



Примерное 12-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		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/3	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7 № 411 Дели2016 №1 Дели2010
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,90	4,40	13,00	99,00	
Итого:	418	7,16	10,22	43,19	292,80	
Сок	125	0,90	0,08	21,00	84,00	№418 Дели2016
Итого:	125	0,90	0,08	21,00	84,00	
	543	8,06	10,30	64,19	376,80	
<b>ОБЕД</b>						
Икра кабачковая	50	0,95	3,02	7,90	63,00	№ 57-2016 №88 Дели 2016
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	200/10	3,86	5,80	15,24	133,00	
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	
Кисель	180			10,00	40,00	№182 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	№284 Партнер2014
Итого:	690,5	19,01	21,52	94,14	650,50	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка Домашняя	50	4,90	5,00	38,00	217,00	№258 Партнер г. Уфа 2014 №401 Дели2010
Катык	110	3,77	2,75	5	62,1	
Голубцы ленивые в сметанно-томатном соусе	150/20	6,00	9,50	8,00	141,50	ТТК №63 ТТК №68
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	505	16,79	17,47	75,84	530,10	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1738,5</b>	<b>43,86</b>	<b>49,29</b>	<b>234,17</b>	<b>1557,40</b>	

День 2-ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная с маслом	200/3	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4 №272 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели2010
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	
Итого:	418	16,42	18,58	50,94	437,30	
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
	518	16,82	18,98	62,94	490,50	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№21 Дели2016 №62 "Партнер"2014
Суп крестьянский с курицей, со сметаной	200/15/5	3,50	9,60	18,00	169,00	
Ёжики мясные паровые	70	7,20	9,30	6,00	136,50	ТТК №1Д №137 Партнер 2014
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	
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:	683,5	17,00	26,34	83,30	635,00	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия печенье	10	3,86	3,38	34,10	180,00	№419 Дели2016 ТТК №567
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	9,00	12,50	24,00	245,00	

Чай с сахаром и лимонном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,00	№393 Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	500	17,00	18,80	82,14	564,00	
ВСЕГО:	1701,5	50,82	64,12	228,38	1689,50	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/3	6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5 № 394 Дели 2010
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	№1 Дели 2010
Итого:	418	11,21	14,15	49,19	370,30	
Сок	125	1,63	0,10	15,00	67,00	№418 Дели 2016
Итого:	125	1,63	0,10	15,00	67,00	
	543	12,84	14,25	64,19	437,30	
<b>ОБЕД</b>						
Отурны свежие	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр 563, сб 1996 №86 Дели 2016
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	5,00	9,00	3,40	116,00	
Котлеты рубленные 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	95,90	596,50	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Рижская	110	3,19	2,75	4,62	59,00	№401 Дели 2010
Паночка новомосковская	50	3,30	4,20	30,10	171,40	№ 184 Партнер 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 шоколадка	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	48,13	55,50	236,75	1567,20	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша рисовая молочная с маслом	200/3	8,00	6,90	27,00	202,10	ТТК №8 №270 Партнер г. Уфа 2014
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели 2010
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	
<b>ОБЕД</b>						
Помидоры свежие	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр 563, сб 1996 №35, сб Пермь 2001
Свекольник с курицей и сметаной	200/10/6	4,86	8,41	24,39	193,00	
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	160	10,9	11,1	33,58	278	ТТК №29 Д
Кисель	180			10,00	40,00	№284 Партнер 2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	632,5	18,11	20,01	87,87	605,50	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия вафли	21	2,50	5,50	35,00	190,00	№419 Дели 2016 №322 Самара 2013
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	
Запеканка из творога с крошкой	130	9,50	9,80	27,00	234,20	№ 411 Дели 2016
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	16,08	18,23	80,83	542,20	
ВСЕГО:	1636,5	47,81	52,88	232,47	1590,00	

День 5 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша полбяная молочная с маслом	200/3	8	7,8	19	194	ТТК №1 №272 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	
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	
<b>ОБЕД</b>						
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 фрикадельками	200/15/5	4,60	4,20	22,00	144,00	№124 сб.пк. 2004
Плов из курицы	160	12	14	38,9	330	№321 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:	633,5	19,00	21,70	92,70	642,00	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия крекер	10	2,00	3,00	25,00	129,00	
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68,00	№401 Дели2010
Рагу с курицей	25/120	6	9,5	16,9	177	ТТК №63
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,00	№393/Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	460	13,32	15,42	67,01	462,00	
<b>ВСЕГО:</b>	1631,5	45,85	51,91	222,71	1559,30	

