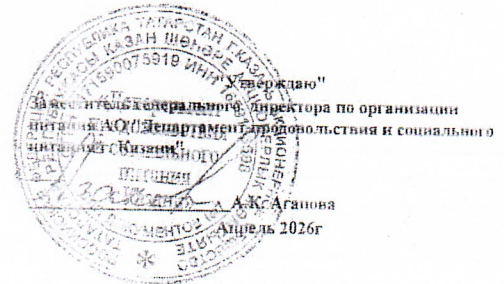
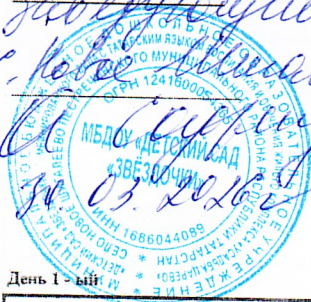


"Согласовано"

Заведующий, Д.С. Зверюгин
С.Ковалева
С.С. Сидорова О.Ч.
 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 - ой

Присл пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/3	5,20	5,80	26,00	173,80	ГТК №7 № 411 Дели2016 №1 Дели2010
Чай с сахаром	180/3	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	43,99	292,80	
Сок	125	0,90	0,02	21,00	84,00	№418/Дели2016
гв:	125	0,90	0,08	21,00	84,00	
	543	8,06	10,30	64,99	376,80	
ОБЕД						
Икра кабачковая	50	0,95	3,02	7,00	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	6,8	5	103	ГТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С-Петербург 2008
Каша гречневая вязкая	130/3	0,20	5,80	30,00	229,00	
Кисель	180			10,00	40,00	№182 Дели 2016 №284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	16	82,5	
Итого:	670,5	13,01	21,32	90,24	650,50	
ПОЛДНИК						
Булочка Домашняя	50	4,90	5,00	30,00	217,00	№258 Партнер г. Уфа 2014 №401Дели2010
Катык	110	3,77	2,78	8	62,1	
Голубцы ленивые в сметано-томатном соусе	150/20	6,00	9,50	8,00	141,50	ГТК №63 ГТК №68
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	5,34	47,00	
Итого:	308	16,79	17,47	78,34	530,10	
ВСЕГО:	1731,5	43,86	40,79	234,17	1537,40	

День 2- ой

Присл пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/3	10,00	10,00	20,00	228,00	ГТК №4 №272 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели2010
Кавья с молоком	60	2,42	7,58	13,31	87,30	
Бутерброд с сыром, маслом	25/20	4,00	6,00	13,00	122,00	
Итого:	318	16,42	23,58	46,31	437,30	
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	17,00	53,20	
Итого:	418	0,40	0,90	17,00	53,20	
	515	16,82	23,98	62,94	490,50	
ОБЕД						
Свекла отварная	50	0,56	1,50	2,02	25,00	Сб.реп.1996, стр.563 №62 "Партнер"2014
Суп крестьянский с курицей, со сметаной	200/185	7,50	9,60	13,00	169,00	
Фрикадельки мясные паровые	70	7,20	9,30	0,00	136,50	ГТК №1Д №137 Партнер 2014
Пюре Картофельное	139	3,70	4,94	25,00	158,00	
Компот из свежих яблок	180	0,70	0,10	11,00	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	16	82,5	
Итого:	603,5	16,55	25,34	61,02	615,20	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	1,00	0,00	3,00	100,00	№419 Дели2016
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	

Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	9,00	12,50	21,50	245,00	ТТК №567
Чай с сахаром и лимонном	180/5/5	0,12	0,31	10,30	41,00	№393 Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,94	47,00	
Итого:	500	17,00	18,80	52,14	564,00	
ВСЕГО:	1701,3	53,48	62,12	226,70	1671,00	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеиды		
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	21,00	182,30	ТТК №5
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,50	14,30	89,00	№ 394 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	23/5	1,91	4,33	12,89	99,00	№1 Дели 2010
Итого:	418	11,21	14,33	48,19	370,30	
Сок	100	1,00	0,30	12,00	67,00	№418 Дели 2016
Итого:	125	1,48	0,30	14,00	67,00	
Итого:	543	12,69	14,63	62,19	437,30	
ОБЕД						
Фрукты свежие	20	0,21	0,20	0,77	2,20	стр 563, сб1996
Суп с рисовой крутой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	3,00	0,30	3,00	116,00	№86 Дели 2016
Пельмени рубленные из птицы	20	0,20	0,80	0,00	134,00	№ 322 Дели 2016 г
Картофель отварные	150	3,40	0,00	28,00	169,00	№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов	100	1,78	0,1	10,0	69	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	47/5	1,8	0,4	10	82,5	
Итого:	542	10,39	2,00	51,77	593,89	
ПОЛДНИК						
Роженика	110	3,19	2,05	3,62	59,00	№401 Дели 2010
Пирожка новомосковская	30	3,30	4,20	10,10	171,40	№ 184 Партнер г. Уфа 2010
Ябло вареное	40	0,10	0,00	1,00	60,00	№227 Дели 2016
Картофель тушеный	100	3,23	0,0	21,0	162	№138 Партнер г. Уфа 2014
Напиток пивоваренный	180/5	0,6	0,0	0,5	31	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,94	47,00	
Итого:	543	16,95	17,21	56,26	533,60	
ВСЕГО:	1704,3	62,19	65,18	232,75	1564,59	

День 4 - ий

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеиды		
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	200/3	8,00	6,00	20,00	202,00	ТТК №8
Молочный напиток с молоком	180	1,21	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	23/2/2	2,00	2,00	11,71	122,00	№3 Дели 2010
Итого:	418	11,21	9,34	43,65	389,00	
Фрукты свежие	100	0,40	0,30	12,00	51,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	20	0,30	0,30	1,30	53,00	
Итого:	518	11,51	9,64	44,95	442,00	
ОБЕД						
Помидоры свежие	20	0,23	0,05	1,14	7,20	стр 563, сб1996
Суповый напиток с курицей и сметаной	200/10/6	4,35	0,11	24,19	193,00	№35, с6 Пермь 2001
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	100	0,0	11,1	31,00	278	ТТК №29 Д
Кисель	180	0,0	0,0	10,00	40,00	№284 Партнер 2014
Хлеб сельский	47/5	1,8	0,4	10	82,5	
Итого:	542	6,38	11,66	76,33	600,70	
ПОЛДНИК						
Комплексные изделия вафли	20	2,70	2,31	10,00	120,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,23	0,00	51,00	№419 Дели 2016
Запеканка из творога с крошкой	130	9,50	9,80	21,00	214,20	№322 Самара 2013
Чай с сахаром	180/5	0,66	0,00	0,00	20,00	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,94	47,00	
Итого:	488	16,08	14,50	40,94	502,20	
ВСЕГО:	1674,3	78,69	83,84	231,71	1888,00	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200,0	8	7,8	48	194	ГТК №1 №272 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Какао с молоком	180	2,42	2,89	12,01	87,30	
Бутерброд с маслом сливочным	289,0	1,91	4,33	32,09	99,00	
Итого:	470	12,33	14,75	48,90	380,30	
Сок	120	1,20	0,90	10,90	75,00	№418 Дели2016
Итого:	590	13,53	15,70	60,00	455,30	
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,20	2,00	1,20	24,00	№ 15 Дели 2016 №124 сб.шкс.2004 №321 Дели 2016 № 390 Дели 2016
Шн с соевой пастой, картофеля с мякотью фрикадельками	200,0/75	7,50	4,20	21,00	141,00	
Цып из курицы	150	12	14	38,0	330	
Компот из свежих яблок	180	0,40	0,10	13,00	48,50	
Хлеб цельнозерновой	27,8	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	477,8	19,80	20,90	81,00	629,00	
ПОЛДНИК						
Миндальное печенье	100	3,00	1,20	21,00	120,00	№401 Дели2010 ГТК №63 №393 Дели2010
Кефир	170	3,08	2,35	8,30	69,00	
Рагу с курицей	25,100	6	0,5	16,0	177	
Чай с сахаром и лимоном	180/50	0,12	0,11	10,10	41,00	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,81	47,00	
Итого:	460	13,81	15,22	65,21	462,00	
ВСЕГО:	1614,8	46,45	56,91	221,21	1246,30	

