



Заведующий МБДОУ-Ленинский детский сад

Д.М.Исламова

**Примерное 10-дневное меню**  
 для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях  
 с полным пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша гречневая молочная с маслом	200/5	5,89	5,42	25,84	176,00	0,21	ТТК№2
Чай с сахаром	180/7	0,05	0,01	6,5	26		№392/Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>427</b>	<b>8,24</b>	<b>9,93</b>	<b>47,74</b>	<b>313,00</b>	<b>0,21</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>							
Сок абрикосовый	125	1,00	1,00	25,40	105,60	8,00	№399/Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>1,00</b>	<b>1,00</b>	<b>25,40</b>	<b>105,60</b>	<b>8,00</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из моркови с яблоками	60	0,50	2,10	5,00	40,00	1,26	№41/Дели2016
Свекольник на мб, со сметаной	200/6	4,16	6,40	8,14	106,80	3,86	№35,сб Пермь2001
Азу с отварной говядиной	180	13	11,3	18	226	4,7	ТТК№5Д
Компот из сухофруктов	150	0,70	0,04	18,00	75,20	0,30	№394/Дели2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5		
<b>Итого:</b>	<b>633,5</b>	<b>20,16</b>	<b>20,24</b>	<b>67,14</b>	<b>530,50</b>	<b>10,12</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Пирожок печёный с повидлом	60	3,60	3,12	26,40	147,00	0,00	№437 Дели2016
Кефир	130	3,70	3,25	5,20	65,00	0,80	№401 Дели2010

Запеканка рыбная с рисом и овощами	150	6,00	8,30	7,40	128,30		ТТК №3 №392/Дели2010
Чай с сахаром	120/5	0,05	0,01	6,5	26		
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00	
<b>Итого:</b>	<b>488</b>	<b>15,15</b>	<b>14,91</b>	<b>56,80</b>	<b>420,80</b>	<b>0,80</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1748,5</b>	<b>44,55</b>	<b>46,08</b>	<b>197,08</b>	<b>1369,90</b>	<b>19,13</b>	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	7,10	23,20	177,50	0,21	ТТК №7
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	0,39	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	0,19	№3 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>427</b>	<b>12,42</b>	<b>16,88</b>	<b>52,21</b>	<b>410,80</b>	<b>0,80</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	60	0,75	2,00	3,60	35,40	1,50	№34, Дели2016
Суп картофельный с горохом с курицей и гренками	200/15/10	8,25	4,40	16,00	136,60	5,80	ТТК №139
Котлеты рубленые из говядины	60/3	9,5	7	9,5	139	0,4	№299 Дели2016
Макароньы отварные	100	3,70	2,80	22,60	130,40		№218 Дели 2016
Кисель	150			15,00	60,00		№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5		

Итого:	635,5	24,00	16,60	84,70	583,90	7,70	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Кондитерские изделия (вафли)	40	1,10	7,00	9,00	103,40		
Ряженка	130	3,72	3,20	3,50	57,50	0,65	№401 Дели2010
Салат из моркови припущенной	50	0,75	0,06	8,50	38,29	1,90	№42 Дели2016г
Суфле из творога с молоком сгущенным	105/20	13,30	7,40	27,00	227,00	0,30	№365сбшк2004
Чай с сахаром и лимоном	120/5/3	0,08	0,01	6,80	27,30	1,90	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00	
Итого:	496	20,75	17,90	66,10	507,99	4,75	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1658,5</b>	<b>58,17</b>	<b>51,38</b>	<b>211,11</b>	<b>1539,09</b>	<b>73,25</b>	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	6,00	7,00	28,00	199,00	0,22	ТТК №9
Чай с молоком,сахаром	180/10	2,60	2,30	14,30	89,00	0,02	№ 394 Дели2010
Батон нарезной	30,00	2,26	0,90	15,33	78,65		
Масло сливочное	5,00	0,04	3,6	0,065	32,35		
Итого:	430	10,90	13,80	57,70	399,00	0,24	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>							
Сок яблочно-абрикосовый	125 125	0,60	0,00	24,00	98,40	4,00	№399Дели2010
Итого:	200	0,60	0,00	24,00	98,40	4,00	
<b>ОБЕД</b>							