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/3	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7 № 411 Дели2016 №3 Дели2010
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	
Итого:	423	9,26	11,82	43,02	315,80	
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
	523	9,66	12,22	55,02	369,00	
<b>ОБЕД</b>						
Морковь отварная	50	0,40	0,05	1,00	6,00	стр562,1996
Суп картофельный с колбасками, мясными фрикадельками	200/15	3,60	7,80	25,60	187,00	№38 Пермь2001
Капуста тушеная с куриной грудкой	150	3,75	6,12	29,19	187,00	ТТК №63
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	627,5	9,55	14,37	83,79	502,50	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия вафли	21	2,20	5,50	26,30	158,00	
Катык	110	3,77	2,75	5	62,1	№401/Дели2010
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Сок	125	0,60	0,06	22,00	91,00	№418/Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	376	8,49	8,87	75,14	411,30	
<b>ВСЕГО:</b>	1526,50	27,70	35,46	213,95	1282,80	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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 Дели 2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели 2010
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:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
	523	13,70	15,40	61,13	446,50	
<b>ОБЕД</b>						
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
Макаронны 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	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка сабная	50	3,8	4,8	22,3	148	№257 Партнер 2014 г. Уфа
Рожька	110	3,19	2,75	4,62	59,00	№401 Дели 2010
Гречка с фаршем и овощами	130	7,30	10,00	33,20	252,00	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	84,96	568,50	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1700,5</b>	<b>49,22</b>	<b>55,99</b>	<b>241,19</b>	<b>1670,50</b>	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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 Дели 2010
Итого:	413	12,63	14,49	44,93	362,00	
Сок	125	0,60	0,06	22,00	91,00	№418 Дели 2016
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	91,00	
	538	13,23	14,55	66,93	453,00	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№21 Дели 2016
Суп картофельный с горохом с курицей и гречками	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	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	657,5	18,70	21,94	91,80	638,50	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия печенье	10	3,85	5,40	29,85	185,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели 2016
Пудинг из творога с рисом с повидлом	130/20	9,00	10,40	28,30	242,00	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимонном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393 Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	480	16,99	18,72	82,19	566,40	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1675,5</b>	<b>48,92</b>	<b>55,21</b>	<b>240,92</b>	<b>1657,90</b>	

День 9-ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
	520	13,36	14,82	62,72	438,20	
<b>ОБЕД</b>						
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	
<b>ПОЛДНИК</b>						
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 шоколадный	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:	1662,5	49,61	54,04	224,98	1586,30	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная 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
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	№1 Дели2010
Итого:	413	12,33	14,73	45,50	380,30	
Сок	125	0,50	0,80	21,00	95,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,50	0,80	21,00	95,00	
	538	12,83	15,53	66,50	475,30	
<b>ОБЕД</b>						
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
Виточки рубленные из рыбы	70	8,75	8,20	27,00	217,00	ТТК №3Д
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	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия крекер	10	2,50	3,40	38,00	180,00	
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	16,76	18,83	81,90	560,00	
ВСЕГО:	1710,5	47,74	54,70	244,10	1675,80	

День 11 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/3	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	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:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
	518	13,62	14,34	62,77	435,60	
<b>ОБЕД</b>						
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	
<b>ПОЛДНИК</b>						
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	№393, Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	510	16,64	17,20	81,64	544,00	
ВСЕГО:	1721,5	52,00	49,99	248,21	1686,15	

День 12 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша рисовая молочная с маслом	200/3	7,03	6,36	16,05	148,60	ТТК №8
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	№1 Дели2010
Итого:	413	11,36	13,29	42,55	334,90	
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
	513	11,76	13,69	54,55	388,10	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№21 Дели2016
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	200/15/10	3,25	3,00	18,00	112,00	ТТК№139
Гречка с фаршем и овощами	130	7,30	10,00	33,20	252,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	622,5	13,05	15,90	83,70	530,00	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия печенье	10	3,86	3,38	32,00	168,00	
Рижская	110	3,19	2,75	4,62	59,00	№401 Дели2010
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Сок	125	0,60	0,06	22,00	91,00	№418, Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	365	9,57	6,75	80,46	418,20	
ВСЕГО:	1500,50	34,38	36,34	218,71	1336,30	

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 блюда 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 - Тутелькин 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