

"Согласовано"

*Заведующий*  
*МБДОУ №13, г. Уфа*  
*Р.Р. Габдуллин*



"Утверждаю"

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

А.К. Агапова

Декабрь 2025г

Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях  
 от 1-3 лет с 7-12 часовым пребыванием

1 НЕДЕЛЯ

День 1 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюд           | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры              |
|-------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|--------------------------|
|                                           |                | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                       |                          |
| ЗАВТРАК                                   |                |                      |       |        |                            |                          |
| Каша дружба молочная с маслом             | 150/3          | 3,92                 | 4,37  | 18,99  | 131,00                     | ТТК №7                   |
| Чай с сахаром                             | 160/4          | 0,05                 | 0,01  | 4,42   | 18,00                      | № 411 Дели2016           |
| Бутерброд с маслом сливочным              | 25/5           | 1,9                  | 4,4   | 13     | 99                         | №1 Дели2010              |
| Итого:                                    | 347            | 5,87                 | 8,78  | 36,41  | 248,00                     |                          |
| Сок                                       | 125            | 0,60                 | 0,30  | 13,00  | 57,00                      | №418Дели2016             |
| Итого:                                    | 125            | 0,60                 | 0,30  | 13,00  | 57,00                      |                          |
|                                           | 472            | 6,47                 | 9,08  | 49,41  | 305,00                     |                          |
| ОБЕД                                      |                |                      |       |        |                            |                          |
| Салат из свежей капусты                   | 30             | 0,42                 | 1,50  | 2,70   | 26,10                      | №21, Дели 2016           |
| Суп вермишелевый с картофелем и курицей   | 150/10         | 2,94                 | 4,42  | 11,61  | 101,33                     | №88 Дели 2016            |
| Тефтели из говядины паровые               | 50             | 3,87                 | 5     | 3,13   | 73                         | ТТК № 1152 от 09.10.2020 |
| Каша гречневая вязкая                     | 110/2,5        | 5,50                 | 5,00  | 32,00  | 195,00                     | №182,Дели 2016           |
| Кисель                                    | 150            |                      |       | 8,34   | 33,34                      | №284Партнер2014          |
| Хлеб сельский                             | 30             | 1,5                  | 0,3   | 14,3   | 66                         |                          |
| Итого:                                    | 532,50         | 14,23                | 16,22 | 72,08  | 494,77                     |                          |
| ПОЛДНИК                                   |                |                      |       |        |                            |                          |
| Булочка Домашняя                          | 40             | 3,90                 | 4,00  | 30,40  | 173,00                     | №258 Партнер г. Уфа 2014 |
| Катык                                     | 100            | 3,00                 | 2,50  | 4,50   | 54,30                      | №401Дели2010             |
| Голубцы ленивые в сметинно-томатном соусе | 140/15         | 5,47                 | 8,66  | 7,29   | 129,00                     | № 160 Пермь 2001 г       |
| Напиток из урюка                          | 150            | 0,50                 | 0,03  | 12,50  | 52,10                      | ТТК №68                  |
| Хлеб пшеничный 1с                         | 20             | 1,6                  | 0,2   | 9,8    | 47                         |                          |
| Итого:                                    | 430,00         | 14,47                | 15,39 | 64,49  | 455,40                     |                          |
| ВСЕГО:                                    | 1434,50        | 35,17                | 40,69 | 185,98 | 1255,17                    |                          |

День 2- ой

| Прием пищи<br>Наименование блюд  | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетиче<br>ская<br>ценность | № рецептуры                                        |
|----------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------------------------------------------------|
|                                  |                | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                           |                                                    |
| ЗАВТРАК                          |                |                      |       |        |                                |                                                    |
| Каша манная молочная с<br>маслом | 150/3          | 7,50                 | 7,50  | 18,40  | 171,10                         | ТТК №4<br>№272 Парнер г. Уфа<br>2014<br>№3Дели2010 |
| Какао с молоком                  | 160            | 2,15                 | 2,29  | 12,09  | 65,16                          |                                                    |
| Бутерброд с сыром, маслом        | 25/5/3         | 3,50                 | 5,95  | 12,90  | 119,60                         |                                                    |
| Итого:                           | 346            | 13,15                | 12,33 | 43,39  | 355,86                         |                                                    |
| Фрукты свежие                    | 85             | 0,34                 | 0,34  | 10,20  | 45,00                          | №368 Дели 2010                                     |
| Итого:                           | 85             | 0,34                 | 0,34  | 10,20  | 45,00                          |                                                    |
|                                  | 471            | 13,49                | 12,67 | 53,59  | 400,86                         |                                                    |



