

Утверждаю
Заведующий МБДОУ-Тюлячинский
детский сад №3
Г.В.Габдулхакова
"29" августа 2025 год

Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 1-3 лет с 7-10,5 часовым пребыванием

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10	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
Итого:	349	9,45	11,91	35,82	288,10	
Сок персиковый	125	0,60	0,30	13,00	57,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,60	0,30	13,00	57,00	
	474	10,05	12,21	48,82	345,10	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты с морковью	30	0,50	1,50	2,80	27,00	№ 21Дели 2016
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	150/10	3,00	4,32	11,34	99,00	№88 Дели 2016
Тефтели из говядины	50	3,87	5	3,13	73	ТТК № 1152 от 09.10.2020
Каша гречневая вязкая	110/2,5	5,50	5,00	32,00	195,00	№182,Дели 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	552,50	15,97	16,32	81,71	540,34	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№386Дели2016
Катык	110	3,30	2,70	4,95	59,73	№401Дели2010
Булочка Домашняя	40	3,60	4,00	29,00	167,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	ТТК №68
Итого:	415,00	7,84	7,10	59,15	334,23	
ВСЕГО:	1441,50	33,86	35,63	189,68	1219,67	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/5	3,90	4,35	19,00	131,00	ТТК №7 №272 Парнер г. Уфа 2014 №3Дели2010
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	
Итого:	348	9,55	12,33	43,99	315,76	
Фруктовое пюре	125	13,00			55,00	
Итого:	85	13,00	0,00	0,00	55,00	
	433	22,55	12,33	43,99	370,76	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№34 Дели2016
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5	4,70	3,90	23,00	146,00	№64 "Партнер"2014
Котлеты рубленные из птицы	50	4,40	8,30	2,00	100,00	№ 205,справ.М2003
Пюре Картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15	№137 Партнер 2014
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	

Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	555,00	15,79	18,06	74,85	557,25	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	2,20	2,80	20,50	114,00	
печенье						
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Суфле из творога с молоком						
сгущенным	100/10	5,82	8,10	15,53	158,00	ТТК №567
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393Дели2010
Итого:	388	10,61	13,66	48,53	357,50	
ВСЕГО:	1376,00	48,95	44,05	167,37	1285,51	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюдо	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	5,00	5,63	16,50	136,50	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	349	9,20	12,03	41,40	310,30	
Сок персиковый	125	0,80	0,20	7,00	33,00	№418/Дели2016
Итого:	125	0,80	0,20	7,00	33,00	
	474	10,00	12,23	48,40	343,30	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	30	0,42	0,06	1,37	9,00	стр563,с61996
Суп с рисовой крупой и картофелем с курицей	150/10	2,00	6,80	3,00	82,00	№86 Дели 2016
Соус мясной "Смак"	50	7,21	4,86	12,14	121,43	ТТК № 1523 от 28.07.2021
Макароны отварные	110	4,06	3,05	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов	150	0,15	0,1	21,5	87	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	550	16,94	15,36	87,11	555,83	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№386/Дели2016
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	61,16	№401/Дели2010
Булочка Дорожная	40	2,84	4,73	24,08	150,40	№453 Дели 2016
Яйцо вареное	1/2штг	2,50	2,30	0,15	31,50	№227 Дели 2016
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Итого:	413	9,30	10,37	44,42	313,96	
ВСЕГО:	1437	36,24	37,96	179,93	1213,09	

День 4 - ий

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшѐнная молочная с маслом	150/5	6,00	4,95	19,50	146,00	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014 №3Дели2010
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	
Итого:	360	10,66	12,18	43,80	327,60	
Фруктовое пюре яблоко	125	0,00	0,00	11,00	44,00	
Итого:	125	0,00	0,00	11,00	44,00	
	485	10,66	12,18	54,80	371,60	
ОБЕД						
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели 2016
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	150/5	3,45	6,00	17,85	140,00	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	130	8,86	9,01	27,28	226	ТТК №29 Д
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014

Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	515	16,01	15,56	80,57	526,34	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	21	1,00	2,00	20,00	95,00	
вафли						
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	№419 Дели2016
Запеканка творожная с молоком						
сгущенным	100/10	5,00	6,50	17,30	148,00	№237 Дели2010
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Итого:	405	8,35	11,01	45,32	307,00	
ВСЕГО:	1405	35,02	38,75	180,69	1204,94	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	150/5	5,4	5,5	14,4	130	ТТК №1 №272 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	
Итого:	345	9,45	12,19	39,49	294,16	
Сок вишневый	125	0,30	0,00	10,00	40,00	№418/Дели2016
Итого:	125	0,30	0,00	10,00	40,00	
	470	9,75	12,19	49,49	334,16	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	30	0,42	0,06	1,37	9,00	стр563,сб1996 №35,сб.Пермь2001 №321 Дели 2016 № 390 Дели 2016
Свекольник с курицей, со сметаной	150/10/5	2,90	4,53	14,21	109,00	
Плов из курицы	130	10	11,5	32	272	
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	525	16,52	16,69	81,88	545,10	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с сыром	40	3,20	4,40	35,00	192,00	ТТК №1585 от 08.09.2021 №401/Дели2010 №393/Дели2010
Кефир	110	3,69	2,75	5,06	67,98	
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	
Кондитерские изделия	15	6,00	2,50	30,90	172,50	
крекер						
Итого:	323	12,98	9,66	79,46	466,98	
ВСЕГО:	1318	39,25	38,54	210,83	1346,24	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	5,00	5,63	16,50	136,00	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394/Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3/Дели2010
Итого:	352	10,80	13,58	41,30	330,40	
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№386/Дели2016
яблоко						
Итого:	85	0,34	0,34	10,20	45,00	
	437	11,14	12,30	51,50	375,40	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты с морковью	30	0,50	1,50	2,80	27,00	№ 21/Дели 2016
Рассольник Ленинградский с мясными фрикадельками	150/10/5	2,67	3,38	17,7	112	№82 Дели2016
Биточки куриные "Солнышко"	50	6,40	8,50	5,20	123,00	ТТК №97/Д
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	

Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	555	16,77	16,88	83,14	551,74	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№386/Дели2016
яблоко						
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	61,16	№401/Дели2010
Булочка сдобная	40	3,04	3,84	17,84	118,4	№ 257 Партнер2014 г. Уфа
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Итого:	385	7,00	6,96	45,13	276,66	
ВСЕГО:	1377	34,91	37,76	179,77	1203,80	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом	150/5	7,16	6,63	15,15	149,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	357	10,22	12,31	39,55	310,00	
Сок яблочный	125	0,30	0,00	12,00	49,00	№418/Дели2016
Итого:	125	0,30	0,00	12,00	49,00	
	482	10,52	11,70	51,55	359,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№34 Дели2016
Суп картофельный с горохом с курицей и гречками	150/10/10	2,87	3,20	15,49	102,00	ТТК№139
Запеканка картофельная с мясом	130/15	10,20	11,90	30,70	270,00	№291 Дели2010
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	545	16,63	17,20	83,01	552,10	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	2,20	2,80	20,50	114,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Пудинг из творога с рисом с повидлом	110/10	7,20	8,32	22,64	194,00	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393/Дели2010
Итого:	398	11,99	13,88	55,64	393,50	
ВСЕГО:	1425	39,14	43,39	190,20	1304,60	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	180	8,01	7,56	29,61	219,00	№100 Дели2016
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3/Дели2010
Итого:	377	11,56	13,52	46,93	356,60	
Фруктовое пюре яблоко	125	0,00	0,00	11,00	44,00	
Итого:	125	0,00	0,00	11,00	44,00	
	502	11,56	13,52	57,93	400,60	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	30	0,42	0,06	1,37	9,00	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем,на м/б,со сметаной	150/5	2,10	5,90	9,70	100,00	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	130	10,90	9,90	28,00	246,00	№108"Партнер"2014
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68

Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	515	17,02	16,39	75,67	520,10	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№386,Дели2016
яблоко						
Пирожок печёный с повидлом	40	0,70	1,60	32,00	140,00	№437 Дели2016
Катык	110	3,30	2,70	4,95	59,73	№401,Дели2010
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Итого:	389	4,84	4,89	52,55	270,63	
ВСЕГО:	1406	33,42	34,80	186,15	1191,33	

