

"Согласовано"

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



**Примерное 10-ти дневное меню**  
для организации питания детей в дошкольных учреждениях с аллергическими заболеваниями  
с 7-12 часовым пребыванием от 3-7 лет

1 неделя

День 1 - ый

| Наименование блюда и продуктов                          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |       |        | Энергетич.<br>ценность<br>Ккал | Сборник рецептов     |
|---------------------------------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|----------------------|
|                                                         |                | белки            | жиры  | угл-ды |                                |                      |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                          |                |                  |       |        |                                |                      |
| Каша гречневая вязкая с маслом                          | 200/3          | 3,82             | 4,62  | 21,20  | 142,00                         | №168 Сбор.ДОУ 2010г  |
| Чай черный                                              | 200            | 0,06             | 0,02  | 0,01   | 0,50                           | ТК№375 Дели 2011     |
| Бутерброд с маслом сливочным, сыром                     | 35/5/6         | 5,25             | 7,88  | 15,32  | 128,60                         | №3 Дели2010          |
| Итого:                                                  | 449            | 9,13             | 12,52 | 36,53  | 271,10                         |                      |
| Сок фруктовый                                           | 125            | 0,60             | 0,12  | 12,00  | 51,48                          | №418Дели2016         |
| Итого:                                                  | 125            | 0,60             | 0,12  | 12,00  | 51,48                          |                      |
| <b>ОБЕД</b>                                             |                |                  |       |        |                                |                      |
| Огурцы свежие порционно                                 | 50             | 0,35             | 0,05  | 0,95   | 6,00                           | стр563,сб1996        |
| Щи со свежей капустой,с гречками, мясными фрикадельками | 200/20/20      | 6,70             | 7,44  | 13,20  | 147,00                         | ТТК №11А             |
| Фрикадельки из индейки                                  | 70             | 12,32            | 5,59  | 10,25  | 140,60                         | ТТК№2А               |
| Каша рисовая вязкая с маслом                            | 150/5          | 1,62             | 3,85  | 16,72  | 107,98                         | №168 Сбор.ДОУ 2010г  |
| Компот из сушеных яблок                                 | 200            | 0,26             | 0,26  | 10,27  | 44,50                          | ТК№394 Дели 2016     |
| Хлеб ржаной                                             | 40             | 2,64             | 0,48  | 19,50  | 88,00                          |                      |
| Итого:                                                  | 755            | 23,89            | 17,67 | 70,89  | 534,08                         |                      |
| <b>УСЛАЖЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                               |                |                  |       |        |                                |                      |
| Биточки рубленые из говядины (паровые)                  | 70             | 8,90             | 8,40  | 21,50  | 197,00                         | ТТК №7Д акт к.п.2014 |
| Рагу овощное                                            | 150            | 2,23             | 6,20  | 11,07  | 109,00                         | ТТК№5А               |
| Напиток из шиповника                                    | 180            | 0,58             | 0,25  | 6,32   | 30,16                          | ТТК № 59             |
| Хлебцы классические                                     | 2 шт/14        | 1,40             | 0,63  | 14,80  | 70,50                          |                      |
| Хлеб ржаной                                             | 30             | 1,44             | 0,36  | 10,50  | 53,20                          |                      |
| Итого:                                                  | 444            | 14,55            | 15,84 | 64,19  | 459,86                         |                      |
| <b>ВСЕГО:</b>                                           | 1773           | 48,17            | 46,15 | 183,61 | 1316,52                        |                      |