| ОБЕД                                    |          |       |       |        |         |                   |
|-----------------------------------------|----------|-------|-------|--------|---------|-------------------|
| Салат из свеклы                         | 30       | 0,36  | 1,50  | 2,52   | 25,00   | №34, Дели2016     |
| Суп крестьянский с курицей, со сметаной | 150/10/5 | 3,00  | 5,80  | 14,70  | 121,00  | №62 "Партнер"2014 |
| Ёжики мясные паровые                    | 50       | 5,14  | 6,64  | 4,28   | 97,50   | ТТК №1Д           |
| Пюре Картофельное                       | 110      | 3,13  | 3,76  | 13,03  | 131,15  | №137 Партнер 2014 |
| Компот из свежих яблок                  | 150      | 0,10  | 0,10  | 10,20  | 42,10   | № 390 Дели 2016   |
| Хлеб сельский                           | 30       | 1,5   | 0,3   | 14,3   | 66      |                   |
| Итого:                                  | 535,00   | 13,23 | 18,10 | 59,03  | 482,75  |                   |
| ПОЛДНИК                                 |          |       |       |        |         |                   |
| Кондитерские изделия печенье            | 10       | 2,20  | 2,80  | 20,50  | 114,00  |                   |
| Молоко кипяченое                        | 100      | 2,30  | 2,50  | 3,60   | 46,00   | №419 Дели2016     |
| Суфле из творога с молоком сгущенным    | 100/10   | 5,82  | 8,10  | 15,53  | 158,00  | ТТК №567          |
| Чай с сахаром и лимоном                 | 150/4/4  | 0,09  | 0,01  | 8,50   | 34,50   | №393/Дели2010     |
| Хлеб пшеничный 1с                       | 20       | 1,6   | 0,2   | 9,8    | 47      |                   |
| Итого:                                  | 398      | 12,01 | 13,61 | 57,93  | 399,50  |                   |
| ВСЕГО:                                  | 1364,00  | 38,73 | 44,38 | 170,55 | 1283,11 |                   |

