

"Согласовано"

"Утверждаю"

Заместитель генерального директора по организации питания Д.С. Департамент продовольствия и социального питания г. Казань



А.К. Агапова

А.К. Агапова

2021г

Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях от 3-7 лет с 7-12 часовым пребыванием

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	425	12,36	14,52	44,89	359,38	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок абрикосовый	125	0,60	0,06	22,00	90,90	№418 Дели2016
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	90,90	
завтрак+2 завтрак	550	12,96	14,58	66,89	450,28	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	1,60	3,00	29,00	№34, Дели2016
Шци со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной	200/15/6	4,60	6,80	7,00	108,00	№73 Дели 2016
Котлеты рубленые из говядины	70	6,2	7,3	12	138,5	№299 Дели2016
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	696,5	18,10	19,80	81,20	575,70	
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое	150	3,20	3,75	5,00	66,55	№419 Дели2016
Пирожок печёный с картофелем	60	3,00	4,10	26,30	154,00	№437 Дели2016
Котлеты рубленые из рыбы	70	5,00	5,60	3,00	82,40	ТТК 4Д
Рис отварной с овощами	130	3	4,3	19,5	129	№334 Дели2016
Чай фруктовый	120/5	0,12	0,06	11,5	47	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	558	16,12	18,04	76,60	533,45	
ВСЕГО:	1804,5	47,18	52,42	224,69	1559,43	

День 2- ой

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

		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	427	12,42	15,58	54,21	407,10	
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,40	
завтрак+2 завтрак	527	13,42	15,58	62,31	443,50	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,66	2,50	4,50	43,10	№21 Дели2016 №35,сб
Свекольник на м/б, со сметаной	200/6	3,16	5,40	8,14	94,00	Пермь2001 №141,сб.диет20 02
Гуляш из отварной говядины	45/45	9,00	9,00	24,00	213,00	
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10	№182,Дели 2016 №284Партнер20 14
Кисель	180			10,00	40,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	696,5	19,52	20,80	85,64	607,70	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия (печенье)	40	1,20	9,00	13,60	140,00	
Ряженка	130	3,72	3,20	3,50	57,50	№401 Дели2010
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016г
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	8,00	5,50	38,57	235,00	№365сбшк2004
Чай с сахаром и лимоном	120/3/3	0,08	0,01	6,80	27,30	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	539	15,55	18,00	82,27	551,30	
ВСЕГО:	1762,5	48,49	54,38	230,22	1602,50	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	7,50	8,00	23,70	196,80	ТТК №9
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	425	12,40	14,80	53,40	396,80	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок яблочно-абрикосовый	125	0,40	0,00	12,00	49,60	№418Дели2016
Итого:	125	0,40	0,00	12,00	49,60	
завтрак+2 завтрак	550	12,80	14,80	65,40	446,40	
ОБЕД						
Салат "Пестрый"	50	0,50	2,25	4,80	42,00	№31 Справочник Москва2003

Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	200/15	4,86	5,80	15,24	132,60	№88 Дели 2016
Тефтели рыбные	70	7,00	8,00	12,00	148,00	ТТК №1Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Напиток апельсиновый	180	0,27	0,1	15,0	62	ТТК №55
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	695,5	18,13	20,99	90,04	622,10	
ПОЛДНИК						
Катык	130	3,77	3,25	5,46	66,2	№401 Дели 2010 №179 "Партнер"г. Уфа 2010
Вак-беляш	90	3,10	6,00	35,00	206,00	№230 Дели 2016
Омлет с сыром	140	7,60	9,30	15,00	174,00	ТТК № 59
Отвар шиповника	120/3	0,4	0,2	4,3	21	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	506	16,67	18,98	71,06	521,70	
ВСЕГО:	1751,5	47,60	54,77	226,50	1590,20	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блода	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Суп молочный с крупой	180	6,80	5,40	23,00	168,00	№101 Дели 2016
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели 2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели 2010
Итого:	402	12,82	13,94	50,34	379,00	
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие груша	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,60	0,43	14,00	62,30	
завтрак+2 завтрак	502	13,42	14,37	64,34	441,30	
ОБЕД						
Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,50	№ 57 Дели 2016
пци со свежей капустой, картофелем с сметаной и м/б	200/6	1,40	4,50	6,80	73,30	№73 Дели 2016
отварной говядины	200	14,8	15,7	40	360	ТТК №29 Д №394, Дели 2016
Компот из урюка	180	0,7	0,0	20,0	83	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	663,5	19,65	25,05	88,65	658,30	
ПОЛДНИК						
Кефир	130	3,70	3,25	5,20	65,00	№401 Дели 2010
Кондитерские изделия печенье	30	1,50	3,30	33,40	169,00	
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41 Дели 2016
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00	№ 322 Сб Самара 2013г
Чай без сахара	120					ТТК №17
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	493	17,37	18,78	89,40	596,50	
ВСЕГО:	1658,5	50,44	58,20	242,39	1696,10	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1 №397 Дели2010
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	12,02	14,50	51,81	385,50	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок вишневый	125	0,87	0,25	20,00	85,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,87	0,25	16,50	71,00	
завтрак+2 завтрак	545	12,89	14,75	68,31	456,50	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016г
Суп картофельный с горохом с курицей и гречками	200/15/10	5,25	4,40	26,00	164,00	
Рыбная "Неженка"	70	8,6	6,6	18,3	168	ТТК №30Д №138
Картофель тушёный	130	2,40	7,30	13,00	128,00	"Партнер"2014
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	692,5	18,90	18,86	95,60	627,50	
ПОЛДНИК						
Ряженка	130	3,72	3,20	4,46	61,50	№401 Дели2010
Кондитерские изделия (крекер)	20	0,80	3,10	36,20	174,00	
Котлеты рубленные из птицы	70	8,20	6,70	5,50	115,20	№322 Дели2016
Капуста тушеная (в сметанном соусе)	130	2,6	4,25	15	109	ТТК№53Д
Чай с сахаром	120/3	0,05	0,01	6,5	26	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	496	17,17	17,49	78,96	540,20	
ВСЕГО:	1733,5	48,96	51,10	242,87	1624,20	

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	5,80	5,40	25,80	175,00	ТТК №2
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	432	13,20	14,90	55,50	410,00	
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,40	0,40	10,00	45,20	
завтрак+2 завтрак	532	13,60	15,30	65,50	455,20	
ОБЕД						

