"Согласовано"
и.о. заведующего
Петдекова
МБДОУ «Детский сад №7»

"Утверждаю"
Заместитель генерального директора по организации питания АО "Департамент продовольствия и социального питания г. Казани"
_____ А.К. Аганова
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 Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 сметанно-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 Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	150/3	7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
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	№393Дели2010
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 Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/3	5,00	5,63	16,50	136,50	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
Бутерброд с маслом 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), картофелем, мясными фрикадельками	150/10	2,00	6,80	3,00	82,00	№86 Дели 2016
Котлеты рубленые из птицы	50	4,40	8,30	2,00	100,00	№ 322 Дели 2016 г
Макаронные изделия 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 2010г
Ряженка	100	2,90	2,50	4,20	55,60	№401Дели2010
Яйцо вареное	1/2шт	2,50	2,30	0,15	31,50	№227 Дели 2016
Картофель тушёный	110	2,75	4,48	21	137	№138 Партнер г. Уфа 2014
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:	448	12,89	13,09	64,63	434,00	
ВСЕГО:	1450	35,64	43,86	181,83	1269,70	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	150/3	6,00	4,95	19,50	146,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
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, картофелем, на м/б и сметаной	150/5	3,45	6,00	17,85	140,00	№124 сб.шк.2004
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	130	8,86	9,01	27,28	226	ТТК №29 Д
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	495	14,26	15,85	72,87	492,34	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	1,00	2,00	20,00	95,00	
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	№419 Дели2016
Запеканка из творога с крошкой	100	7,30	7,54	20,77	180,00	№322 Самара 2013
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:	425	12,25	12,25	58,59	386,00	
ВСЕГО:	1363	37,51	40,62	185,46	1250,94	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	150/3	6,15	5,92	14,4	135	ТТК №1
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	№272 Парнер г. Уфа 2014
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	0,90	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 фрикадельками и сметаной	150/10/5	2,90	4,13	14,20	106,00	№35,сб Пермь2001
Плов из курицы	130	10	11,5	32	272	№321 Дели 2016
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:	505	14,83	16,09	71,84	492,10	

ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	1,00	0,50	7,50	25,00	
крекер						
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 Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная 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 курицей, сметаной	150/10/5	2,67	3,38	17,7	112	№82 Дели 2016
Биточки куриные "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. 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 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 Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом	150/3	7,16	6,63	15,15	149,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом 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 с курицей и гренками	150/10/10	2,87	3,20	15,49	102,00	ТТК №139
Биточки рубленые из 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 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 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

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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, 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 Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	150/3	6,15	5,92	14,4	135	ТТК №1 №272 Парнер г. Уфа 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 Партенр 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	10	1,10	3,00	23,60	120,00	
крекер	100	3,36	2,5	4,6	61,8	№401Дели2010
Кефир						
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 Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшённая молочная с маслом	150/3	6,00	4,95	19,50	146,00	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014
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	№3Дели2010
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 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						
Ватрушка с сыром	40	3,20	4,40	35,00	192,00	ТТК №1585 от 08.09.2021
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	№419 Дели2016
Омлет натуральный	130	7,89	8,06	12,63	155,00	№229 Дели2016
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:	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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждений, Тутельян В.А., МогильныйМ.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 рецептур блюд для питания детей г. Москвы,выпуск 4,2003

3.5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания,

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

3.7. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г

3.8. Технико-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории упитанности (лопатка, фарш, гуляш п/ф);

сельскозяйственная 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%

"Согласовано"

"Утверждаю"
Заместитель генерального директора по организации питания АО "Департамент продовольствия и социального питания г. Казани"
А.К. Агапова
Декабрь 2025г

Примерное 10-дневное меню

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

1 НЕДЕЛЯ

День 1 - ый

Прием пищи / Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/3	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,90	4,40	13,00	99,00	№1 Дели2010
Итого:	418	7,16	10,22	43,19	292,80	
Сок	125	0,90	0,08	22,00	91,00	№399 Сб Дели2010
Итого:	125	0,90	0,08	22,00	91,00	
	543	8,06	10,30	65,19	383,80	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№21 Дели2016
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	200/10	3,86	5,80	15,24	133,00	№88 Дели 2016
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103	ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С-Петербург 2008
Каша гречневая вязкая	130/3	6,20	5,80	38,00	229,00	№182 Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	690,5	18,76	21,00	90,74	631,00	
ПОЛДНИК						
Булочка Домашняя	50	4,90	5,00	38,00	217,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Катык	110	3,77	2,75	5	62,1	№401Дели2010
Голубцы ленивые в сметанно-томатном соусе	150/20	6,00	9,50	8,00	141,50	№ 160 Пермь 2001 г
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	505	16,79	17,47	75,84	530,10	
ВСЕГО:	1738,5	43,61	48,77	231,77	1544,90	