День 3 - ий

| Прием пищи                                                  |  | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетиче<br>ская<br>ценность | № рецептуры                 |
|-------------------------------------------------------------|--|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------------------------|
| Наименование блюд                                           |  |                | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                           |                             |
| ЗАВТРАК                                                     |  |                |                      |       |        |                                |                             |
| Каша геркулесовая молочная<br>с маслом                      |  | 150/3          | 5,00                 | 5,63  | 16,50  | 136,50                         | ТТК №5<br>№394Дели2010      |
| Чай с молоком,сахаром                                       |  | 160/4          | 2,30                 | 2,00  | 11,90  | 74,80                          |                             |
| Бутерброд с маслом<br>сливочным                             |  | 25/5           | 1,9                  | 4,4   | 13     | 99                             | №1 Дели2010                 |
| Итого:                                                      |  | 347            | 9,20                 | 12,03 | 41,40  | 310,30                         |                             |
| Сок                                                         |  | 125            | 0,80                 | 0,20  | 7,00   | 33,00                          | №418Дели2016                |
| Итого:                                                      |  | 125            | 0,80                 | 0,20  | 7,00   | 33,00                          |                             |
|                                                             |  | 472            | 10,00                | 12,23 | 48,40  | 343,30                         |                             |
| ОБЕД                                                        |  |                |                      |       |        |                                |                             |
| Салат из моркови                                            |  | 30             | 0,60                 | 0,05  | 3,00   | 14,00                          | № 42 дели 2016 г            |
| Суп с крупой (рис),<br>картофелем, мясными<br>фрикадельками |  | 150/10         | 2,00                 | 6,80  | 3,00   | 82,00                          |                             |
| Котлеты рубленные из птицы                                  |  | 50             | 4,40                 | 8,30  | 2,00   | 100,00                         | № 322 Дели 2016 г           |
| Макаронные изделия<br>отварные                              |  | 110            | 4,10                 | 3,00  | 25,00  | 143,40                         | №218 Дели 2016              |
| Компот из сухофруктов                                       |  | 150            | 0,15                 | 0,1   | 21,5   | 87                             | №394, Дели-2016             |
| Хлеб сельский                                               |  | 30             | 1,5                  | 0,3   | 14,3   | 66                             |                             |
| Итого:                                                      |  | 530            | 12,75                | 18,54 | 68,80  | 492,40                         |                             |
| ПОЛДНИК                                                     |  |                |                      |       |        |                                |                             |
| Плюшка новомосковская                                       |  | 40             | 2,64                 | 3,36  | 24,08  | 137,00                         | № 184 Партнёр, Уфа<br>2010г |
| Ряженка                                                     |  | 100            | 2,90                 | 2,50  | 4,20   | 55,60                          |                             |
| Яйцо вареное                                                |  | 1/2шт          | 2,50                 | 2,30  | 0,15   | 31,50                          | №401Дели2010                |
| Картофель тушёный                                           |  | 110            | 2,75                 | 4,48  | 21     | 137                            | №227 Дели 2016              |
| Напиток шиповника                                           |  | 150/4          | 0,5                  | 0,25  | 5,4    | 25,9                           | №138 Партнер г. Уфа<br>2014 |
| Хлеб пшеничный 1с                                           |  | 20             | 1,6                  | 0,2   | 9,8    | 47                             | ТТК № 59                    |
| Итого:                                                      |  | 448            | 12,89                | 13,09 | 64,63  | 434,00                         |                             |
| ВСЕГО:                                                      |  | 1450           | 35,64                | 43,86 | 181,83 | 1269,70                        |                             |



День 4 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюд                         | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетиче<br>ская<br>ценность | № рецептуры                                         |
|---------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------------------------------------------------|
|                                                         |                | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                           |                                                     |
| ЗАВТРАК                                                 |                |                      |       |        |                                |                                                     |
| Каша рисовая молочная с<br>маслом                       | 150/3          | 6,00                 | 4,95  | 19,50  | 146,00                         | ТТК №8<br>№270 Партнер г. Уфа<br>2014<br>№3Дели2010 |
| Кофейный напиток с молоком                              | 165/7          | 1,16                 | 1,28  | 11,4   | 62                             |                                                     |
| Бутерброд с сыром, маслом                               | 25/5/3         | 3,50                 | 5,95  | 12,90  | 119,60                         |                                                     |
| Итого:                                                  | 358            | 10,66                | 12,18 | 43,80  | 327,60                         |                                                     |
| Фрукты свежие                                           | 85             | 0,34                 | 0,34  | 10,20  | 45,00                          | № 386 Дели 2016                                     |
| Итого:                                                  | 85             | 0,34                 | 0,34  | 10,20  | 45,00                          |                                                     |
|                                                         | 443            | 11,00                | 12,52 | 54,00  | 372,60                         |                                                     |
| ОБЕД                                                    |                |                      |       |        |                                |                                                     |
| Салат пёстрый                                           | 30             | 0,45                 | 0,54  | 5,10   | 27,00                          | №31 справ.М.2003г                                   |
| Щи со свежей капустой,<br>картофелем, на м/б и сметаной | 150/5          | 3,45                 | 6,00  | 17,85  | 140,00                         |                                                     |
| Жаркое по-домашнему из<br>отварной говядины             | 130            | 8,86                 | 9,01  | 27,28  | 226                            | ТТК №29 Д<br>№284Партнер2014                        |
| Кисель                                                  | 150            |                      |       | 8,34   | 33,34                          |                                                     |
| Хлеб сельский                                           | 30             | 1,5                  | 0,3   | 14,3   | 66                             |                                                     |
| Итого:                                                  | 495            | 14,26                | 15,85 | 72,87  | 492,34                         |                                                     |
| ПОЛДНИК                                                 |                |                      |       |        |                                |                                                     |
| Кондитерские изделия<br>вафли                           | 21             | 1,00                 | 2,00  | 20,00  | 95,00                          | №419 Дели2016<br>№322 Самара 2013<br>№ 411 Дели2016 |
| Молоко кипяченое                                        | 100            | 2,30                 | 2,50  | 3,60   | 46,00                          |                                                     |
| Запеканка из творога с крошкой                          | 100            | 7,30                 | 7,54  | 20,77  | 180,00                         |                                                     |
| Чай с сахаром                                           | 160/4          | 0,05                 | 0,01  | 4,42   | 18,00                          |                                                     |
| Хлеб пшеничный 1с                                       | 20             | 1,6                  | 0,2   | 9,8    | 47                             |                                                     |
| Итого:                                                  | 425            | 12,25                | 12,25 | 58,59  | 386,00                         |                                                     |
| ВСЕГО:                                                  | 1363           | 37,51                | 40,62 | 185,46 | 1250,94                        |                                                     |