Салат из капусты с яблоками	50	1,00	2,30	5,00	45,00	№7 Партнер 2014
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,30	№82 Дели 2016
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	6,50	17,50	155,00	ТТК №7Д акт к.п.2014
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	697,5	18,57	20,30	92,54	628,00	
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое	150	3,20	3,75	5,00	66,55	№419 Дели2016
Булочка Дорожная	60	4,00	5,00	36,50	207,00	№453 Дели 2016
Суфле из рыбы	70	5,40	4,50	3,50	77,50	№284, Дели 2016
Рагу из овощей	130	2,00	5,00	13,65	107,00	№362 Дели2016
Чай с сахаром и лимоном	120/3/3	0,08	0,01	6,80	27,30	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	509	16,48	18,49	76,75	539,85	
ВСЕГО:	1738,5	48,65	54,09	234,79	1623,05	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,80	8,60	26,00	216,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	12,32	14,44	53,34	392,00	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок персик-банан	125	0,60	0,19	15,00	64,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,60	0,19	15,00	64,00	
завтрак+2 завтрак	545	12,92	14,63	68,34	456,00	
ОБЕД						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	200/6	3,00	5,90	18,80	140,30	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	180	13,50	13,70	33,00	309,00	№108"Партнер" 2014
Напиток апельсиновый	180	0,27	0,1	15,0	62	ТТК №55
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	683,5	18,97	20,15	85,65	599,30	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия (печенье)	40	0,30	4,00	14,30	94,00	
Кефир	130	3,70	3,25	5,20	65,00	№401 Дели2010
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41Дели2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00	№237 Дели2010
Отвар шиповника	120/3	0,4	0,2	4,3	21	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	463	16,37	19,68	67,70	512,50	
ВСЕГО:	1691,5	48,26	54,46	221,69	1567,80	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	5,70	4,35	14,00	118,00	ТТК №8
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	145,00	№3 Дели2010
Итого:	427	12,92	14,13	43,01	350,30	
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие банан	100	0,72	0,36	25,00	106,12	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,72	0,36	25,00	106,12	
завтрак+2 завтрак	527	13,64	14,49	68,01	456,42	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	1,60	3,00	29,00	№34, Дели2016
Суп крестьянский с курицей, сметаной	200/15/5	5,7	6,00	13,40	130	№62"Партнер"2 014
Запеканка картофельная с мясом	150/20	9,20	12,00	34,00	281,00	№291 Дели2010
Компот из урюка	180	0,7	0,0	20,0	83	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	647,5	18,00	20,00	88,40	605,90	
ПОЛДНИК						
Ряженка	130	3,72	3,20	5,46	65,50	№401 Дели2010
Пирожок печёный с капустой	90	3,40	6,30	38,00	219,00	№172, Партнер 2009
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016
Чай с сахаром	120/3	0,05	0,01	6,5	26	№411Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	509	17,47	18,42	74,86	532,40	
ВСЕГО:	1683,5	49,11	52,91	231,27	1594,72	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	180	7,20	7,00	15,00	152,00	№100 Дели 2016
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	400	12,10	13,80	44,70	352,00	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок яблоко-груша	125	0,75	0,38	23,00	98,42	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,75	0,38	23,00	98,42	
завтрак+2 завтрак	525	12,85	14,18	67,70	450,42	
ОБЕД						
Салат "Витаминный"	50	0,80	3,00	8,00	62,00	№15 "Партнер"Уфа 2009

Суп рыбный с крупой и картофелем	230	9,00	9,80	28,00	236,00	ТТК №21 №413 Самара 2013
Фрикадельки из говядины (паровые)	70	7,30	7,40	3,80	111,00	
Рагу из овощей	130	2,00	5,00	13,65	107,00	№362 Дели2016 № 390 Дели 2016
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	677,5	21,00	25,70	83,25	647,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	30	0,10	3,50	21,00	115,00	
Катык	130	3,77	3,25	5,46	66,2	№401 Дели2010 №42 Дели2016г
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,50	
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	150	9,00	12,50	24,00	244,50	№ 250 Дели 2016 №393 Дели2010
Чай с сахаром и лимоном	120/3/3	0,08	0,01	6,80	27,30	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	509	15,50	19,55	77,06	545,00	
ВСЕГО:	1711,5	49,35	59,43	228,01	1642,42	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	5,50	18,00	148,00	ТТК №5 №395 Дели2010 №3 Дели2010
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	
Итого:	427	12,72	14,04	45,34	359,00	
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,36	22,00	92,68	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,36	0,36	22,00	92,68	
завтрак+2 завтрак	527	13,08	14,40	67,34	451,68	
ОБЕД						
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41 Дели2016 №86 Дели2010
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	4,96	3,60	14,44	110,00	
Биточки рубленые из рыбы	70	8,20	9,80	14,00	177,00	ТТК №3Д №137 Партнер 2014 ТТК №55
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	
Напиток апельсиновый	180	0,27	0,1	15,0	62	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	692,5	19,30	20,34	90,74	623,50	
ПОЛДНИК						
Кефир	130	3,70	3,20	5,20	65,00	№401 Дели2010 №160,сб Пермь2001
Кондитерские изделия (крекер)	20	1,80	0,80	24,00	106,00	
Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатн.	150/20	8,00	13,60	25,00	254,00	ТТК № 59
Отвар шиповника	120/3	0,4	0,2	4,3	21	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	463	15,70	18,03	69,80	500,50	
ВСЕГО:	1682,5	48,08	52,77	227,88	1575,68	
ИТОГО за 10 дней:	17218,00	486,10	544,55	2310,31	16076,10	