2 человек

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша греческая молочная с маслом	200,0	6,70	2,20	21,00	181,00	ГТК №5 № 394 Дели2010 №3 Дели2010
Чай с молоком сахаром	180/8	1,20	0,30	11,00	89,00	
Бутерброд с сыром, маслом	23,000	4,00	0,90	22,00	122,00	
Итого:	413	11,90	3,40	34,00	392,00	
Фрукты свежие	100	1,40	1,40	11,00	54,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	513	13,30	4,80	45,00	446,20	
ОБЕД						
Икра кабачковая	50	0,85	3,00	0,50	65,00	№ 57-2016
Рагу картофельное с курицей, со сметаной	200,0/75	7,50	4,20	21,00	189,00	№82 Дели 2016
Булочки куриные "Солнышко"	50	4,00	10,00	4,20	159,00	ГТК №97Д
Макаронные изделия	150	4,80	3,00	13,00	169,00	№218 Дели 2016
Сметана	180	0,00	0,00	10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный	27,8	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	617,8	29,95	30,60	67,70	664,50	
ПОЛДНИК						
Булочка сдобная	50	3,4	4,9	7,2	148	№257 Партнер2014 г. Уфа №401 Дели2010 ГТК №1630 от 10.11.2021 ГТК №68
Рагу картофельное	150	7,10	2,70	10,2	99,00	
Гречка с фаршем и овощами	150	7,30	10,00	32,00	252,00	
Компот из урожая	100	0,0	0,1	10,0	65	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,81	47,00	
Итого:	470	19,32	17,7	69,23	609,00	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом	200,0	9,50	8,50	20,00	198,00	ТТК №8 №270 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Кефирный пирожок с мясным	120	1,72	1,72	11,24	65,00	
Бутерброд с маслом сливочным	25,8	1,01	4,75	12,49	99,00	
Итого:	415	12,23	14,97	44,73	362,00	
Сок	123	0,00	0,00	22,00	91,00	№418 Дели2016
Итого:	123	0,00	0,00	22,00	91,00	
	538	12,23	14,97	66,73	453,00	
ОБЕД						
Салат отварной	30	0,00	2,00	4,70	42,00	Сб.реп.1996, стр.563
Суп картофельный с горохом с курицей и грибами	200/10/10	3,80	3,70	20,50	129,00	ТТК№139
Виточки рубленные из говядины паровые	70	3,30	11,00	32,70	180,00	ТТК №7Д
Пюре картофельное	150	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	11,70	49,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,3	1,8	0,4	10	82,5	
Итого:	637,3	10,90	21,64	97,60	637,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	30	3,35	5,40	29,15	185,00	
Мороженное сливочное	110	2,30	3,30	8,70	51,00	№419 Дели2016
Пирожок из слоеного с рисом сливочным	130/30	0,60	10,70	28,30	242,00	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	180/50	0,72	0,00	10,20	41,00	№393 Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,04	0,40	5,20	47,00	
Итого:	480	10,01	19,80	92,50	566,00	
ВСЕГО:	1078,3	22,24	34,77	159,23	1019,00	

День 8-ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	200	3,30	3,30	31,70	242,00	№100 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,72	0,00	4,70	20,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с сыром, маслом	247/10	1,00	5,00	17,00	172,00	№3 Дели2010
Итого:	427	5,02	8,30	53,40	434,00	
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
	527	13,30	14,10	67,40	487,20	
ОБЕД						
Огурцы свежие	30	0,1	0,1	0,5	1,0	стр563,с61996
Борок со свежей капустой, картофелем на рыб, со сметаной	110/30	3,30	7,30	32,00	158,00	№63 Дели 2016
Шашлык из отварной говядины	100	13,10	17,10	38,00	300,00	№108"Партнер"2014
Напиток из урюка	300	0,5	0,5	16,00	68	ТТК №68
Хлеб сельский	37,3	1,8	0,4	10	82,5	
Итого:	637,3	18,40	25,40	96,50	699,50	
ПОЛДНИК						
Пирожок печеный с повидлом	50	1,00	2,00	43,00	196,00	№437 Дели2016
Катык	110	2,77	2,75	5	62,1	№401 Дели2010
Рагу из птицы с овощами	120/25	10,7	15,7	11	210	ТТК №4Д
Напиток шоколадный	140/30	0,11	6,04	3,00	5	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,04	0,40	5,20	47,00	
Итого:	310	17,62	26,89	76,20	530,10	
ВСЕГО:	1067,3	40,57	54,11	224,00	1547,50	