День 5 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюд                  | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетиче<br>ская<br>ценность | № рецептуры                                           |
|--------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                                  |                | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                           |                                                       |
| ЗАВТРАК                                          |                |                      |       |        |                                |                                                       |
| Каша полбяная молочная с<br>маслом               | 150/3          | 6,15                 | 5,92  | 14,4   | 135                            | ТТК №1<br>№272 Парнер г. Уфа<br>2014                  |
| Какао с молоком                                  | 160            | 2,15                 | 2,29  | 12,09  | 65,16                          |                                                       |
| Бутерброд с маслом<br>сливочным                  | 25/5           | 1,9                  | 4,4   | 13     | 99                             |                                                       |
| Итого:                                           | 343            | 10,20                | 12,61 | 39,49  | 299,16                         |                                                       |
| Сок                                              | 125            | 0,90                 | 0,90  | 22,00  | 91,00                          | №399 Дели 2010                                        |
| Итого:                                           | 125            | 0,90                 | 0,90  | 22,00  | 91,00                          |                                                       |
|                                                  | 468            | 11,10                | 13,51 | 61,49  | 390,16                         |                                                       |
| ОБЕД                                             |                |                      |       |        |                                |                                                       |
| Салат из моркови с яблоками                      | 30             | 0,33                 | 0,06  | 1,14   | 6,00                           | №41 Дели 2016г                                        |
| Свекольник с мясными<br>фрикадельками и сметаной | 150/10/5       | 2,90                 | 4,13  | 14,20  | 106,00                         | №35,сб Пермь2001<br>№321 Дели 2016<br>№ 390 Дели 2016 |
| Плов из курицы                                   | 130            | 10                   | 11,5  | 32     | 272                            |                                                       |
| Компот из свежих яблок                           | 150            | 0,10                 | 0,10  | 10,20  | 42,10                          |                                                       |
| Хлеб сельский                                    | 30             | 1,5                  | 0,3   | 14,3   | 66                             |                                                       |
| Итого:                                           | 505            | 14,83                | 16,09 | 71,84  | 492,10                         |                                                       |



| ПОЛДНИК                        |         |       |       |        |         |              |
|--------------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|--------------|
| Кондитерские изделия<br>крекер | 10      | 1,00  | 0,50  | 7,50   | 25,00   |              |
| Кефир                          | 100     | 3,36  | 2,5   | 4,6    | 61,8    | №401Дели2010 |
| Рагу с курицей                 | 20/100  | 4,97  | 7,86  | 19,99  | 147,00  | ТТК №63      |
| Чай с сахаром и лимоном        | 150/4/4 | 0,09  | 0,01  | 8,50   | 34,50   | №393Дели2010 |
| Хлеб пшеничный 1с              | 20      | 1,6   | 0,2   | 9,8    | 47      |              |
| Итого:                         | 398     | 11,02 | 11,07 | 50,39  | 315,30  |              |
| ВСЕГО:                         | 1371    | 36,95 | 40,67 | 183,72 | 1197,56 |              |