"Согласовано"

"Утверждаю"

Заместитель генерального директора по организации питания
А.К. Исгарзинет продовольствия и социального питания "Казани"

А.К. Аганова

2021г

Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях сапаторного типа с туберкулезной интоксикацией от 3 до 7 лет с 7-12 часовым пребыванием

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	29,30	265,00	ТТК №4С
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10,00	40,40	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,50	144,70	№1 Дели2010
Итого:	435	12,39	18,14	54,80	450,10	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок абрикосовый	125	0,60	0,60	35,00	147,80	№399Дели2010
Итого:	125	0,60	0,60	35,00	147,80	
	560	12,99	18,74	89,8	597,9	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	1,60	3,00	29,00	№34, Дели2016
Щи со свежей капустой с курицей, картофелем, с сметаной	200/30/6	6,40	6,00	13,00	131,60	№73 Дели 2016
Котлеты рубленые из говядины	70	6,2	7,3	12	138,5	№299 Дели2016
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	735,5	21,50	19,20	97,00	647,30	
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое	200	4,20	5,00	6,70	88,60	№419 Дели2016
Пирожок печёный с картофелем	60	3,00	4,10	26,30	154,00	№437 Дели2016
Итого:	260	7,20	9,10	33,00	242,60	
УЖИН						
Фрукты свежие груша	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
Огурцы соленые порционно	30	0,24	0,03	0,51	3,20	стр563.сб1996
Котлеты рубленые из рыбы	70	5,00	5,60	3,00	82,40	ТТК 4Д
Рис отварной с овощами	130	3	4,3	19,5	129	№334 Дели2016
Чай фруктовый	180/10	0,18	0,09	19,70	80,33	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	35	2,74	0,35	17,20	83,00	
Итого:	555	11,76	10,80	73,91	440,23	
ВСЕГО:	2110,5	53,45	57,84	293,71	1928,03	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	5,80	30,20	193,80	ТТК №7С
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010

Бутерброд с сыром, маслом	30/15/10	6,27	12,10	15,53	197,20	№3 Дели2010
Итого:	440	13,89	20,48	59,34	478,30	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок мультифрукт	125	0,6	0,5	30	122,4	№399 Дели2010
Итого:	125	0,60	0,50	30,00	122,40	
	565	14,486667	20,983333	89,3383333	600,7	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,66	2,50	4,50	43,10	№21 Дели2016
Свекольник с мясом и сметаной	200/35/6	5,60	7,80	11,20	137,50	№35,сб Пермь2001
Гуляш из отварной говядины	45/45	9,00	9,00	24,00	213,00	№141,сб.днет2002
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10	№182,Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	761,5	23,56	23,40	98,50	699,20	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия (печенье)	40	2,00	6,00	40,00	222,00	
Ряженка	200/5	5,47	5,00	8,53	101,00	№401Дели2010
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
Итого:	345,00	8,47	11,00	56,63	359,40	
УЖИН						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	38,29	№42 Дели2016г
Суфле из творога с молоком сгущенным	200/20	25,25	14,08	51,37	433,20	№365сб2004
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,5	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	490	27,92	14,39	81,37	567,49	
ВСЕГО:	2161,5	74,44	69,77	325,84	2226,79	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	7,50	8,00	28,00	199,00	ТТК №9С
Чай с молоком,сахаром	180/10	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,50	144,70	№1 Дели2010
Итого:	435	12,43	18,42	57,80	432,70	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок яблочный	125	0,01	0,00	7,50	30,00	399Дели2010
Итого:	125	0,01	0,00	7,50	30,00	
	560	12,44	18,42	65,3	462,7	
ОБЕД						
Салат "Пестрый"	50	0,50	2,25	4,80	42,00	№31 Справочник Москва2003
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	200/30	5,20	6,20	16,30	141,80	№88 Дели 2016
Тефтели рыбные с маслом	70	6,90	7,50	8,00	127,00	ТТК №1Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Напиток апельсиновый	180	0,27	0,1	15,0	62	ТТК №55
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	

Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	730,5	19,97	21,09	96,90	658,30	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	50	10,00	20,00	42,00	388,00	
вафли						
Катык	200/5	5,80	5,00	10,00	108,00	№401 Дели2010
Итого:	255	15,80	25,00	52,00	496,00	
УЖИН						
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	10,00	44,70	№399Дели2010
яблоко						
Вак-беляш	90	3,10	6,00	35,00	206,00	№179 "Партнер"г. Уфа2010
Омлет с сыром	140	7,60	9,30	15,00	174,00	№230 Дели2016
Отвар шиповника	180	0,61	0,25	19,00	81,00	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	583	13,47	16,14	90,30	560,20	
ВСЕГО:	2128,5	61,68	80,65	304,50	2177,20	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Суп молочный с крупой	180	6,80	5,40	23,00	168,00	№101 Дели 2016
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
Яйцо вареное	1шт	6,00	5,40	0,34	75,00	№227Дели 2016
Бутерброд с сыром, маслом	30/15/10	6,27	12,10	15,53	196,00	№3 Дели2010
Итого:	463	20,29	24,24	50,81	504,00	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок яблочно- грушевый	125	0,04	0,5	23	96,6	№399Дели2010
Итого:	125	0,04	0,50	23,00	96,60	
	588	20,326667	24,741667	73,8116667	600,6	
ОБЕД						
Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,50	№ 57 Дели 2016
Щи со свежей капустой с мясом, картофелем, с сметаной	200/35/6	6,40	6,00	13,00	131,60	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	200	14,8	15,7	40	360	ТТК №29 Д
Компот из урюка	180	0,7	0,0	20,0	83	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	728,5	26,25	26,75	104,65	764,60	
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога с крошкой	120	17,70	5,90	20,00	203,90	№ 322 Сб Самара 2013г
Кефир	200/5	5,47	5,00	8,53	101,00	№401Дели2010
Итого:	325	23,17	10,90	28,53	304,90	
УЖИН						
Фрукты свежие груша	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41Дели2016
Рагу из птицы с овощами	120/30	13,10	14,20	9,20	217,00	ТТК №4 Д
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10,00	40,40	№411Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	35	2,74	0,35	17,20	83,00	
Итого:	525	16,87	17,00	54,70	439,70	
ВСЕГО:	2166,5	86,62	79,39	261,69	2109,80	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	25,84	199,34	ТТК №1С
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,50	144,50	№1 Дели2010
Итого:	425	12,05	18,12	54,95	431,14	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок вишневый	125	0,87	0,25	27,00	113,73	№399 Дели2010
Итого:	125	0,87	0,25	27,00	113,73	
	550	12,916667	18,373333	81,9483333	544,87	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016г
Суп картофельный с горохом с курицей и гречками	200/30/10	9,00	5,00	20,00	161,00	ТТК №139
Рыбная "Неженка"	80	12,1	7,6	21,0	201	ТТК №30Д №138
Картофель тушёный	150	2,80	8,43	13,12	139,55	"Партнер"2014
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	757,5	28,18	21,79	102,22	717,45	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	30	1,00	4,00	35,00	180,00	
Ряженка	200/5	5,47	5,00	8,53	101,00	№401 Дели2010
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
Итого:	335	7,47	9,00	51,63	317,40	
УЖИН						
Котлеты рубленные из птицы	70	8,20	6,70	5,50	115,20	№322 Дели2016
Капуста тушеная (в сметанном соусе)	150	3	4,9	17,3	125	ТТК №53Д
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10,00	40,40	№411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	35	2,74	0,35	17,20	83,00	
Итого:	445	14,00	11,97	50,00	363,90	
ВСЕГО:	2087,5	62,57	61,13	285,80	1943,62	

