

"Согласовано"

Заведующий ИИДО № 20
Ваншова И.И.



Утверждаю"
 Заместитель генерального директора по
 организации питания АО "Департамент
 продовольствия и социального питания г. Казани"



А.К. Агапова
 Апрель 2026г

Примерное 10-дневное меню
 для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
 от 3-7 лет с 7-12 часовым пребыванием
 1 НЕДЕЛЯ

День 1 - ый

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|---|----------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------|--|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная с маслом | 200/3 | 5,20 | 5,80 | 25,20 | 173,80 | ТТК №7 |
| Чай с сахаром | 180/5 | 0,06 | 0,02 | 4,99 | 20,00 | № 411 Дели2016 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/5 | 1,90 | 4,40 | 13,00 | 99,00 | №1 Дели2010 |
| Итого: | 418 | 7,16 | 10,22 | 43,19 | 292,80 | |
| Сок | 125 | 1,63 | 0,10 | 15,00 | 67,00 | №418 Дели2016 |
| Итого: | 125 | 1,63 | 0,10 | 15,00 | 67,00 | |
| | 543 | 8,79 | 10,32 | 58,19 | 359,80 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Икра кабачковая | 50 | 0,95 | 3,02 | 7,90 | 63,00 | № 57-2016 |
| Суп вермишелевый с картофелем и курицей | 200/10 | 3,86 | 5,80 | 15,24 | 133,00 | №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 | №284 Партнер2014 |
| Хлеб сельский | 37,5 | 1,8 | 0,4 | 18 | 82,5 | |
| Итого: | 690,5 | 19,01 | 21,52 | 94,14 | 650,50 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Булочка Домашняя | 50 | 4,90 | 5,00 | 38,00 | 217,00 | №258 Партнер г. Уфа 2014 |
| Катык | 110 | 3,77 | 2,75 | 5 | 62,1 | №401 Дели2010 |
| Голубцы ленивые в сметанно- | 150/20 | 6,00 | 9,50 | 8,00 | 141,50 | № 160 Пермь 2001 г |
| Напиток из урюка | 180 | 0,6 | 0,1 | 15,0 | 63 | ТТК №68 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | |
| Итого: | 505 | 16,79 | 17,47 | 75,84 | 530,10 | |
| ВСЕГО: | 1738,5 | 44,59 | 49,31 | 228,17 | 1540,40 | |

День 2- ой

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|---|----------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------|-------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша манная молочная с маслом | 200/3 | 10,00 | 10,00 | 24,50 | 228,00 | ТТК №4 |
| Какао с молоком | 180 | 2,42 | 2,58 | 13,61 | 87,30 | №272 Парнер г. Уфа 2014 |
| Бутерброд с сыром, маслом | 25/7/3 | 4,00 | 6,00 | 12,83 | 122,00 | №3 Дели2010 |
| Итого: | 418 | 16,42 | 18,58 | 50,94 | 437,30 | |
| Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 12,00 | 53,20 | № 386 Дели 2016 |
| Итого: | 100 | 0,40 | 0,40 | 12,00 | 53,20 | |
| | 543 | 16,82 | 18,98 | 62,94 | 490,50 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Свекла отварная | 50 | 0,60 | 2,50 | 4,20 | 41,70 | Сб.реп.1996, стр.563 |
| Суп крестьянский с курицей, со сметаной | 200/15/5 | 3,50 | 9,60 | 18,00 | 169,00 | №62 "Партнер"2014 |
| Ёжики мясные паровые | 70 | 7,20 | 9,30 | 6,00 | 136,50 | ТТК №1Д |
| Пюре Картофельное | 130 | 3,70 | 4,44 | 25,00 | 155,00 | №137 Партнер 2014 |
| Компот из свежих яблок | 180 | 0,10 | 0,10 | 11,80 | 49,00 | № 390 Дели 2016 |
| Хлеб сельский | 37,5 | 1,8 | 0,4 | 18 | 82,5 | |
| Итого: | 683,5 | 16,90 | 26,34 | 83,00 | 633,70 | |