## 2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

| Прием пищи<br>Наименование блюд                 | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетиче<br>ская<br>ценность | № рецептуры                 |
|-------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------------------------|
|                                                 |                | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                           |                             |
| ЗАВТРАК                                         |                |                      |       |        |                                |                             |
| Каша геркулесовая молочная<br>с маслом          | 150/3          | 5,00                 | 5,63  | 16,50  | 136,00                         | ТТК №5                      |
| Чай с молоком,сахаром                           | 160/4          | 2,30                 | 2,00  | 11,90  | 74,80                          | №394Дели2010                |
| Бутерброд с сыром, маслом                       | 25/5/3         | 3,50                 | 5,95  | 12,90  | 119,60                         | №3Дели2010                  |
| Итого:                                          | 350            | 10,80                | 13,58 | 41,30  | 330,40                         |                             |
| Фрукты свежие                                   | 85             | 0,34                 | 0,34  | 10,20  | 45,00                          | №386Дели2016                |
| Итого:                                          | 85             | 0,34                 | 0,34  | 10,20  | 45,00                          |                             |
|                                                 | 435            | 11,14                | 12,30 | 51,50  | 365,00                         |                             |
| ОБЕД                                            |                |                      |       |        |                                |                             |
| Салат из свежей капусты                         | 30             | 0,42                 | 1,50  | 2,70   | 26,00                          | №21, Дели 2016              |
| Рассольник ленинградский с<br>курицей, сметаной | 150/10/5       | 2,67                 | 3,38  | 17,7   | 112                            | №82 Дели 2016               |
| Биточки куриные<br>"Солнышко"                   | 50             | 6,40                 | 8,50  | 5,20   | 123,00                         | ТТК №97Д                    |
| Макароны отварные                               | 110            | 4,10                 | 3,00  | 25,00  | 143,40                         | №218 Дели 2016              |
| Кисель                                          | 150            |                      |       | 8,34   | 33,34                          | №284Партнер2014             |
| Хлеб сельский                                   | 30             | 1,5                  | 0,3   | 14,3   | 66                             |                             |
| Итого:                                          | 535            | 15,09                | 16,68 | 73,24  | 503,74                         |                             |
| ПОЛДНИК                                         |                |                      |       |        |                                |                             |
| Булочка сдобная                                 | 40             | 3,04                 | 3,84  | 17,84  | 118,4                          | № 257 Партнер2014 г.<br>Уфа |
| Ряженка                                         | 100            | 3,00                 | 2,50  | 4,20   | 55,60                          | №401Дели2010                |
| Гречка с фаршем и овощами                       | 110            | 5,50                 | 7,50  | 24,00  | 185,00                         | ТТК №1630 от<br>10.11.2021  |
| Напиток из урюка                                | 150            | 0,50                 | 0,03  | 12,50  | 52,10                          | ТТК №68                     |
| Хлеб пшеничный 1с                               | 20             | 1,6                  | 0,2   | 9,8    | 47                             |                             |
| Итого:                                          | 420            | 13,64                | 14,07 | 68,34  | 458,10                         |                             |
| ВСЕГО:                                          | 1305           | 39,87                | 44,67 | 193,08 | 1337,24                        |                             |

День 7 - ой

| Прием пищи<br>Наименование блюд   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры                           |
|-----------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|---------------------------------------|
|                                   |                | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                       |                                       |
| ЗАВТРАК                           |                |                      |       |        |                            |                                       |
| Каша ячневая молочная с<br>маслом | 150/3          | 7,16                 | 6,63  | 15,15  | 149,00                     | ТТК №8<br>№270 Партнер г. Уфа<br>2014 |
| Кофейный напиток с молоком        | 165/7          | 1,16                 | 1,28  | 11,4   | 62                         |                                       |
| Бутерброд с маслом<br>сливочным   | 25/5           | 1,9                  | 4,4   | 13     | 99                         | №1 Дели2010                           |
| Итого:                            | 355            | 10,22                | 12,31 | 39,55  | 310,00                     |                                       |
| Сок                               | 125            | 0,90                 | 0,80  | 22,00  | 91,00                      | №399Дели2010                          |
| Итого:                            | 125            | 0,90                 | 0,80  | 22,00  | 91,00                      |                                       |
|                                   | 480            | 11,12                | 13,11 | 61,55  | 401,00                     |                                       |