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	150/5	6,15	5,92	14,4	135	ТТК №1 №272 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	
Итого:	345	10,20	12,61	39,49	299,16	
Сок яблоко-вишня	125	0,60	0,00	13,70	57,00	№418/Дели2016
Итого:	125	0,60	0,00	13,70	57,00	
	470	10,80	12,61	53,19	356,16	
ОБЕД						
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели 2016
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	150/10	2,90	6,40	10,27	110,30	
Ежики рыбные с рисом	60	6,30	5,90	22,00	166,00	ТТК №32Д №137 Партнер 2014 №284Партнер2014
Пюре Картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15	
Кисель	150			8,34	33,34	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	550	16,03	16,61	80,74	567,79	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	1,20	3,00	23,60	120,00	№401/Дели2010 № 322 Сб Самара 2013г № 411 Дели2016
Кефир	110	3,69	2,75	5,06	67,98	
Запеканка из творога с крошкой	130	6,80	8,60	30,00	225,00	
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	
Итого:	414	11,74	14,36	63,08	430,98	
ВСЕГО:	1434	38,57	43,58	197,01	1354,93	

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшѐнная молочная с маслом	150/5	6,00	4,95	19,50	146,00	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	
Итого:	360,00	10,66	12,18	43,80	327,60	№3Дели2010
Фрукты свежие яблоко зеленое	85	0,34	0,34	10,50	47,00	№386Дели2016
Итого:	85	0,34	0,34	10,50	47,00	
	445	11,00	12,52	54,30	374,60	
ОБЕД						

Помидоры свежие порционно	30	0,42	0,06	1,37	9,00	стр563,сб1996
	150/5	3,00	5,80	14,70	121,00	№64 "Партнер"2014
Суп из овощей, со сметаной	40/40	5,80	5,00	2,60	78,00	ТТК №91
Гуляш из куриной грудки	110	4,4	4	17,8	125	№334 Дели2016
Рис отварной с овощами	150	0,15	0,1	21,5	87	№394, Дели 2016
Компот из сухофруктов	30	1,5	0,3	14,3	66	
Хлеб сельский						
Итого:	555	15,27	15,25	72,27	486,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	21	1,00	2,50	16,30	75,00	
вафли						
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Омлет натуральный	130	7,89	8,06	12,63	155,00	№229 Дели2016
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393/Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	439	13,08	13,52	51,23	362,50	
ВСЕГО:	1439,00	39,35	41,29	177,80	1223,10	
ИТОГО за 10 дней	14058,5	378,71	395,74	1859,42	12547,21	

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)

При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрен усиленный полдник с включением блюд ужина.

документы:

- 3.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010-2016гг.
- 3.2 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей в учреждениях образования 2013г
- 3.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Скурихин И.М. Москва 2007 г.
- 3.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4,2003
- 3.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг.
- 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, овощи (морковь, свекла, капуста, лук ...) рассчитаны с учетом сезонности
огурцы и помидоры свежие парниковые
масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
огурцы соленые в банках без уксуса с лимонной кислотой
сметана с массовой долей жира 15%
кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%

Утверждаю
Заведующий МБДОУ-Тюлячинский
детский сад №3

Г.В.Габдулхакова

"29" августа 2025 год

Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 3-7 лет с 7-10,5 часовым пребыванием.

День 1 -ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК					Ккал	
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	20,00	№ 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	359,00	
Сок абрикосовый	125	0,90	0,08	21,00	84,00	№418/Дели2016
Итого:	125	0,90	0,08	21,00	84,00	
	550	13,26	14,60	65,89	443,00	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты с морковью	50	0,80	2,50	4,60	45,00	№ 21/Дели 2016
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	200/15	3,95	5,93	15,60	136,16	№88 Дели 2016
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103	ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С- Петербург 2008
Каша гречневая вязкая	130/3	6,20	5,80	38,00	229,00	№182,Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	718,5	20,75	21,36	102,50	690,16	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№386/Дели2016
Катык	120	4,11	3	5,45	67,74	№401/Дели2010
Булочка Домашняя	50	4,90	5,00	38,00	217,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	ТТК №68
Итого:	450	10,01	8,46	70,45	400,44	
ВСЕГО:	1718,5	44,02	44,42	238,84	1533,6	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК					Ккал	
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7 №272 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели2010
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	
Итого:	425	12,42	15,58	54,21	407,10	
Фруктовое пюре	125	13,00			55,00	
Итого:	125	13,00	0,00	0,00	55,00	
	525	25,42	15,58	54,21	462,10	
ОБЕД						№34 Дели2016 №64 "Партнер"2014 № 205,справ.М2003 №137 Партнер 2014 № 390 Дели 2016
Салат из свеклы	50	6,00	2,50	4,20	42,00	
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/6	6,20	5,25	29,00	188,00	
Котлеты рубленые из птицы	70	6,20	10,80	3,00	134,00	
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	711,5	25,80	23,72	100,70	698,10	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	3,86	3,38	32,00	168,00	ТТК №567 №419 Дели2016 №393/Дели2010
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	9,00	12,50	24,00	245,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,00	