День 2 - ой

| Наименование блюда и продуктов                 | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |       |        | Энергетич.<br>ценность<br>Ккал | Сборник рецептов    |
|------------------------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------------|
|                                                |                | белки            | жиры  | угл-ды |                                |                     |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                 |                |                  |       |        |                                |                     |
| Каша кукурузная вязкая с маслом                | 200/3          | 2,53             | 3,99  | 25,37  | 147,50                         | №168 Сбор.ДОУ 2010г |
| Чай зеленый                                    | 200            | 0,06             | 0,02  | 0,01   | 0,50                           | ТК№375Дели2011      |
| Бутерброд с маслом сливочным, сыром            | 35/5/6         | 5,25             | 7,88  | 15,32  | 128,60                         | №3 Дели2010         |
| Итого:                                         | 449            | 7,84             | 11,89 | 40,70  | 276,60                         |                     |
| Груши зеленые                                  | 95             | 0,38             | 0,29  | 9,79   | 43,30                          | № 386 Дели 2016     |
| Итого:                                         | 95             | 0,38             | 0,29  | 9,79   | 43,30                          |                     |
| <b>ОБЕД</b>                                    |                |                  |       |        |                                |                     |
| Салат из свежих огурцов                        | 50             | 0,37             | 3,00  | 1,20   | 33,50                          | №13, Дели 2016      |
| Суп из овощей, гречками, мясными фрикадельками | 200/15/10      | 7,40             | 7,50  | 16,60  | 164,00                         | ТТК №7А             |
| Гуляш из говядины                              | 80             | 13,50            | 9,90  | 6,70   | 170,00                         | ТК№260Дели2011      |
| Каша пшенная вязкая с маслом                   | 150/5          | 3,00             | 2,25  | 11,00  | 76,25                          | №168 Сбор.ДОУ 2010г |
| Компот из чернослива                           | 180            | 0,77             | 0,23  | 25,70  | 108,00                         | ТК№349 Дели2011     |
| Хлеб ржаной                                    | 40             | 2,64             | 0,48  | 14,00  | 70,90                          |                     |
| Итого:                                         | 730            | 27,68            | 23,36 | 75,20  | 622,65                         |                     |

| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                 |         |       |       |        |         |                |
|-------------------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|----------------|
| Котлеты рубленые из индейки паровые | 70      | 12,32 | 3,59  | 10,25  | 122,60  | ТТК№9А         |
| Овощи припущенные                   | 150     | 2,53  | 10,32 | 9,34   | 140,30  | ТТК№10А        |
| Чай черный                          | 200     | 0,06  | 0,02  | 0,01   | 0,50    | ТК№375Дели2011 |
| Хлебы классические                  | 2 шт/14 | 1,40  | 0,63  | 14,80  | 70,50   |                |
| Хлеб ржаной                         | 30      | 1,44  | 0,36  | 10,50  | 53,20   |                |
| Итого:                              | 464     | 17,75 | 14,92 | 44,90  | 387,10  |                |
| ВСЕГО:                              | 1738    | 53,65 | 50,45 | 170,59 | 1329,65 |                |