Салат из капусты с яблоками	60	1,10	2,70	5,70	51,50	11,40	№7 Партнер 2014
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	200/15	4,86	5,80	15,24	132,60	5,28	№88 Дели 2016
Тефтели рыбные в сметанно-томатном соусе	50/15	7,80	3,00	5,00	78,00		ТТК №1Д
Пюре Картофельное	120	2,40	3,60	16,80	109,20	8,34	№137 Партнер 2014
Компот из кураги	150	0,7	0,0	20,0	83	0,13	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5		
<b>Итого:</b>	<b>647,5</b>	<b>18,66</b>	<b>15,50</b>	<b>80,74</b>	<b>536,80</b>	<b>25,15</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Катык	130	3,77	3,25	5,46	66,2	0,84	№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	120/30	13,10	14,20	9,20	217,00	0,33	ТТК №4 Д
Напиток из плодов шиповника	120	0,4	0,17	11,3	48,3	60	№417 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00	
<b>Итого:</b>	<b>473</b>	<b>23,37</b>	<b>19,85</b>	<b>49,26</b>	<b>469,20</b>	<b>61,25</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1750,5</b>	<b>53,53</b>	<b>49,15</b>	<b>211,70</b>	<b>1503,40</b>	<b>90,64</b>	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Суп молочный с крупой	180	3,50	4,40	15,00	114,00	0,52	№101 Дели 2016
Кофейный напиток с молоком	180/10	1,22	1,34	11,94	65,00	0,19	№395 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>7,02</b>	<b>10,24</b>	<b>42,34</b>	<b>290,00</b>	<b>0,71</b>	

2 - ой ЗАВТРАК							
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>	
ОБЕД							
Икра кабачковая порционно	40	0,76	3,56	3,08	47,40	2,80	Сб 1996, стр617
Щи со свежей капустой, картофелем на м/б с сметаной	200/6	1,40	4,50	6,80	73,30	9,60	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	200	11,6	14	29	288,4	3,13	ТТК №29 Д
Компот из сухофруктов	150	0,70	0,04	18,00	75,20	0,30	№394Дели2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5		
<b>Итого:</b>	<b>633,5</b>	<b>16,26</b>	<b>22,50</b>	<b>74,88</b>	<b>566,80</b>	<b>15,83</b>	
ПОЛДНИК							
Кефир	130	3,70	3,25	5,20	65,00	0,80	№401 Дели2010
Кондитерские изделия (крекер)	20	0,50	3,90	22,00	125,10		
Салат из моркови с яблоками	40	0,30	1,40	3,30	27,00	0,80	№41Дели2016
Запеканка из творога с крошкой	120	17,70	5,90	20,00	203,90		№ 322 Сб Самара 2013г
Чай с сахаром	120/5	0,05	0,01	6,5	26		№392Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00	
<b>Итого:</b>	<b>458</b>	<b>24,05</b>	<b>14,69</b>	<b>68,30</b>	<b>501,50</b>	<b>1,60</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1596,5</b>	<b>47,93</b>	<b>47,86</b>	<b>199,52</b>	<b>1420,60</b>	<b>25,14</b>	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
					Ккал	С	