| ОБЕД                                              |           |       |       |        |         |                      |
|---------------------------------------------------|-----------|-------|-------|--------|---------|----------------------|
| Свекла отварная                                   | 30        | 0,36  | 1,50  | 2,52   | 25,00   | Сб.рец.1996, стр.563 |
| Суп картофельный с горохом<br>с курицей и грибами | 150/10/10 | 2,87  | 3,20  | 15,49  | 102,00  | ТТК №139             |
| Биточки рубленые из<br>говядины паровые           | 50        | 6,14  | 7,86  | 8,57   | 130,00  | ТТК №7Д              |
| Пюре картофельное                                 | 110       | 3,13  | 3,76  | 13,03  | 131,15  | №137 Партнер 2014    |
| Компот из свежих яблок                            | 150       | 0,10  | 0,10  | 10,20  | 42,10   | № 390 Дели 2016      |
| Хлеб сельский                                     | 30        | 1,5   | 0,3   | 14,3   | 66      |                      |
| Итого:                                            | 525       | 14,10 | 16,72 | 64,11  | 496,25  |                      |
| ПОЛДНИК                                           |           |       |       |        |         |                      |
| Кондитерские изделия<br>печенье                   | 10        | 0,80  | 2,60  | 13,40  | 78,00   |                      |
| Молоко кипяченое                                  | 100       | 2,30  | 2,50  | 3,60   | 46,00   | №419 Дели2016        |
| Пудинг из творога с рисом с<br>повидлом           | 110/10    | 7,20  | 8,32  | 22,64  | 194,00  | №250 Дели,2016       |
| Чай с сахаром и лимоном                           | 150/4/4   | 0,09  | 0,01  | 8,50   | 34,50   | №393Дели2010         |
| Хлеб пшеничный 1с                                 | 20        | 1,6   | 0,2   | 9,8    | 47      |                      |
| Итого:                                            | 408       | 11,99 | 13,63 | 57,94  | 399,50  |                      |
| ВСЕГО:                                            | 1413      | 37,21 | 43,46 | 183,60 | 1296,75 |                      |

День 8 - ой

день 6 - 01

| Прием пищи<br>Наименование блюд                             | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетиче<br>ская<br>ценность | № рецептуры       |
|-------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-------------------|
|                                                             |                | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                           |                   |
| ЗАВТРАК                                                     |                |                      |       |        |                                |                   |
| Суп молочный с вермишелью                                   | 180            | 8,01                 | 7,56  | 29,61  | 219,00                         | №100 Дели 2016    |
| Чай с сахаром                                               | 160/4          | 0,05                 | 0,01  | 4,42   | 18,00                          | № 411 Дели2016    |
| Бутерброд с сыром, маслом                                   | 25/5/3         | 3,50                 | 5,95  | 12,90  | 119,60                         | №3Дели2010        |
| Итого:                                                      | 377            | 11,56                | 13,52 | 46,93  | 356,60                         |                   |
| Фрукты свежие                                               | 85             | 0,34                 | 0,34  | 10,20  | 45,00                          | № 386 Дели 2016   |
| Итого:                                                      | 85             | 0,34                 | 0,34  | 10,20  | 45,00                          |                   |
|                                                             | 462            | 9,90                 | 11,30 | 50,20  | 340,00                         |                   |
| ОБЕД                                                        |                |                      |       |        |                                |                   |
| Салат из моркови                                            | 30             | 0,60                 | 0,05  | 3,00   | 14,00                          | № 42 дели 2016 г  |
| Борщ со свежей капустой,<br>картофелем, на м/б, со сметаной | 150/5          | 2,10                 | 5,90  | 9,70   | 100,00                         | №63 Дели 2016     |
| Плов из отварной говядины                                   | 130            | 10,90                | 9,90  | 28,00  | 246,00                         | №108"Партнер"2014 |
| Напиток из урюка                                            | 150            | 0,50                 | 0,03  | 12,50  | 52,10                          | ТТК №68           |
| Хлеб сельский                                               | 30             | 1,5                  | 0,3   | 14,3   | 66                             |                   |
| Итого:                                                      | 495            | 15,60                | 16,18 | 67,50  | 478,10                         |                   |
| ПОЛДНИК                                                     |                |                      |       |        |                                |                   |
| Пирожок печёный с повидлом                                  | 40             | 0,70                 | 1,60  | 32,00  | 140,00                         | №437 Дели2016     |
| Катык                                                       | 100            | 3,00                 | 2,50  | 4,50   | 54,30                          | №401Дели2010      |
| Рагу из птицы с овощами                                     | 100/20         | 8,8                  | 11,33 | 9,1    | 173                            | ТТК №4Д           |
| Напиток шиповника                                           | 150/4          | 0,5                  | 0,25  | 5,4    | 25,9                           | ТТК № 59          |
| Хлеб пшеничный 1с                                           | 20             | 1,6                  | 0,2   | 9,8    | 47                             |                   |
| Итого:                                                      | 434            | 14,60                | 15,88 | 60,80  | 440,20                         |                   |
| ВСЕГО:                                                      | 1391           | 40,10                | 43,36 | 178,50 | 1258,30                        |                   |