День 3 - ий

| Наименование блюда и продуктов                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |       |        | Энергетич.<br>ценность | Сборник рецептур                       |
|--------------------------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|------------------------|----------------------------------------|
|                                                  |                | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                   |                                        |
| ЗАВТРАК                                          |                |                  |       |        |                        |                                        |
| Каша геркулесовая вязкая с маслом                | 200/3          | 3,73             | 5,46  | 21,92  | 151,70                 | №168 Сбор.ДОУ 2010г<br>ТК№375/Дели2011 |
| Чай черный                                       | 200            | 0,06             | 0,02  | 0,01   | 0,50                   |                                        |
| Бутерброд с маслом сливочным, сыром              | 35/5/6         | 5,25             | 7,88  | 15,32  | 128,60                 |                                        |
| Итого:                                           | 449            | 9,04             | 13,36 | 37,25  | 280,80                 |                                        |
| Сок фруктовый                                    | 125            | 0,60             | 0,12  | 12,00  | 51,48                  | №418/Дели2016                          |
| Итого:                                           | 125            | 0,60             | 0,12  | 12,00  | 51,48                  |                                        |
| ОБЕД                                             |                |                  |       |        |                        |                                        |
| Огурцы соленые                                   | 50             | 0,24             | 0,03  | 0,51   | 3,20                   | стр 563 Сб1996                         |
| Суп рисовый, с гречками, с мясными фрикадельками | 200/15/10      | 6,50             | 7,50  | 20,70  | 176,00                 |                                        |
| Тефтели говядины (паровые)                       | 70             | 6,2              | 6,5   | 5      | 103                    | ТК№321 Дели2011<br>ТК№394 Дели 2016    |
| Капуста тушеная                                  | 150            | 3,25             | 12,18 | 9,01   | 158,70                 |                                        |
| Компот из сушеных яблок                          | 200            | 0,26             | 0,26  | 10,27  | 44,50                  |                                        |
| Хлеб ржаной                                      | 40             | 2,64             | 0,48  | 19,50  | 88,00                  |                                        |
| Итого:                                           | 735            | 19,09            | 26,95 | 64,99  | 573,40                 |                                        |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                              |                |                  |       |        |                        |                                        |
| Индейка тушеная                                  | 70             | 14,63            | 9,71  | 5,20   | 166,70                 | ТТК№13А<br>№218 Дели 2016              |
| Макароны отварные                                | 130            | 4,80             | 3,60  | 29,40  | 169,00                 |                                        |
| Напиток из шиповника                             | 180            | 0,58             | 0,25  | 6,32   | 30,16                  | ТТК № 59                               |
| Хлебцы классические                              | 2 шт/14        | 1,40             | 0,63  | 14,80  | 70,50                  |                                        |
| Хлеб ржаной                                      | 30             | 1,44             | 0,36  | 10,50  | 53,20                  |                                        |
| Итого:                                           | 424            | 22,85            | 14,55 | 66,22  | 489,56                 |                                        |
| ВСЕГО:                                           | 1733           | 51,58            | 54,98 | 180,46 | 1395,24                |                                        |

День 4 - ый

| Наименование блюда и продуктов                               | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |       |        | Энергетич.<br>ценность | Сборник рецептов                      |
|--------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|------------------------|---------------------------------------|
|                                                              |                | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                   |                                       |
| ЗАВТРАК                                                      |                |                  |       |        |                        |                                       |
| Каша рисовая вязкая с маслом                                 | 200/3          | 2,14             | 3,93  | 26,27  | 149,00                 | №168 Сбор.ДОУ 2010г<br>ТК№375Дели2011 |
| Чай зеленый                                                  | 200            | 0,06             | 0,02  | 0,01   | 0,50                   |                                       |
| Бутерброд с маслом сливочным,<br>сыром                       | 35/5/6         | 5,25             | 7,88  | 15,32  | 128,60                 | №3 Дели2010                           |
| Итого:                                                       | 449            | 7,45             | 11,83 | 41,60  | 278,10                 |                                       |
| Яблоко зеленое                                               | 95             | 0,38             | 0,38  | 9,31   | 42,20                  | № 386 Дели 2016                       |
| Итого:                                                       | 95             | 0,38             | 0,38  | 9,31   | 42,20                  |                                       |
| ОБЕД                                                         |                |                  |       |        |                        |                                       |
| Салат из капусты с яблоками                                  | 50             | 1,00             | 2,30  | 5,00   | 45,00                  | №7 Партнер 2014                       |
| Суп с перловой крупой с гречками, с<br>мясными фрикадельками | 200/15/10      | 6,40             | 7,40  | 19,30  | 170,00                 | ТТК №14 А                             |
| Биточки рубленые из индейки<br>паровые                       | 70             | 12,32            | 3,59  | 10,25  | 122,60                 | ТТК№15А                               |
| Капуста отварная цветная с маслом                            | 150/5          | 4,08             | 4,29  | 6,86   | 83,21                  | № 320 Сбор.ДОУ 2010г                  |
| Компот из свежих яблок                                       | 200            | 0,26             | 0,26  | 13,11  | 54,44                  | ТК №390 Дели2016                      |
| Хлеб ржаной                                                  | 40             | 2,64             | 0,48  | 19,50  | 88,00                  |                                       |
| Итого:                                                       | 740            | 26,70            | 18,32 | 74,02  | 563,25                 |                                       |



| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                             |         |       |       |        |         |                 |
|-------------------------------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|-----------------|
| Кулеш с говядиной с геркулесовой крупой, маслом | 150/3   | 18,19 | 16,48 | 28,42  | 334,80  | ТТК№17А         |
| Компот из чернослива                            | 180     | 0,77  | 0,23  | 25,70  | 108,00  | ТК№349 Дели2011 |
| Хлебцы классические                             | 2 шт/14 | 1,40  | 0,63  | 14,80  | 70,50   |                 |
| Хлеб ржаной                                     | 30      | 1,44  | 0,36  | 10,50  | 53,20   |                 |
| Итого:                                          | 377     | 21,80 | 17,70 | 79,42  | 566,50  |                 |
| ВСЕГО:                                          | 1661    | 56,33 | 48,23 | 204,35 | 1450,05 |                 |

День 5 - ый

| Наименование блюда и продуктов                             | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |       |        | Энергетич.<br>ценность | Сборник рецептов                        |
|------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|------------------------|-----------------------------------------|
|                                                            |                | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                   |                                         |
| ЗАВТРАК                                                    |                |                  |       |        |                        |                                         |
| Каша ячневая вязкая с маслом                               | 200/3          | 3,04             | 4,02  | 24,80  | 147,50                 | №168 Сбор.ДОУ 2010г<br>ТК№375Дели2011   |
| Чай черный                                                 | 200            | 0,06             | 0,02  | 0,01   | 0,50                   |                                         |
| Бутерброд с маслом сливочным,<br>сыром                     | 35/5/6         | 5,25             | 7,88  | 15,32  | 128,60                 | №3 Дели2010                             |
| Итого:                                                     | 449            | 8,35             | 11,92 | 40,13  | 276,60                 |                                         |
| Сок фруктовый                                              | 125            | 0,60             | 0,12  | 12,00  | 51,48                  | №418Дели2016                            |
| Итого:                                                     | 125            | 0,60             | 0,12  | 12,00  | 51,48                  |                                         |
| ОБЕД                                                       |                |                  |       |        |                        |                                         |
| Огурцы свежие порционно                                    | 50             | 0,35             | 0,05  | 0,95   | 6,00                   | стр563,сб1996                           |
| Щи со свежей капустой,с гренками, мясными<br>фрикадельками | 200/20/20      | 6,70             | 7,44  | 13,20  | 147,00                 | ТТК №11А                                |
| Котлеты рубленые из индейки<br>паровые                     | 70             | 10,78            | 3,14  | 8,96   | 107,00                 | ТТК№9А                                  |
| Каша пшенная вязкая с маслом                               | 150/5          | 3,00             | 2,25  | 11,00  | 76,25                  | №168 Сбор.ДОУ 2010г<br>ТК№394 Дели 2016 |
| Компот из сушеных яблок                                    | 200            | 0,26             | 0,26  | 10,27  | 44,50                  |                                         |
| Хлеб ржаной                                                | 40             | 2,64             | 0,48  | 19,50  | 88,00                  |                                         |
| Итого:                                                     | 755            | 23,73            | 13,62 | 63,88  | 468,75                 |                                         |
| ПОЛДНИК                                                    |                |                  |       |        |                        |                                         |
| Голубцы ленивые                                            | 150            | 15,45            | 13,01 | 16,96  | 246,70                 | ТТК№20А                                 |
| Напиток из шиповника                                       | 180            | 0,58             | 0,25  | 6,32   | 30,16                  | ТТК № 59                                |
| Хлебцы классические                                        | 2 шт/14        | 1,40             | 0,63  | 14,80  | 70,50                  |                                         |
| Хлеб ржаной                                                | 30             | 1,44             | 0,36  | 10,50  | 53,20                  |                                         |
| Итого:                                                     | 374            | 18,87            | 14,25 | 48,58  | 400,56                 |                                         |
| ВСЕГО:                                                     | 1703           | 51,55            | 39,91 | 164,59 | 1197,39                |                                         |