| ПОЛДНИК | | | | | | |
|---|---------|-------|-------|--------|---------|---------------|
| Кондитерские изделия печенье | 10 | 3,86 | 3,38 | 34,00 | 182,00 | |
| Молоко кипяченое | 110 | 2,50 | 2,75 | 4,00 | 51,00 | №419 Дели2016 |
| Суфле из творога с молоком сгущенным | 150/20 | 9,00 | 12,50 | 24,00 | 245,00 | ТТК №567 |
| Чай с сахаром и лимоном | 180/5/5 | 0,12 | 0,01 | 10,20 | 41,00 | №393Дели2010 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | |
| Итого: | 500 | 17,00 | 18,80 | 82,04 | 566,00 | |
| ВСЕГО: | 1701,5 | 50,72 | 64,12 | 227,98 | 1690,20 | |

День 3 - ий

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическ ая ценность | № рецептуры |
|---------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | Ккал | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| маслом | 200/3 | 7,00 | 8,50 | 23,00 | 196,50 | ТТК №5 |
| Чай с молоком, сахаром | 180/5 | 2,60 | 2,30 | 14,30 | 89,00 | № 394 Дели2010 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/5 | 1,91 | 4,35 | 12,89 | 99,00 | №1 Дели2010 |
| Итого: | 418 | 11,51 | 15,15 | 50,19 | 384,50 | |
| Сок | 125 | 1,63 | 0,10 | 15,00 | 67,00 | №418Дели2016 |
| Итого: | 125 | 1,63 | 0,10 | 15,00 | 67,00 | |
| | 543 | 13,14 | 15,25 | 65,19 | 451,50 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Огурцы свежие | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,00 | стр563,сб1996 |
| с мясными фрикадельками | 200/15 | 5,00 | 9,00 | 3,40 | 116,00 | №86 Дели 2016 |
| Котлеты рубленые из птицы | 70 | 6,20 | 10,80 | 3,00 | 134,00 | № 322 Дели 2016 г |
| 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 сельский | 37,5 | 1,8 | 0,4 | 18 | 82,5 | |
| Итого: | 682,5 | 18,33 | 23,94 | 80,61 | 596,50 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Ряженка | 110 | 3,19 | 2,75 | 4,62 | 59,00 | №401 Дели2010 |
| Плюшка новомосковская | 50 | 3,30 | 4,20 | 30,10 | 171,40 | № 184 Партнёр г. Уфа 2010 |
| Яйцо вареное | 48 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | №227 Дели 2016 |
| Картофель тушёный | 130 | 3,25 | 5,3 | 25,3 | 162 | №138 Партнер г. Уфа 2014 |
| Напиток шиповника | 180/5 | 0,6 | 0,3 | 6,5 | 31 | ТТК № 59 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | |
| Итого: | 543 | 16,96 | 17,31 | 76,66 | 533,40 | |
| ВСЕГО: | 1768,5 | 48,43 | 56,50 | 222,46 | 1581,40 | |

День 4 - ый

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическ ая ценность | № рецептуры |
|---|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|--------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | Ккал | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша рисовая молочная с маслом | 200/3 | 8,00 | 6,90 | 27,00 | 202,10 | ТТК №8 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 1,22 | 1,34 | 11,94 | 65,00 | №270 Партнер г. Уфа 2014 |
| Бутерброд с сыром, маслом | 25/7/3 | 4,00 | 6,00 | 12,83 | 122,00 | №3 Дели2010 |
| Итого: | 418 | 13,22 | 14,24 | 51,77 | 389,10 | |
| Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 12,00 | 53,20 | № 386 Дели 2016 |
| Итого: | 100 | 0,40 | 0,40 | 12,00 | 53,20 | |
| | 518 | 13,62 | 14,64 | 63,77 | 442,30 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Помидоры свежие | 50 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 12,00 | стр563,сб1996 |
| Свекольник с курицей и сметаной | 200/10/6 | 4,86 | 8,41 | 24,39 | 193,00 | №35,сб Пермь2001 |
| Жаркое по-домашнему из отварной говядины | 160 | 10,9 | 11,1 | 33,58 | 278 | ТТК №29 Д |
| Кисель | 180 | | | 10,00 | 40,00 | №284Партнер2014 |
| Хлеб сельский | 37,5 | 1,8 | 0,4 | 18 | 82,5 | |
| Итого: | 632,5 | 18,11 | 20,01 | 87,87 | 605,50 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Кондитерские изделия вафли | 21 | 3,20 | 5,50 | 36,00 | 206,00 | |
| Молоко кипяченое | 110 | 2,50 | 2,75 | 4,00 | 51,00 | №419 Дели2016 |