День 9 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюд               | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры                           |
|-----------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|---------------------------------------|
|                                               |                | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                       |                                       |
| ЗАВТРАК                                       |                |                      |       |        |                            |                                       |
| Каша полбяная молочная с маслом               | 150/3          | 6,15                 | 5,92  | 14,4   | 135                        | ТТК №1<br>№272 Партнер г. Уфа<br>2014 |
| Какао с молоком                               | 160            | 2,15                 | 2,29  | 12,09  | 65,16                      |                                       |
| Бутерброд с маслом сливочным                  | 25/5           | 1,9                  | 4,4   | 13     | 99                         | №1 Дели2010                           |
| Итого:                                        | 343            | 10,20                | 12,61 | 39,49  | 299,16                     |                                       |
| Сок                                           | 125            | 0,60                 | 0,00  | 13,70  | 57,00                      | №418Дели2016                          |
| Итого:                                        | 125            | 0,60                 | 0,00  | 13,70  | 57,00                      |                                       |
|                                               | 468            | 10,80                | 12,30 | 53,19  | 356,16                     |                                       |
| ОБЕД                                          |                |                      |       |        |                            |                                       |
| Салат витаминный                              | 30             | 0,45                 | 0,04  | 0,72   | 5,00                       | №15 Партнер 2009г                     |
| Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей | 150/10         | 2,90                 | 6,40  | 10,27  | 110,30                     | №86 Дели 2016                         |
| Ежики рыбные с рисом                          | 60             | 6,30                 | 5,90  | 22,00  | 166,00                     | ТТК 2020 г                            |
| Пюре Картофельное                             | 110            | 3,13                 | 3,76  | 13,03  | 131,15                     | №137 Партнер 2014                     |
| Кисель                                        | 150            |                      |       | 8,34   | 33,34                      | №284Партнер2014                       |
| Хлеб сельский                                 | 30             | 1,5                  | 0,3   | 14,3   | 66                         |                                       |
| Итого:                                        | 530            | 14,28                | 16,40 | 68,66  | 511,79                     |                                       |
| ПОЛДНИК                                       |                |                      |       |        |                            |                                       |
| Кондитерские изделия кекер                    | 10             | 1,10                 | 3,00  | 23,60  | 120,00                     |                                       |
| Кефир                                         | 100            | 3,36                 | 2,5   | 4,6    | 61,8                       | №401Дели2010                          |
| Суфле из творога с молоком сгущенным          | 100/10         | 5,82                 | 8,10  | 15,53  | 158,00                     | ТТК №567                              |
| Чай с сахаром                                 | 160/4          | 0,05                 | 0,01  | 4,42   | 18,00                      | № 411 Дели2016                        |
| Хлеб пшеничный 1с                             | 20             | 1,6                  | 0,2   | 9,8    | 47                         |                                       |
| Итого:                                        | 404            | 11,93                | 13,81 | 57,95  | 404,80                     |                                       |
| ВСЕГО:                                        | 1402           | 37,01                | 42,82 | 179,80 | 1272,75                    |                                       |