2 неделя

День 6 - ой

| Наименование блюда и продуктов                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |       |        | Энергетич.<br>ценность | Сборник рецептов       |
|----------------------------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|------------------------|------------------------|
|                                                    |                | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                   |                        |
| ЗАВТРАК                                            |                |                  |       |        |                        |                        |
| Каша гречневая вязкая с маслом                     | 200/3          | 3,82             | 4,62  | 21,20  | 142,00                 | №168 Сбор.ДОУ 2010г    |
| Чай зеленый                                        | 200            | 0,06             | 0,02  | 0,01   | 0,50                   | ТК№375Дели2011         |
| Бутерброд с маслом сливочным, сыром                | 35/5/6         | 5,25             | 7,88  | 15,32  | 128,60                 | №3 Дели2010            |
| Итого:                                             | 449            | 9,13             | 12,52 | 36,53  | 271,10                 |                        |
| Яблоко зеленое                                     | 95             | 0,38             | 0,38  | 9,31   | 42,20                  | № 386 Дели 2016        |
| Итого:                                             | 95             | 0,38             | 0,38  | 9,31   | 42,20                  |                        |
| ОБЕД                                               |                |                  |       |        |                        |                        |
| Огурцы свежие порционно                            | 50             | 0,35             | 0,05  | 0,95   | 6,00                   | стр563,сб1996          |
| Суп крестьянский с мясными фрикадельками, гренками | 200/15/10      | 3                | 4,2   | 18     | 125                    | № 62 Партнер2014 г.Уфа |
| Шницель рубленый из говядины (паровой)             | 70             | 12,81            | 8,14  | 10,29  | 165,70                 | ТК№267Дели2011         |
| Макароны отварные                                  | 130            | 4,80             | 3,60  | 29,40  | 169,00                 | №218 Дели 2016         |
| Компот из свежих яблок                             | 200            | 0,26             | 0,26  | 13,11  | 54,44                  | ТК №390 Дели2016       |
| Хлеб ржаной                                        | 40             | 2,64             | 0,48  | 19,50  | 83,00                  |                        |
| Итого:                                             | 715            | 23,86            | 16,73 | 91,25  | 608,14                 |                        |

| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК               |         |       |       |        |         |                |
|-----------------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|----------------|
| Плов из индейки с перловой крупой | 150     | 18,19 | 9,40  | 32,26  | 286,40  | ТТК№23А        |
| Чай черный                        | 200     | 0,06  | 0,02  | 0,01   | 0,50    | ТК№375Дели2011 |
| Хлебцы классические               | 2 шт/14 | 1,40  | 0,63  | 14,80  | 70,50   |                |
| Хлеб ржаной                       | 30      | 1,44  | 0,36  | 10,50  | 53,20   |                |
| Итого:                            | 394     | 21,09 | 10,41 | 57,57  | 410,60  |                |
| ВСЕГО:                            | 1653    | 54,46 | 40,03 | 194,66 | 1332,04 |                |