Итого:	490	16,38	18,89	71,90	517,40	
ВСЕГО:	1751,50	67,60	58,19	226,81	1677,60	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК					Ккал	
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	425	11,60	14,30	51,70	382,30	
Сок яблочно-абрикосовый	125	1,63	0,10	15,00	67,00	№418/Дели2016
Итого:	125	1,63	0,10	15,00	67,00	
	550	13,23	14,40	66,70	449,30	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,сб1996
Суп с рисовой крупой и картофелем с курицей	200/10	2,40	9,00	3,40	104,00	№86 Дели 2016
Соус мясной "Смак"	70	10,10	6,80	17,00	170,00	ТТК № 1523 от 28.07.2021
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,00	№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов	180	0,18	0,1	25,9	89	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	705,5	21,63	20,22	106,86	681,00	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№386/Дели2016
Булочка Дорожная	50	3,55	5,91	30,10	188,00	№453 Дели 2016
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Яйцо вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31	ТТК № 59
Итого:	503	13,95	14,21	53,90	399,20	
ВСЕГО:	1758,5	48,81	48,83	227,46	1529,50	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшениная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели2010
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	406,40	
Фруктовое пюре яблоко	125	13,00	0,00	0,00	55,00	
Итого:	125	13,00	0,00	0,00	55,00	
	550	27,02	15,14	53,34	461,40	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели 2016
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	200/5	4,60	8,00	23,80	186,00	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	180	12,26	12,48	35	312,75	ТТК №29 Д №284Партнер2014
Кисель	180			10,00	40,00	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	675,5	21,21	21,17	106,60	712,75	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	2,20	5,50	26,30	158,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00	№237 Дели2010
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Итого:	496	15,46	18,52	65,29	482,40	
ВСЕГО:	1721,5	63,69	54,83	225,23	1656,55	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	8,00	7,80	19,00	194,00	ТТК №1 №272 Парнер г. Уфа 2014
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	
Итого:	420	12,72	14,88	48,01	392,30	
Сок вишневый	125	1,20	0,06	17,50	75,00	№418/Дели2016
Итого:	125	1,20	0,06	16,50	71,00	
	545	13,92	14,94	64,51	463,30	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Свекольник с курицей, со сметаной	200/10/6	3,80	5,40	18,60	138,00	
Плов из курицы	160	12	14	38,9	330	№35,сб Пермь2001 №321/Дели 2016
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390/Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Хлеб пшеничный 1с	23	37,60	105,60	678,30	592,60	
Итого:	656,5	18,05	19,95	86,65	598,60	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с сыром	50	4,00	5,60	44,00	237,60	ТТК №1585 от 08.09.2021
Кондитерские изделия крекер	15	9,90	7,50	48,00	187,50	
Кефир	120	4,01	3,00	5,53	74,18	№401/Дели2010
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,00	№393/Дели2010
Итого:	375	18,03	16,11	107,73	540,28	
ВСЕГО:	1576,5	50,00	51,00	258,89	1602,18	

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	430	14,10	17,00	51,70	417,30	
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
	530	14,50	15,40	63,70	470,50	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты с морковью	50	0,80	2,50	4,60	45,00	№ 21,Дели 2016
Рассольник Ленинградский с мясными фрикадельками	200/15/5	3,56	4,50	23,60	149,00	№82 Дели 2016
Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00	ТТК №97/Д
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,00	№218 Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	710,5	20,76	21,73	103,10	692,00	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№386Дели2016
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Булочка слобная	50	3,8	4,8	22,3	148	№257 Партнер2014 г Уфа
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	
Итого:	450	9,10	8,26	54,30	327,70	ТТК №68
ВСЕГО:	1690,5	44,36	47,39	221,10	1490,20	