Дель 9 -ый

Примечание Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеб.		
ЗАВТРАК						
Панна побатая молочная с маслом	2000	8	78	10	194	ТТК №1 №272 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Кефир с молоком	150	2,02	2,23	13,01	87,30	
Булочка с маслом сливочным	250	1,01	4,75	12,87	99,00	
Итого:	413	12,33	14,73	45,80	380,30	№418 Дели2016
Средн:	127	3,82	4,60	14,30	95,30	
Итого:	127	3,82	4,60	14,30	95,30	
ОБЕД						
Помидоры свежие	30	0,93	0,06	1,31	7,20	стр563,сб1996 №86 Дели 2016
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	20000	2,12	2,27	22,06	134,00	
Блюдо рыбные с рисом в томатной соусе	30	7,70	8,20	4,00	136,50	ТТК №32Д
Пюре картофельное	130	2,30	4,68	14,00	155,00	№137 Партнер 2014
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,5	6,3	10	81,5	
Итого:	67,5	16,74	21,24	28,34	183,20	
ПОЛДНИК						
Компот фруктовый	30	2,50	3,40	30,00	180,00	
Крекер	110	3,63	2,15	3,00	68,50	№401 Дели2010
Кефир	13000	8,00	12,00	44,00	245,00	ТТК №567
Супе из творога с молоком сухим	1800	4,06	0,00	4,00	20,00	№ 411 Дели2016
Чай с сахаром	10	1,80	0,00	0,20	47,00	
Хлеб пшеничный 1с	40		15,03	31,00	560,00	
Итого:	17000	20,99	20,55	22,20	1500,50	
ВСЕГО:						

Дель 10 -ый

Примечание Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеб.		
ЗАВТРАК						
Панна побатая молочная с маслом	2000	8,00	6,60	20,00	125,00	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели2010
Картофель запеченный с молоком	150	1,11	1,11	13,04	63,00	
Булочка с сыром, маслом	2500	4,00	6,00	12,83	122,00	
Итого:	410	13,11	13,71	45,87	262,00	№ 386 Дели 2016
Средн:	130	4,37	4,57	15,29	87,30	
Итого:	130	4,37	4,57	15,29	87,30	
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,30	1,00	1,00	14,00	№ 15 Дели 2016 №64 "Партнер"2014
Суп из овощей с мясным фаршем, картошкой, из курицы	2000000	4,30	4,75	24,00	179,00	
Гуляш из куриной грудки	4000	7,50	5,00	10,00	130,00	ТТК №91
Рис отварной с овощами	130	8,4	2	10	160	№334 Дели2016
Компот из сухофруктов	180	1,14	0,1	20,00	80	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	17,5	1,7	6,8	10	81,5	
Итого:	67,5	21,74	17,40	100,00	663,95	
ПОЛДНИК						
Воздушная с сыром	30	4,00	4,00	45,00	235,00	ТТК №1585 от 08.09.2021 №419 Дели2016
Молоко кипяченое	110	2,30	2,25	8,00	81,00	
Омлет натуральный	110	8,00	8,00	13,00	160,00	№229 Дели2016
Чай с сахаром и лимон	180000	0,17	0,00	0,10	41,30	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	40	1,82	6,30	13,00	47,00	
Хлеб пшеничный 1с	100	17,43	17,43	31,00	534,00	
Итого:	17000	24,72	40,00	27,20	1233,15	

Примечание:

1. Энергетические значения указаны в нормативной литературе, утвержденной санитарными органами, с учетом энергетической ценности продуктов питания.
2. При отсутствии каких-либо данных, в целях обеспечения безопасности, соблюдаются следующие значения: белки - 10, жиры - 10, углеб. - 10.
3. При составлении рецептуры в 10-дневном меню предусмотрено увеличение доли овощей и фруктов в блюдах.
4. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие значения энергетической ценности продуктов:
 - а.1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тютюнник В.А., Моргентхауэр М.П. - Москва Дели принт 2010. - 916с.