День 7 - ой

| Наименование блюда и продуктов                                  | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |       |        | Энергетич.<br>ценность | Сборник рецептур                      |
|-----------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|------------------------|---------------------------------------|
|                                                                 |                | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                   |                                       |
| ЗАВТРАК                                                         |                |                  |       |        |                        |                                       |
| Каша кукурузная вязкая с маслом                                 | 200/3          | 2,53             | 3,99  | 25,37  | 147,50                 | №168 Сбор.ДОУ 2010г<br>ТК№375Дели2011 |
| Чай черный                                                      | 200            | 0,06             | 0,02  | 0,01   | 0,50                   |                                       |
| Бутерброд с маслом сливочным,<br>сыром                          | 35/5/6         | 5,25             | 7,88  | 15,32  | 128,60                 | №3 Дели2010                           |
| Итого:                                                          | 449            | 7,84             | 11,89 | 40,70  | 276,60                 |                                       |
| Сок фруктовый                                                   | 125            | 0,60             | 0,12  | 12,00  | 51,48                  | №418Дели2016                          |
| Итого:                                                          | 125            | 0,60             | 0,12  | 12,00  | 51,48                  |                                       |
| ОБЕД                                                            |                |                  |       |        |                        |                                       |
| Салат из свежей капусты                                         | 30             | 0,80             | 2,50  | 4,60   | 45,00                  | № 21Дели 2016                         |
| Суп с геркулесовой крупой, с гречками, мясными<br>фрикадельками | 200/15/10      | 3,60             | 10,28 | 4,36   | 124,00                 | ТТК №24А                              |
| Гуляш из говядины                                               | 80             | 13,50            | 9,90  | 6,70   | 170,00                 | ТК№260Дели2011                        |
| Каша гречневая вязкая с маслом                                  | 150/5          | 7,22             | 8,17  | 44,28  | 266,87                 | №182,Дели 2016                        |
| Компот из сушеных яблок                                         | 200            | 0,26             | 0,26  | 10,27  | 44,50                  | ТК№394 Дели 2016                      |
| Хлеб ржаной                                                     | 40             | 2,64             | 0,48  | 19,50  | 88,00                  |                                       |
| Итого:                                                          | 750            | 28,02            | 31,59 | 89,71  | 738,37                 |                                       |
| УПЛОТНЕННЫЙ<br>ПОЛДНИК                                          |                |                  |       |        |                        |                                       |
| Фрикадельки из индейки                                          | 70             | 12,32            | 5,59  | 10,25  | 140,60                 | ТТК№2А                                |
| Рагу овощное                                                    | 150            | 2,23             | 6,20  | 11,07  | 109,00                 | ТТК№5А                                |
| Напиток из шиповника                                            | 180            | 0,58             | 0,25  | 6,32   | 30,16                  | ТТК № 59                              |
| Хлебцы классические                                             | 2 шт/14        | 1,40             | 0,63  | 14,80  | 70,50                  |                                       |
| Хлеб ржаной                                                     | 30             | 1,44             | 0,36  | 10,50  | 53,20                  |                                       |
| Итого:                                                          | 444            | 17,97            | 13,03 | 52,94  | 403,46                 |                                       |
| ВСЕГО:                                                          | 1768           | 54,43            | 56,63 | 195,35 | 1469,91                |                                       |

День 8 - ой

| Наименование блюда и продуктов                                  | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |       |        | Энергетич.<br>ценность | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|------------------------|------------------|
|                                                                 |                | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                   |                  |
| ЗАВТРАК                                                         |                |                  |       |        |                        |                  |
| Каша пшенная вязкая с маслом                                    | 200/3          | 4,00             | 3,00  | 15,00  | 103,00                 | ТТК №182         |
| Чай зеленый                                                     | 200            | 0,06             | 0,02  | 0,01   | 0,50                   | ТК№375Дели2011   |
| Бутерброд с маслом сливочным, сыром                             | 35/5/6         | 5,25             | 7,88  | 15,32  | 128,60                 | №3 Дели2010      |
| Итого:                                                          | 449            | 9,31             | 10,90 | 30,33  | 232,10                 |                  |
| Груши зеленые                                                   | 95             | 0,38             | 0,29  | 9,79   | 43,30                  | № 386 Дели 2016  |
| Итого:                                                          | 95             | 0,38             | 0,29  | 9,79   | 43,30                  |                  |
| ОБЕД                                                            |                |                  |       |        |                        |                  |
| Огурцы соленые                                                  | 50             | 0,24             | 0,03  | 0,51   | 3,20                   | стр 563 Сб1996   |
| Суп-пюре из цветной капусты с гречками, с мясными фрикадельками | 200/15/10      | 7,60             | 7,60  | 18,40  | 172,00                 | ТТК №18А         |
| Кулеш с говядиной с геркулесовой крупой, маслом                 | 150/3          | 18,19            | 16,48 | 28,42  | 334,80                 | ТТК№17А          |
| Компот из свежих яблок                                          | 200            | 0,26             | 0,26  | 13,11  | 54,44                  | ТК №390 Дели2016 |
| Хлеб ржаной                                                     | 40             | 2,64             | 0,48  | 19,50  | 88,00                  |                  |
| Итого:                                                          | 668            | 28,93            | 24,85 | 79,94  | 652,44                 |                  |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                                             |                |                  |       |        |                        |                  |
| Биточки рубленые из индейки паровые                             | 70             | 12,32            | 3,59  | 10,25  | 122,60                 | ТТК№9А           |
| Овощи: припущенные                                              | 150            | 2,53             | 10,32 | 9,24   | 140,30                 | ТТК№10А          |
| Компот из чернослива                                            | 180            | 0,77             | 0,23  | 25,70  | 108,00                 | ТК№349 Дели2011  |