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом	200/5	9,50	8,80	20,10	198,00	ТТК №8 №270 Партнер г. Уфа 2014
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	
Итого:	420	13,02	14,64	47,44	374,00	№1 Дели2010
Сок персик-банан	125	0,60	0,06	22,00	91,00	
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	91,00	№418,Дели2016
	545	13,62	14,70	69,44	465,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34 Дели2016
Суп картофельный с горохом с курицей и грибами	200/10/10	3,80	3,50	20,50	129,00	ТТК№139 №291 Дели2010 № 390 Дели 2016
Запеканка картофельная с мясом	150/20	12,60	14,00	36,00	320,00	
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	680,5	20,70	20,73	100,20	670,10	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	3,86	3,38	32,00	168,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Пудинг из творога с рисом с повидлом	130/20	9,00	10,40	28,30	242,00	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393,Дели2010
Итого:	470	16,38	16,79	76,20	514,80	
ВСЕГО:	1695,5	50,6967	52,2217	245,8417	1649,9	

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	200	8,90	8,40	32,90	243,00	№100 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	13,76	15,62	53,29	409,00	
Фруктовое пюре яблоко	125	13,00			55,00	
Итого:	125	13,00	0,00	0,00	55,00	
	550	26,76	15,62	53,29	464,00	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	сгр563,с61996
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	200/5	3,00	7,90	18,80	158,00	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	160	13,50	12,20	35,00	303,00	№108"Партнер"2014
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	655,5	21,25	20,93	100,00	672,50	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№386Дели2016
Катык	120	4,11	3	5,45	67,74	№401Дели2010
Пирожок печёный с повидлом	50	1,00	2,00	43,50	196,00	№437 Дели2016
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31	ТТК № 59
Итого:	455	6,11	5,70	67,45	347,94	
ВСЕГО:	1660,5	54,12	42,25	220,74	1484,44	

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

Каша полбяная молочная с маслом	200/5	8	7,8	19	194	ТТК №1 №272 Партнер г. Уфа 2014
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	12,72	14,88	48,01	392,30	
Сок яблоко-груша	125	0,50	0,80	15,00	69,00	№418/Дели2016
Итого:	125	0,50	0,80	15,00	69,00	
	545	13,22	15,68	63,01	461,30	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	200/10	3,35	7,20	13,80	134,00	№86 Дели 2016
Ежики рыбные с рисом в томатном соусе	60/30	8,75	8,20	27,00	217,00	ТТК №32/Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	700,5	20,15	20,53	113,60	720,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	1,20	1,90	31,50	147,00	
Кефир	120	4,01	3,00	5,53	74,18	№401 Дели2010 № 322 Сб Самара 2013г
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00	
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Итого:	465	15,27	14,92	77,22	512,18	
ВСЕГО:	1710,5	48,64	51,13	253,83	1693,48	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК					Ккал	
Каша пшенная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	406,40	
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
	525	14,42	15,54	65,34	459,60	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,сб1996
Суп из овощей, со сметаной	200/6	3,50	7,80	19,70	163,00	№64"Партнер"2014
Гуляш из куриной грудки	45/45	7,56	5,70	3,00	130,00	ТТК №91
Рис отварной с овощами	130	5,5	5	23	129	№334 Дели2016
Компот из сухофруктов	180	0,18	0,1	25,8	89	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	716,5	20,89	19,33	102,70	660,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	2,20	5,50	26,30	158,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,00	№229 Дели2016
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393/Дели2010
Итого:	471	14,22	17,19	55,80	429,80	
ВСЕГО:	1712,5	49,53	52,06	223,84	1549,40	
ИТОГО за 10 дней:	16996,00	521,45	502,33	2342,58	15866,85	

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)
- При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрен усиленный полдник с исключением блюд ужина.
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 3.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010-2016гг.
 - 3.2 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей в учреждениях образования 2013г
 - 3.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Скурихин И.М. Москва 2007 г.
 - 3.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 3.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг.
 - 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 мороженная крупная или средняя потрошенная без головы (п/ф фарш рыбный)

яйца куриные 1 категории, рассчитаны условно массой нетто 48г

картофель, овощи (морковь, свекла, капуста, лук ...) рассчитаны с учетом сезонности

огурцы и помидоры свежие парниковые

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

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