия (печенье)	17,5	1,10	1,50	2,00	25,90		
Кефир	110	3,74	2,75	5,16	60,35	0,9	№401Дели2010
Запеканка творожная с повидлом	100/10	13,40	9,20	12,80	187,60	0,18	№ 237 Дели 2010
Напиток из плодов шиповника	100	0,3	0,13	9,4	39,9	40,7	№417Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
<b>Итого:</b>	<b>357,5</b>	<b>20,14</b>	<b>13,78</b>	<b>39,16</b>	<b>360,75</b>	<b>41,78</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1442,5</b>	<b>40,22</b>	<b>41,39</b>	<b>171,91</b>	<b>1220,90</b>	<b>54,49</b>	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша манная молочная с маслом	150/5	4,50	10,00	22,00	196,00	0,16	ТТК №4
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	0,32	№397/Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	№3/Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>10,00</b>	<b>18,15</b>	<b>46,20</b>	<b>388,90</b>	<b>0,52</b>	

2 - ой ЗАВТРАК								
Фрукты свежие	100	0,72	0,36	17,00	74,12	10,00	№399Дели2010	
Итого:	100	0,72	0,36	17,00	74,12	10,00		
ОБЕД								
Огурцы соленые порционно	30	0,24	0,03	0,51	3,20	1,50	стр563,сб1996	
Суп крестьянский с курицей, сметаной	150/10/5	4	5,00	12,30	110	2,60	№62"Партнер"2014	
Котлеты "Аппетитные"	50	4,60	2,90	12,50	94,50		ТТК акт к.п.2014	
Макароны отварные	80	2,80	3,00	20,00	118,20		№218 Дели 2016	
Компот из сухофруктов	130	0,60	0,03	15,60	65,10	0,26	№394Дели2016	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66			
Итого:	485	13,74	11,26	75,21	457,20	4,36		
ПОЛДНИК								
Ряженка	110	3,12	2,75	4,50	55,00	0,55	№401Дели2010	
Пирожок печёный с картофелем	40	2,64	3,00	13,00	90,00	0,64	№437 Дели2016	
Омлет натуральный	130/2	8,00	5,00	3,00	89,00	0,16	№230 Дели2016	
Чай с сахаром	100/4	0,05	0,01	2,4	9,89		№392Дели2010	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0		
Итого:	406	15,41	10,96	32,70	290,89	1,35		
ВСЕГО:	1341	39,87	40,73	171,11	1211,11	16,23		

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК							
Каша пшённая молочная с маслом	150/5	3,75	6,70	21,00	159,30	0,16	ТТК №6
Чай с молоком,сахаром	160/8	2,30	2,00	11,90	74,80	1,20	№394Дели2010
Батон нарезной	25	1,86	0,8	12,93	66,65		
Масло сливочное порционно	5	0,04	3,6	0,065	32,35		
Итого:	353	7,95	13,10	45,90	333,10	1,36	
2 - ой ЗАВТРАК							
Сок яблоко-вишня	200	0,00	0,00	7,00	28,00	9,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	200	0,00	0,00	7,00	28,00	9,00	
ОБЕД							
Салат "Пестрый"(яблоки,свекла)	50	0,50	2,25	4,80	42,00	0,80	№31, справ.М2003
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5	3,14	4,80	7,40	85,00	6,10	№64 "Партнер"2014
Тефтели мясные	50/10	3,50	5,00	4,80	78,20	0,06	№304 Дели 2016
Пюре Картофельное	100	2,00	3,00	14,00	91,00	7,00	№137 Партнер 2014

Кисель	130			13,00	52,00		№284 "Партнер"2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>10,64</b>	<b>15,35</b>	<b>58,30</b>	<b>414,20</b>	<b>13,96</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Катык	110	3,12	2,75	2,50	47,20	0,55	№401Дели2010
Шафран с яблоками	50	0,42	3,5	4,9	53,2	1,46	Сб.нац блюд 1996,акт20
Пудинг творожный	70/15	8,80	5,30	17,90	154,50	0,01	№349, справ М 2003
Чай с сахаром и лимоном	100/4/2,5	0,07	0,01	5,60	22,75	1,59	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
<b>Итого:</b>	<b>371,5</b>	<b>14,01</b>	<b>11,76</b>	<b>40,70</b>	<b>324,65</b>	<b>3,61</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1459,5</b>	<b>32,60</b>	<b>40,21</b>	<b>151,90</b>	<b>1099,95</b>	<b>27,93</b>	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	4,50	5,00	21,00	147,00	0,16	ТТК №5
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	0,16	№395Дели2010
Батон нарезной	25	1,86	0,8	12,93	66,65		
Сыр порционнo	5	1,60	1,55	0,10	20,60		
Масло сливочное порционнo	5	0,04	3,6	0,065	32,35		
<b>Итого:</b>	<b>357,00</b>	<b>9,00</b>	<b>12,15</b>	<b>44,09</b>	<b>321,60</b>	<b>0,32</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>							
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	10,00	44,70	10,00	№399Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>10,00</b>	<b>44,70</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свежей капусты	50	0,66	2,50	4,50	43,10	15,80	№21, Дели 2016
Суп-лапша домашняя с курицей	150/10	4,00	3,00	10,70	85,80	0,40	№86Дели2010
Плов из говядины	150	11,70	11,50	21,00	234,30	0,48	№108"Партнер"2014
Компот из свежих яблок	130	0,10	0,10	10,20	41,00	1,20	№372Дели2010
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	65,9		
<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>17,96</b>	<b>17,40</b>	<b>60,70</b>	<b>470,10</b>	<b>17,88</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Кефир	110	3,74	2,75	5,16	60,35	0,9	№401Дели2010
Кондитерские изделия (крекер)	10	0,25	2,00	15,00	79,00		
Рыба,запеченная с картофелем	165	13,50	9,50	12,00	187,00	0,49	ТТК №85Д
Напиток из плодов шиповника	100	0,3	0,13	9,4	39,9	40,7	№417Дели2016



Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>19,39</b>	<b>14,58</b>	<b>51,36</b>	<b>413,25</b>	<b>42,09</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1382,00</b>	<b>46,71</b>	<b>44,49</b>	<b>166,15</b>	<b>1249,65</b>	<b>70,29</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>	<b>14081</b>	<b>410,53</b>	<b>409,54</b>	<b>1633,51</b>	<b>11835,15</b>	<b>398,08</b>	
распределение Б,Ж,У от калорийности,%		13,84	31,07	55,08	100,00		

**Примечание:**

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ

2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные

по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)

При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрен усиленный полдник с включением продуктов из расчета 75%-100%. Завтрак, обед-80% -100% от рекомендуемого среднесуточного набора продуктов, согласно приложения №10. Суммарный объем блюд завтрака и обеда выполняется, усиленный полдник соответствует суммарному объему ужина (приложение №13).

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

учреждений, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010-2016гг.

3.2 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей в учреждениях образования 2013г

3.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания

Тутельян В.А., Скурихин И.М. Москва 2007 г.

3.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4,2003

3.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг.

3.6 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ -интернатов, детских домов и детскиз оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.

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

3.8. Техничко-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории упитанности (лопатка, фарш, гуляш п/ф);

сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы (п/ф фарш рыбный)

яйца куриные 1 категории, рассчитаны условно массой нетто 48г

картофель рассчитан по закладке продуктов с1.01(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%