|                     |         |       |       |        |         |  |
|---------------------|---------|-------|-------|--------|---------|--|
| Хлебцы классические | 2 шт/14 | 1,40  | 0,63  | 14,80  | 70,50   |  |
| Хлеб ржаной         | 30      | 1,44  | 0,36  | 10,50  | 53,20   |  |
| Итого:              | 444     | 18,46 | 15,13 | 70,59  | 494,60  |  |
| ВСЕГО:              | 1656    | 57,08 | 51,17 | 190,65 | 1422,44 |  |

День 9 - ый

| Наименование блюда и продуктов                               | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |       |        | Энергетич.<br>ценность | Сборник рецептов                                                                       |
|--------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                              |                | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                   |                                                                                        |
| ЗАВТРАК                                                      |                |                  |       |        |                        |                                                                                        |
| Каша геркулесовая вязкая с маслом                            | 200/3          | 3,73             | 5,46  | 21,92  | 151,70                 | №168 Сбор.ДОУ 2010г.<br>ТК№375Дели2011                                                 |
| Чай черный                                                   | 200            | 0,06             | 0,02  | 0,01   | 0,50                   |                                                                                        |
| Бутерброд с маслом сливочным,<br>сыром                       | 35/5/6         | 5,25             | 7,88  | 15,32  | 128,60                 | №3 Дели2010                                                                            |
| Итого:                                                       | 449            | 9,04             | 13,36 | 37,25  | 280,80                 |                                                                                        |
| Сок фруктовый                                                | 125            | 0,60             | 0,12  | 12,00  | 51,48                  | №418Дели2016                                                                           |
| Итого:                                                       | 125            | 0,60             | 0,12  | 12,00  | 51,48                  |                                                                                        |
| ОБЕД                                                         |                |                  |       |        |                        |                                                                                        |
| Салат из свежей капусты с огурцами                           | 50             | 0,70             | 1,70  | 1,80   | 25,50                  | ТТК №125                                                                               |
| Суп с перловой крупой с гречками, с<br>мясными фрикадельками | 200/15/10      | 6,40             | 7,40  | 19,30  | 170,00                 | ТТК №14 А                                                                              |
| Индейка тушеная                                              | 70             | 14,63            | 9,71  | 5,20   | 166,70                 | ТТК№13А                                                                                |
| Рис "Мозаика" с зеленым горошком                             | 150            | 2,34             | 7,79  | 24,04  | 175,60                 | ТТК№22А                                                                                |
| Компот из сушеных яблок                                      | 200            | 0,26             | 0,26  | 10,27  | 44,50                  | ТК№394 Дели 2016                                                                       |
| Хлеб ржаной                                                  | 40             | 2,64             | 0,48  | 19,50  | 88,00                  |                                                                                        |
| Итого:                                                       | 735            | 26,97            | 27,34 | 80,11  | 670,30                 |                                                                                        |
| УПЛОТНЕННЫЙ<br>ПОЛДНИК                                       |                |                  |       |        |                        |                                                                                        |
| Тефтели говядины (паровые)                                   | 70             | 6,2              | 6,5   | 5      | 103                    | ТТК № 1152 от<br>09.10.2020 и №364 С-<br>Петербург 2008<br>ТК№321 Дели2011<br>ТТК № 59 |
| Капуста тушеная                                              | 150            | 3,25             | 12,18 | 9,01   | 159,00                 |                                                                                        |
| Напиток из шиповника                                         | 180            | 0,58             | 0,25  | 6,32   | 30,16                  |                                                                                        |
| Хлебцы классические                                          | 2 шт/14        | 1,40             | 0,63  | 14,80  | 70,50                  |                                                                                        |
| Хлеб ржаной                                                  | 30             | 1,44             | 0,36  | 10,50  | 53,20                  |                                                                                        |
| Итого:                                                       | 444            | 12,87            | 19,92 | 45,63  | 415,86                 |                                                                                        |
| ВСЕГО:                                                       | 1753           | 49,48            | 60,74 | 174,99 | 1418,44                |                                                                                        |