День 10 - ый

| Прием пищи<br>Наименование блюд                       | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетиче<br>ская<br>ценность | № рецептуры                                         |
|-------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------------------------------------------------|
|                                                       |                | белки                | жиры  | угл-ды | Ккал                           |                                                     |
| ЗАВТРАК                                               |                |                      |       |        |                                |                                                     |
| Каша пшённная молочная с<br>маслом                    | 150/3          | 6,00                 | 4,95  | 19,50  | 146,00                         | ТТК №6<br>№270 Партнер г. Уфа<br>2014<br>№3Дели2010 |
| Кофейный напиток с молоком                            | 165/7          | 1,16                 | 1,28  | 11,4   | 62                             |                                                     |
| Бутерброд с сыром, маслом                             | 25/5/3         | 3,50                 | 5,95  | 12,90  | 119,60                         |                                                     |
| Итого:                                                | 358,00         | 10,66                | 12,18 | 43,80  | 327,60                         |                                                     |
| Фрукты свежие                                         | 85             | 0,34                 | 0,34  | 10,50  | 47,00                          | №386Дели2016                                        |
| Итого:                                                | 85             | 0,34                 | 0,34  | 10,50  | 47,00                          |                                                     |
|                                                       | 443            | 11,00                | 12,52 | 54,30  | 374,60                         |                                                     |
| ОБЕД                                                  |                |                      |       |        |                                |                                                     |
| Салат из свеклы и моркови                             | 30             | 0,33                 | 0,06  | 1,14   | 6,00                           | ТТК 67                                              |
| Суп из овощей с мясными<br>фрикадельками, со сметаной | 150/10/5       | 4,63                 | 3,17  | 21,65  | 133,68                         | №64 "Партнер"2014                                   |
| Гуляш из куриной грудки                               | 40/40          | 5,80                 | 5,00  | 2,60   | 78,00                          | ТТК №91                                             |
| Рис отварной с овощами                                | 110            | 4,4                  | 4     | 17,8   | 125                            | №334 Дели2016                                       |
| Компот из сухофруктов                                 | 150            | 0,15                 | 0,1   | 21,5   | 87                             | №394, Дели 2016                                     |
| Хлеб сельский                                         | 30             | 1,5                  | 0,3   | 14,3   | 66                             |                                                     |
| Итого:                                                | 555            | 16,81                | 12,62 | 78,99  | 495,68                         |                                                     |



| ПОЛДНИК                 |         |        |        |         |          | ТТК №1585 от<br>08.09.2021<br>№419 Дели2016<br>№229 Дели2016<br>№393 Дели2010 |
|-------------------------|---------|--------|--------|---------|----------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Ватрушка с сыром        | 40      | 3,20   | 4,40   | 35,00   | 192,00   |                                                                               |
| Молоко кипяченое        | 100     | 2,30   | 2,50   | 3,60    | 46,00    |                                                                               |
| Омлет натуральный       | 130     | 7,89   | 8,06   | 12,63   | 155,00   |                                                                               |
| Чай с сахаром и лимоном | 150/4/4 | 0,09   | 0,01   | 8,50    | 34,50    |                                                                               |
| Хлеб пшеничный 1с       | 20      | 1,6    | 0,2    | 9,8     | 47       |                                                                               |
| Итого:                  | 448     | 15,08  | 15,17  | 69,53   | 474,50   |                                                                               |
| ВСЕГО:                  | 1446,00 | 42,89  | 40,31  | 202,82  | 1344,78  |                                                                               |
| ИТОГО за 10 дней        | 13939,5 | 381,08 | 424,82 | 1845,34 | 12766,30 |                                                                               |

**Примечание:**

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДО
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, 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 -  
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,  
3.6. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных  
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%