| | | | | | | |
|--------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|------------------------------------|
| Запеканка из творога с крошкой | 130 | 9,50 | 9,80 | 27,00 | 234,20 | №322 Самара 2013 № 411 Дели2016 |
| Чай с сахаром | 180/5 | 0,06 | 0,02 | 4,99 | 20,00 | |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | |
| Итого: | 486 | 16,78 | 18,23 | 81,83 | 558,20 | |
| ВСЕГО: | 1636,5 | 48,51 | 52,88 | 233,47 | 1606,00 | |

День 5 - ый

| Прием пищи Наименование блюд | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|---|----------|----------------------|-------|--------|------------------------------------|--|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша полбяная молочная с маслом | 200/3 | 8 | 7,8 | 19 | 194 | ТТК №1 |
| Какао с молоком | 180 | 2,42 | 2,58 | 13,61 | 87,30 | №272 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/5 | 1,91 | 4,35 | 12,89 | 99,00 | |
| Итого: | 413 | 12,33 | 14,73 | 45,50 | 380,30 | |
| Сок | 125 | 1,20 | 0,06 | 17,50 | 75,00 | №418/Дели2016 |
| Итого: | 125 | 1,20 | 0,06 | 17,50 | 75,00 | |
| | 538 | 13,53 | 14,79 | 63,00 | 455,30 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 50 | 0,50 | 3,00 | 2,00 | 37,00 | № 15 Дели 2016 |
| Щи со свежей капустой, картофелем с мясными | 200/15/5 | 4,60 | 4,20 | 22,00 | 144,00 | №124 сб.шк.2004 |
| Плов из курицы | 160 | 12 | 14 | 38,9 | 330 | №321 Дели 2016 |
| Компот из свежих яблок | 180 | 0,10 | 0,10 | 11,80 | 49,00 | № 390 Дели 2016 |
| Хлеб сельский | 37,5 | 1,8 | 0,4 | 18 | 82,5 | |
| Итого: | 633,5 | 19,00 | 21,70 | 92,70 | 646,00 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Кондитерские изделия крекер | 10 | 1,50 | 2,00 | 31,00 | 133,50 | №401 Дели2010 ТТК №63 №393Дели2010 |
| Кефир | 110 | 3,68 | 2,75 | 5,07 | 68,00 | |
| Рагу с курицей | 25/120 | 6,00 | 9,50 | 16,90 | 177,00 | |
| Чай с сахаром и лимоном | 180/5/5 | 0,12 | 0,01 | 10,20 | 41,00 | |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | |
| Итого: | 460 | 12,82 | 14,42 | 73,01 | 466,50 | |
| ВСЕГО: | 1631,5 | 45,35 | 50,91 | 228,71 | 1567,80 | |

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|--|----------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------|-------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша Геркулесовая молочная с маслом | 200/3 | 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 | 25/7/3 | 4,00 | 6,00 | 12,83 | 122,00 | №3 Дели2010 |
| Итого: | 423 | 13,30 | 15,80 | 49,13 | 393,30 | |
| Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 12,00 | 53,20 | № 386 Дели 2016 |
| Итого: | 85 | 0,40 | 0,40 | 12,00 | 53,20 | |
| | 523 | 13,70 | 15,40 | 61,13 | 446,50 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Икра кабачковая | 50 | 0,95 | 3,02 | 7,90 | 63,00 | № 57-2016 |
| Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной | 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 №97Д |
| Макароны отварные | 130 | 4,80 | 3,60 | 29,40 | 169,00 | №218 Дели 2016 |
| Кисель | 180 | | | 10,00 | 40,00 | №284Партнер2014 |
| Хлеб сельский | 37,5 | 1,8 | 0,4 | 18 | 82,5 | |
| Итого: | 687,5 | 19,11 | 22,02 | 95,10 | 655,50 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Булочка слобная | 50 | 3,8 | 4,8 | 22,3 | 148 | №257 Партнер2014 г. Уфа |
| Ряженка | 110 | 3,19 | 2,75 | 4,62 | 59,00 | №401 Дели2010 |
| Гречка с фаршем и овощами | 130 | 7,30 | 10,00 | 30,20 | 240,00 | ТТК №1630 от 10.11.2021 |
| Напиток из урюка | 180 | 0,6 | 0,1 | 15,0 | 63 | ТТК №68 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | |

| | | | | | | |
|--------|--------|-------|-------|--------|---------|--|
| Итого: | 490 | 16,41 | 17,77 | 81,96 | 556,50 | |
| ВСЕГО: | 1685,5 | 49,22 | 55,99 | 238,19 | 1658,50 | |

День 7 - ой

| Прием пищи Наименование блюд | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|--|-----------|----------------------|-------|--------|------------------------------------|--------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша ячневая молочная с маслом | 200/3 | 9,50 | 8,80 | 20,10 | 198,00 | ТТК №8 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 1,22 | 1,34 | 11,94 | 65,00 | №270 Партнер г. Уфа 2014 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/5 | 1,91 | 4,35 | 12,89 | 99,00 | №1 Дели2010 |
| Итого: | 413 | 12,63 | 14,49 | 44,93 | 362,00 | |
| Сок | 125 | 0,60 | 0,06 | 22,00 | 91,00 | №418Дели2016 |
| Итого: | 125 | 0,60 | 0,06 | 22,00 | 91,00 | |
| | 538 | 13,23 | 14,55 | 66,93 | 453,00 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Свекла отварная | 50 | 0,60 | 2,50 | 4,20 | 42,00 | Сб.рец.1996, стр.563 |
| Суп картофельный с горохом с курицей и грибами | 200/10/10 | 3,80 | 3,50 | 20,50 | 129,00 | ТТК №139 |
| Биточки рубленые из говядины паровые | 70 | 8,60 | 11,00 | 12,00 | 180,00 | ТТК №7Д |
| Пюре картофельное | 130 | 3,70 | 4,44 | 25,00 | 155,00 | №137 Партнер 2014 |
| Компот из свежих яблок | 180 | 0,10 | 0,10 | 11,80 | 49,00 | № 390 Дели 2016 |
| Хлеб сельский | 37,5 | 1,8 | 0,4 | 18 | 82,5 | |
| Итого: | 657,5 | 18,60 | 21,94 | 91,50 | 637,50 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Кондитерские изделия печенье | 10 | 3,50 | 5,55 | 22,10 | 142,00 | |
| Молоко кипяченое | 110 | 2,50 | 2,75 | 4,00 | 51,00 | №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 | №393Дели2010 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | |
| Итого: | 480 | 16,64 | 18,87 | 74,44 | 523,40 | |
| ВСЕГО: | 1675,5 | 48,47 | 55,36 | 232,87 | 1613,90 | |

День 8 - ой

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|---|----------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------|-------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| 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 | 25/7/3 | 4,00 | 6,00 | 12,83 | 122,00 | №3 Дели2010 |
| Итого: | 420 | 12,96 | 14,42 | 50,72 | 385,00 | |
| Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 12,00 | 53,20 | № 386 Дели 2016 |
| Итого: | 85 | 0,40 | 0,40 | 12,00 | 53,20 | |
| | 520 | 13,36 | 14,82 | 62,72 | 438,20 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Огурцы свежие | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,00 | стр563,сб1996 |
| 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 сельский | 37,5 | 1,8 | 0,4 | 18 | 82,5 | |
| Итого: | 632,5 | 19,25 | 20,61 | 87,75 | 612,00 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Пирожок печёный с повидлом | 50 | 1,00 | 2,00 | 43,50 | 196,00 | №437 Дели2016 |
| Катык | 110 | 3,77 | 2,75 | 5 | 62,1 | №401Дели2010 |
| Рагу из птицы с овощами | 120/25 | 10,7 | 13,7 | 11 | 210 | ТТК №4Д |
| Напиток шиповника | 180/5 | 0,011 | 0,001 | 5,168 | 21 | ТТК № 59 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | |
| Итого: | 510 | 17,00 | 18,61 | 74,51 | 536,10 | |
| ВСЕГО: | 1647,5 | 49,61 | 54,04 | 224,98 | 1586,30 | |