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	5,80	5,40	29,30	189,00	ТТК №2С
Чай с молоком, сахаром	180/10	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/15/10	6,27	12,10	15,53	197,20	№3 Дели2010
Итого:	450	14,67	19,80	59,13	475,20	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок яблочно-виноградный	125	0,6	0	23	94,4	№399 Дели2010
Итого:	125	0,60	0,00	23,00	94,40	
	575	15,27	19,8	82,13	569,6	
ОБЕД						

Салат из капусты с яблоками	50	1,00	2,30	5,00	45,00	№7 Партнер 2014
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/30/5	5,00	8,20	14,00	149,80	№82 Дели 2016
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	6,50	17,50	155,00	ТТК №7Д
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	722,5	20,61	21,20	103,70	689,50	
ПОЛДНИК						
Булочка Дорожная	60	4,00	5,00	36,50	207,00	№453 Дели 2016
Молоко кипяченое	200	4,20	5,00	6,70	88,60	№419 Дели2016
Итого:	260,00	8,20	10,00	43,20	295,60	
УЖИН						
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№399Дели2010
Суфле рыбное	80	6,20	5,14	4,00	87,10	№284, Дели 2016
Рагу из овощей	150	2,70	6,00	15,75	127,80	№362 Дели2016
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,5	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	35	2,74	0,35	17,20	83,00	
Итого:	562,00	12,16	11,91	57,15	384,60	
ВСЕГО:	2119,5	56,24	62,91	286,18	1939,30	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,80	8,60	30,30	233,80	ТТК №6С
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,50	144,70	№1 Дели2010
Итого:	425	12,35	18,06	57,74	443,50	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок персик-банан	125	0,40	0,19	15,00	63,30	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,40	0,19	15,00	63,30	
	550	12,746667	18,251667	72,7416667	506,8	
ОБЕД						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясом и сметаной	200/35/10	5,20	7,00	12,00	132,00	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	180	13,50	13,70	33,00	309,00	№108"Партнер"2014
Напиток апельсиновый	180	0,27	0,1	15,0	62	ТТК №55
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	722,5	22,77	21,45	88,65	639,00	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие груша	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
Кондитерские изделия (вафли)	50	1,10	5,00	23,00	141,40	
Кефир	200	5,47	5,00	8,53	101,00	№401Дели2010
Итого:	350,00	7,17	10,43	45,53	304,70	
УЖИН						
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41Дели2016

Запеканка творожная с молоком сгущенным	200/20	12,68	13,00	36,60	314,12	№237 Дели2010
Отвар шиповника	180	0,61	0,25	19,00	81,00	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	473	15,46	15,48	71,20	486,62	
ВСЕГО:	2095,5	58,15	65,61	278,12	1937,12	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	5,70	4,35	18,00	134,00	ТТК №8С
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/15/10	6,27	12,10	15,53	196,00	№3 Дели2010
Итого:	440	14,39	19,03	47,14	417,30	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок яблочно-виноградный	125	1,2	0	30	124,8	№399 Дели2010
Итого:	125	1,20	0,00	30,00	124,80	
	565	15,586667	19,033333	77,1383333	542,1	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	1,60	3,00	29,00	№34, Дели2016
Суп крестьянский с курицей, сметаной	200/30/5	6,1	6,40	14,30	139	№62"Партнер"2014
Запеканка картофельная с мясом	200/30	19,00	18,00	39,60	392,00	№291 Дели2010
Компот из урюка	180	0,7	0,0	20,0	83	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	762,5	29,80	26,60	104,70	773,50	
ПОЛДНИК						
Ряженка	200/5	5,47	5,00	8,53	101,00	№401 Дели2010
Кондитерские изделия (печенье)	20	2,00	2,00	10,00	66,00	
Фрукты свежие банан	100	0,72	0,36	17,00	74,12	№399 Дели2010
Итого:	325	8,19	7,36	35,53	241,12	
УЖИН						
Рыба отварная	60	5,90	3,60	0,80	59,20	№369, сб.шк2004
Пирожок печёный с капустой	90	2,40	6,30	38,00	219,00	№172, Партнер 2009
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10,00	40,40	№411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	35	2,74	0,35	17,20	83,00	
Итого:	518	19,60	18,95	79,60	569,00	
ВСЕГО:	2170,5	73,18	71,94	296,97	2125,72	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	180	8,50	8,68	13,60	167,40	№100 Дели 2016
Чай с молоком, сахаром	180/10	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,50	144,70	№1 Дели2010