<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	5,89	5,42	25,84	176,00	0,21	ТТК №1
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	0,39	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	0,19	№3 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>427</b>	<b>13,11</b>	<b>15,20</b>	<b>54,85</b>	<b>409,30</b>	<b>0,80</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>							
Сок вишневый	125	1,40	0,40	22,80	100,40	14,80	№399 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1,40</b>	<b>0,40</b>	<b>22,80</b>	<b>100,40</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 и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	3,35	5,20	8,10	93,00	1,00	№86 Дели 2016
Котлеты рубленные из птицы	60	9,60	7,50	4,70	124,70	0,30	№322 Дели2016
Капуста тушеная (в сметанном соусе)	150	3	4,9	13,7	111		ТТК№53Д
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	11,80	48,50	1,20	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5		
<b>Итого:</b>	<b>672,5</b>	<b>18,35</b>	<b>20,35</b>	<b>61,10</b>	<b>501,60</b>	<b>3,30</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Ряженка	130	3,72	3,20	4,46	61,50	0,65	№401 Дели2010
Кондитерские изделия печенье	30	1,00	2,00	27,00	130,00		
Рыбная "Неженка"	60	14,4	5,7	11,7	156		ТТК №30Д
Картофель тушёный	120	2,25	6,75	10,50	112,00	9,00	№138 "Партнер"2014
Чай с сахаром	120/5	0,05	0,01	6,5	26		№392 Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00	
<b>Итого:</b>	<b>491</b>	<b>23,22</b>	<b>17,89</b>	<b>71,46</b>	<b>539,70</b>	<b>9,65</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1790,5</b>	<b>56,08</b>	<b>53,84</b>	<b>210,21</b>	<b>1551,00</b>	<b>28,55</b>	

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Суп молочный с вермишелью	180	3,90	3,70	16,00	113,00	0,50	№100 Дели 2016
Чай с молоком,сахаром	180/10	2,60	2,30	14,30	89,00	0,02	№ 394 Дели2010
Батон нарезной	30,00	3,10	1,70	15,36	88,66		
Сыр	7,00	1,66	1,90	0,00	24,99		
Масло сливочное	5,00	0,04	3,6	0,065	32,35		
<b>Итого:</b>	<b>412</b>	<b>11,30</b>	<b>13,20</b>	<b>45,73</b>	<b>348,00</b>	<b>0,52</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>							
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,20	10,00	№399Дели2010
<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>							
Икра кабачковая порционно	40	0,76	3,56	3,08	47,40	2,80	Сб 1996, стр617
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,30	5,37	№82 Дели 2016
Запеканка картофельная с мясом	150/20	14,10	12,40	30,00	288,00	4,40	№291 Дели2010
Компот из кураги	150	0,7	0,0	20,0	83	0,13	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5		
<b>Итого:</b>	<b>617,5</b>	<b>21,92</b>	<b>23,86</b>	<b>83,72</b>	<b>637,20</b>	<b>12,70</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Ватрушка с повидлом	50	3,18	3,20	20,00	122	0,05	№441 Дели 2016
Катык	130	3,77	3,25	5,46	66,2	0,84	№401Дели2010
Биточки рубленые из рыбы	80	7,00	3,20	3,00	69,00		ТТК №3
Капуста тушеная	100	1,98	3,71	9,49	79	16,3	№143 Дели2016

Напиток из плодов шиповника	120	0,4	0,17	11,3	48,3	60	№417/Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00	
<b>Итого:</b>	<b>488</b>	<b>18,13</b>	<b>13,76</b>	<b>60,55</b>	<b>438,50</b>	<b>77,19</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1617,5</b>	<b>51,75</b>	<b>51,22</b>	<b>200,00</b>	<b>1468,90</b>	<b>100,41</b>	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	5,70	7,80	28,00	205,00	0,21	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	0,19	№395 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>9,22</b>	<b>13,64</b>	<b>55,34</b>	<b>381,00</b>	<b>0,40</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>							
Сок персик-банан	125 125	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	60	0,50	2,10	5,00	40,00	1,26	№41/Дели2016
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	200/6	1,50	3,90	9,50	79,00	6,36	№63 Дели 2016
Рагу овощное с отварным мясом	160/30	10,45	13,40	23,70	257,20	0,32	№116 "Партнер"г.Уфа 2014
Кисель	150			18,00	72,00		№284 "Партнер"2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5		
<b>Итого:</b>	<b>623,5</b>	<b>14,25</b>	<b>19,80</b>	<b>74,20</b>	<b>530,70</b>	<b>7,94</b>	



ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия (вафли)	40	1,00	5,00	18,00	121,00		
Кефир	130	3,70	3,25	5,20	65,00	0,80	№401 Дели2010
Запеканка творожная с повидлом	130/20	17,50	12,06	17,16	247,20	0,24	№237 Дели2010
Чай с сахаром	120/5	0,05	0,01	6,5	26		№392 Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00	
<b>Итого:</b>	<b>468</b>	<b>24,05</b>	<b>20,55</b>	<b>58,16</b>	<b>513,70</b>	<b>1,04</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1711,5</b>	<b>48,12</b>	<b>54,29</b>	<b>204,20</b>	<b>1496,50</b>	<b>15,38</b>	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша манная молочная с маслом	200/5	6,00	13,74	29,30	265,00	0,22	ТТК №4
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	0,39	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	0,19	№3 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>427</b>	<b>13,22</b>	<b>23,52</b>	<b>58,31</b>	<b>498,30</b>	<b>0,80</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>							
Фрукты свежие	100	0,72	0,36	17,00	74,12	10,00	№399 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,72</b>	<b>0,36</b>	<b>17,00</b>	<b>74,12</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Огурцы соленые порционно	40	0,32	0,04	0,68	4,40	2,00	стр563,сб1996
Суп крестьянский с курицей, сметаной	200/15/5	5,7	6,00	13,40	130	3,50	№62 "Партнер"2014
Котлеты "Аппетитные"	60	5,50	3,50	15,00	114,00		ТТК акт к.п.2014
Макаронны отварные	100	3,70	2,80	22,60	130,40		№218 Дели 2016

Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	11,80	48,50	1,20	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5		
<b>Итого:</b>	<b>630,5</b>	<b>17,12</b>	<b>12,84</b>	<b>81,48</b>	<b>510,20</b>	<b>6,70</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Ряженка	130	3,72	3,20	5,46	65,50	0,65	№401 Дели2010
Пирожок печёный с картофелем	50	3,30	3,70	15,30	107,70	0,80	№437 Дели2016
Омлет натуральный	140/3	10,80	8,40	3,23	131,70	0,17	№229 Дели2016
Чай с сахаром и лимоном	120/5/3	0,08	0,01	6,80	27,30	1,90	№393 Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00	
<b>Итого:</b>	<b>474,8</b>	<b>19,70</b>	<b>15,54</b>	<b>42,09</b>	<b>386,70</b>	<b>3,52</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1632,3</b>	<b>50,76</b>	<b>52,26</b>	<b>198,88</b>	<b>1469,32</b>	<b>21,02</b>	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	5,00	8,20	30,30	215,00	0,22	ТТК №6 № 394 Дели2010
Чай с молоком,сахаром	180/10	2,60	2,30	14,30	89,00	0,02	
Батон нарезной	30,00	2,26	0,90	15,33	78,65		
Масло сливочное	5,00	0,04	3,6	0,065	32,35		
<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>9,90</b>	<b>15,00</b>	<b>60,00</b>	<b>415,00</b>	<b>0,24</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>							
Сок яблоко-вишня	125 125	1,20	0,60	17,00	78,20	9,00	№ 368 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1,20</b>	<b>0,60</b>	<b>17,00</b>	<b>78,20</b>	<b>9,00</b>	
<b>ОБЕД</b>							