День 9 - ый

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|---|----------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------|---|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша полбяная молочная с маслом | 200/3 | 7,3 | 7,42 | 22,8 | 187,2 | ТТК №1 |
| Какао с молоком | 180 | 2,42 | 2,58 | 13,61 | 87,30 | №272 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/5 | 1,91 | 4,35 | 12,89 | 99,00 | |
| Итого: | 413 | 11,63 | 14,35 | 49,30 | 373,50 | |
| Сок | 125 | 1,30 | 0,80 | 16,80 | 89,00 | №399 Сб.Дели2010 |
| Итого: | 125 | 1,30 | 0,80 | 16,80 | 89,00 | |
| | 538 | 12,93 | 15,15 | 66,10 | 462,50 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Помидоры свежие | 50 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 12,00 | стр563,сб1996 |
| 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 №32Д |
| Пюре Картофельное | 130 | 3,70 | 4,44 | 25,00 | 155,00 | №137 Партнер 2014 |
| Кисель | 180 | | | 10,00 | 40,00 | №284Партнер2014 |
| Хлеб сельский | 37,5 | 1,8 | 0,4 | 18 | 82,5 | |
| Итого: | 677,5 | 18,15 | 20,34 | 95,70 | 640,50 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Кондитерские изделия крекер | 10 | 1,50 | 2,00 | 31,00 | 133,50 | |
| Кефир | 110 | 3,68 | 2,75 | 5,07 | 68,00 | №401 Дели2010 |
| Суфле из творога с молоком сгущенным | 150/20 | 9,00 | 12,50 | 24,00 | 245,00 | ТТК №567 |
| Чай с сахаром | 180/5 | 0,06 | 0,02 | 4,99 | 20,00 | № 411 Дели2016 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | |
| Итого: | 495 | 15,76 | 17,43 | 74,90 | 513,50 | |
| ВСЕГО: | 1710,5 | 46,84 | 52,92 | 235,70 | 1616,50 | |

День 10 - ый

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|--|----------------|----------------------|--------|---------|------------------------------------|---|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом | 200/3 | 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 №3 Дели2010 |
| Бутерброд с сыром, маслом | 25/7/3 | 4,00 | 6,00 | 12,83 | 122,00 | |
| Итого: | 418 | 13,22 | 13,94 | 50,77 | 382,40 | |
| Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 12,00 | 53,20 | № 386 Дели 2016 |
| Итого: | 85 | 0,40 | 0,40 | 12,00 | 53,20 | |
| | 518 | 13,62 | 14,34 | 62,77 | 435,60 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 50 | 0,50 | 3,00 | 2,00 | 37,00 | № 15 Дели 2016 |
| Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной | 200/15/6 | 6,20 | 4,25 | 29,00 | 179,05 | №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 | 159 | №334 Дели2016 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,18 | 0,1 | 25,8 | 89 | №394, Дели 2016 |
| Хлеб сельский | 37,5 | 1,8 | 0,4 | 18 | 82,5 | |
| Итого: | 693,5 | 21,74 | 18,45 | 100,80 | 676,55 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Ватрушка с сыром | 50 | 4,00 | 5,60 | 44,00 | 237,60 | ТТК №1585 от 08.09.2021 |
| Молоко кипяченое | 110 | 2,50 | 2,75 | 4,00 | 51,00 | №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 | №393Дели2010 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | |
| Итого: | 510 | 16,64 | 17,20 | 81,64 | 544,00 | |
| ВСЕГО: | 1706,5 | 52,00 | 49,99 | 245,21 | 1656,15 | |
| ИТОГО за 10 дней: | 16902,00 | 483,72 | 542,03 | 2318,74 | 16117,15 | |

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 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.

3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические

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-

3.6. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных

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%