День 10 - ый

| Наименование блюда и продуктов                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |       |        | Энергетич.<br>ценность | Сборник рецептов                        |
|--------------------------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|------------------------|-----------------------------------------|
|                                                  |                | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                   |                                         |
| ЗАВТРАК                                          |                |                  |       |        |                        |                                         |
| Каша ячневая вязкая с маслом                     | 200/3          | 3,04             | 4,02  | 24,80  | 147,50                 | №168 Сбор.ДОУ 2010г<br>ТК№375Дели2011   |
| Чай зеленый                                      | 200            | 0,06             | 0,02  | 0,01   | 0,50                   |                                         |
| Бутерброд с маслом сливочным,<br>сыром           | 35/5/6         | 5,25             | 7,88  | 15,32  | 128,60                 | №3 Дели2010                             |
| Итого:                                           | 449            | 8,35             | 11,92 | 40,13  | 276,60                 |                                         |
| Яблоко зеленое                                   | 95             | 0,38             | 0,38  | 9,31   | 42,20                  | № 386 Дели 2016                         |
| Итого:                                           | 95             | 0,38             | 0,38  | 9,31   | 42,20                  |                                         |
| ОБЕД                                             |                |                  |       |        |                        |                                         |
| Салат из свежих огурцов                          | 50             | 0,37             | 3,00  | 1,20   | 33,50                  | №13, Дели 2016                          |
| Суп гречневый с мясными фрикадельками и гречками | 200/15/10      | 8,78             | 9,32  | 23,48  | 213,00                 | ТТК№27А                                 |
| Плов из индейки с рисовой крупой                 | 150            | 18,19            | 9,40  | 32,26  | 286,40                 | ТТК№23А                                 |
| Компот из свежих яблок                           | 200            | 0,26             | 0,26  | 13,11  | 54,44                  | ТК №390 Дели2016                        |
| Хлеб ржаной                                      | 40             | 2,64             | 0,48  | 19,50  | 88,00                  |                                         |
| Итого:                                           | 665            | 30,24            | 22,46 | 89,55  | 675,34                 |                                         |
| УПЛОТНЕННЫЙ<br>ПОЛДНИК                           |                |                  |       |        |                        |                                         |
| Ежики мясные (паровые)                           | 70             | 12,83            | 5,25  | 13,58  | 153,00                 | ТТК№28А                                 |
| Капуста отварная цветная с маслом                | 150/5          | 4,08             | 4,29  | 6,86   | 83,21                  | № 320 Сбор.ДОУ 2010г<br>ТК№349 Дели2011 |
| Компот из чернослива                             | 180            | 0,77             | 0,23  | 25,70  | 108,00                 |                                         |
| Хлебцы классические                              | 2 шт/14        | 1,40             | 0,63  | 14,80  | 70,50                  |                                         |

|             |       |        |        |         |          |  |
|-------------|-------|--------|--------|---------|----------|--|
| Хлеб ржаной | 30    | 1,44   | 0,36   | 10,50   | 53,20    |  |
|             | 449   | 20,52  | 10,76  | 71,44   | 467,91   |  |
| Итого:      | 1658  | 59,49  | 45,52  | 210,43  | 1462,05  |  |
| ВСЕГО:      | 17096 | 536,22 | 493,77 | 1869,69 | 13793,73 |  |

**Примечание:**

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ

2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)

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 Деля 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);

сельскохозяйственная птица -индейка

огурцы и помидоры свежие парниковые

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса с лимонной кислотой