Итого:	410	13,43	19,10	43,40	401,10	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок яблоко-вишня	125	0,75	0,38	16,60	72,80	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,75	0,38	16,60	72,80	
ОБЕД						
Салат "Витаминный"	50	0,80	3,00	8,00	62,00	№15 "Партнер" Уфа 2009
Суп рыбный с крупой и картофелем	230	10,30	5,63	26,40	197,50	ТТК №21Д
Фрикадельки из говядины (паровые)	70	7,30	7,40	3,80	111,00	№413 Самара 2013
Рагу из овощей	130	2,00	5,00	13,65	107,00	№362 Дели2016
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	727,5	23,90	21,73	91,45	656,50	
ПОЛДНИК						
Катык	200/5	5,80	5,00	10,00	108,00	№401 Дели2010
Шафран с яблоками	50	2,42	3,5	24,9	140	Сб.нац блюдо 1996,икт20
Итого:	255	8,22	8,50	34,90	248,00	
УЖИН						
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	38,29	№42 Дели2016г
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	150	9,00	12,50	24,00	244,50	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,5	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	520	12,67	12,81	62,10	415,19	
ВСЕГО:	2037,5	58,97	62,52	248,45	1793,59	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	5,50	23,00	168,00	ТТК №5С
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
Яйцо вареное	1шт	3,00	2,70	0,17	37,60	№227Дели 2016
Бутерброд с сыром, маслом	30/15/10	6,27	12,10	15,53	197,20	№3 Дели2010
Итого:	488	17,19	21,64	50,64	467,80	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок виноградный	125	0,48	0	30	89,92	№399Дели2010
Итого:	125	0,48	0,00	30,00	89,92	
ОБЕД						
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41Дели2016
Суп-лапша домашняя с курицей	200/30	6,30	4,20	16,40	128,60	№86Дели2010
Биточки рубленные из рыбы	70	8,20	9,80	14,00	177,00	ТТК №3Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Напиток апельсиновый	180	0,27	0,1	15,0	62	ТТК №55
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	717,5	22,24	21,14	102,50	690,10	

ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	30	1,00	4,00	35,00	180,00	
крекер						
Кефир	200/5	5,47	5,00	8,53	101,00	№401Дели2010
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	10,00	44,70	№399Дели2010
яблоко						
Итого:	335	6,83	9,36	53,53	325,70	
УЖИН						
Свекла отварная	50	1,00	0,12	7,10	33,50	стр 564 сб1996
Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатн.	200/20	10,40	17,60	32,35	329,40	№160,сб Пермь2001
Отвар шиповника	180	0,61	0,25	19,00	81,00	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	35	2,74	0,35	17,20	83,00	
Итого:	485	14,75	18,32	75,65	526,90	
ВСЕГО:	2150,5	61,49	70,46	312,32	2100,42	
ИТОГО за 10 дней:	21228	572,33	612,46	2567,74	18054,80	

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 №11)
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 "Партнер", 2010-2014гг.
- 3.7. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г
4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории упитанности (мясо бескостное);
 - сельскохозяйственная птица-бройлеры потрошенные
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные 1 категории, рассчитаны условно массой нетто 48г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с1.03(40% 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%
 - творог, жирностью 5%