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	200/15/6	4,19	6,44	9,90	114,00	8,14	№64 "Партнер"2014
Тефтели мясные	60/10	4,20	6,00	5,80	94,00	0,07	№304 Дели 2016
Пюре Картофельное	120	2,40	3,60	16,80	109,20	8,34	№137 Партнер 2014
Компот из сухофруктов	150	0,70	0,04	18,00	75,20	0,30	№394Дели2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5		
<b>Итого:</b>	<b>658,5</b>	<b>13,79</b>	<b>18,73</b>	<b>73,30</b>	<b>516,90</b>	<b>17,65</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Катык	130	3,77	3,25	5,46	66,2	0,84	№401Дели2010
Шафран с яблоками	50	0,42	3,5	4,9	53	1,46	<i>Сб.нац блюд 1996,акт20</i>
Пудинг из творога	100/20	12,80	8,80	33,30	263,60	0,02	№349,справ.М2003
Чай с сахаром	120/5	0,05	0,01	6,5	26		№392Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00	
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>18,84</b>	<b>15,79</b>	<b>61,46</b>	<b>463,30</b>	<b>2,32</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1738,5</b>	<b>43,73</b>	<b>50,12</b>	<b>211,76</b>	<b>1473,40</b>	<b>29,21</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	200/5	6,70	5,50	23,00	168,00	0,23	ТТК №5
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	0,19	№395 Дели2010
Батон нарезной	30,00	3,10	1,70	15,36	88,66		
Сыр	7,00	1,66	1,90	0,00	24,99		
Масло сливочное	5,00	0,04	3,6	0,065	32,35		
<b>Итого:</b>	<b>427</b>	<b>12,72</b>	<b>14,04</b>	<b>50,37</b>	<b>379,00</b>	<b>0,42</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	60	0,80	3,00	5,40	51,80	19,00	№21, Дели 2016	
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	4,96	3,60	14,44	109,80	0,50	№86Дели2010	
Плов из говядины	200	15,60	15,00	28,00	309,50	0,65	№108"Партнер"2014	
Кисель	150			18,00	71,00		№284	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5		"Партнер"2014	
<b>Итого:</b>	<b>662,5</b>	<b>23,16</b>	<b>22,00</b>	<b>83,84</b>	<b>624,60</b>	<b>20,15</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>								
Кефир	130	3,70	3,20	5,20	65,00	0,80	№401 Дели2010	
Кондитерские изделия (крекер)	20	0,50	3,90	16,00	101,00			
Рыба,запеченная с картофелем	180	15,00	11,00	13,00	211,00	0,53	ТТК №85Д	
Чай с сахаром и лимоном	120/5/3	0,08	0,01	6,80	27,30	1,90	№393Дели2010	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00		
<b>Итого:</b>	<b>481</b>	<b>21,08</b>	<b>18,34</b>	<b>52,30</b>	<b>458,80</b>	<b>3,23</b>		
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1670,5</b>	<b>57,32</b>	<b>54,74</b>	<b>196,51</b>	<b>1507,10</b>	<b>33,80</b>		
<b>ИТОГО за 10 дней:</b>	<b>16914,80</b>	<b>511,92</b>	<b>510,95</b>	<b>2040,95</b>	<b>14799,21</b>	<b>436,53</b>		

распределение Б,Ж,У от калорийности,%

13,83 31,05 55,12 100,00

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 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 рассчитан по закладке продуктов с 1.01(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%

Запеканка творожная с повидлом	130/10	17,50	12,06	17,16	247,20	0,24	№237 Дели2010
Запеканка из творога с крошкой	120	17,70	5,90	20,00	203,90		№ 322 Сб Самара 2013г
Салат витаминный	60	0,90	3,50	8,00	67,00	4,00	№40, сбшк2004
Салат из капусты с яблоками	60	1,00	3,10	5,70	54,50	2,20	№42, сбшк2004
Салат "Здоровье"	60	0,36	2,40	4,50	41,00	1,10	№19 Пермь2001
Плов фруктовый	150	3,50	8,00	28,80	201,20	1,36	ТТК №8Д
Гуляш из отварной говядины	40/40	8,00	5,50	3,00	93,50	0,37	№141, сб.диет2002
Овощи припущенные	120	1,10	3,90	9,50	78	7,60	№349 Дели2016
Биточки рубленые из рыбы	80	7,00	3,20	3,00	69,00		ТТК №3
Рагу из овощей	102	1,26	5,20	7,49	81,50	5,21	№137 Дели2010
Котлеты рубленые из рыбы	70	5,00	3,30	0,90	53,30	0,12	ТТК
Овощи припущенные	100	0,90	3,25	7,90	65	6,30	№349 Дели2016

Пронумеровано, пронумеровано и  
скреплено печатью \_\_\_\_\_

( *пронумеровано* ) листов

Заведующий отделом:  
*Д. М. Метельков*



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----