День 2- ой

Прием пищи / Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/3	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели2010
Итого:	418	16,42	18,58	50,94	437,30	
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
	543	16,82	18,98	62,94	490,50	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели2016
Суп крестьянский с курицей, со сметаной	200/15/5	3,50	9,60	18,00	169,00	№62 "Партнер"2014
Ёжики мясные паровые	70	7,20	9,30	6,00	136,50	ТТК №1Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	683,5	16,90	26,34	83,00	634,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	3,86	3,38	34,00	182,00	
печенье	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Молоко кипяченое						
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	9,00	12,50	24,00	245,00	ТТК №567
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,00	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	

	500	17,00	18,80	82,94	566,00	
Итого:	1701,5	50,72	64,12	227,98	1690,50	
ВСЕГО:						

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/3	7,00	8,50	23,00	196,50	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	№1 Дели2010
Итого:	418	11,51	15,15	50,19	384,50	
Сок	125	1,63	0,10	15,00	67,00	№418Дели2016
Итого:	125	1,63	0,10	15,00	67,00	
	543	13,14	15,25	65,19	451,50	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№ 42 Дели 2016
Суп с рисовой крупой и картофелем	200/15	5,00	9,00	3,40	116,00	№86 Дели 2016
с мясными фрикадельками	70	6,20	10,80	3,00	134,00	№ 322 Дели 2016 г
Котлеты рубленые из птицы	130	4,80	3,60	29,40	169,00	№218 Дели 2016
Макароны отварные	180	0,18	0,1	25,9	89	№394, Дели 2016
Компот из сухофруктов	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Хлеб сельский	682,5	18,73	23,95	88,16	627,50	
Итого:						
ПОЛДНИК						
Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	57,00	№401 Дели2010
Плюшка новомосковская	50	3,30	4,20	30,10	171,40	№ 184 Партнёр г. Уфа 2010
Яйцо вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
Картофель тушёный	130	3,25	5,3	25,3	162	№138 Партнер г. Уфа 2014
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	543	16,96	17,31	76,66	533,40	
ВСЕГО:	1768,5	48,83	56,51	230,01	1612,40	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	200/3	8,00	6,90	27,00	202,10	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели2010
Итого:	418	13,22	14,24	51,77	389,10	
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
	518	13,62	14,64	63,77	442,30	
ОБЕД						
Салат пёстрый	50	0,75	0,90	8,50	45,10	№31 справ.М.2003 г
Щи со свежей капустой,	200/5	4,60	8,00	23,80	186,00	№124 сб.шк.2004
картофелем, на м/б и сметаной						
Жаркое по-домашнему из отварной	160	10,9	11,1	33,58	278	ТТК №29 Д
говядины	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Кисель	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Хлеб сельский	632,5	18,05	20,40	93,88	631,60	
Итого:						
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	21	3,20	5,50	36,00	206,00	
вафли	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Молоко кипяченое	130	9,50	9,80	27,00	234,20	№322 Самара 2013
Запеканка из творога с крошкой	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Чай с сахаром	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Хлеб пшеничный 1с	486	16,78	18,23	81,83	558,20	
Итого:	1636,5	48,45	53,27	239,48	1632,10	
ВСЕГО:						

День 5 - ый Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшенная молочная с маслом	200/3	8	7,8	19	194	ТТК №1
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	№1 Дели2010
Итого:	413	12,33	14,73	45,50	380,30	
Сок	125	1,20	0,06	17,50	75,00	№418Дели2016
Итого:	125	1,20	0,06	17,50	75,00	
	538	13,53	14,79	63,00	455,30	
ОБЕД						
Салат из моркови с яблоками	50	0,55	0,10	1,90	12,00	№41 Дели,2016
Свекольник с мясными фрикадельками и сметаной	200/15/6	3,80	5,40	18,60	138,00	№35,сб Пермь2001
Плов из курицы	160	12	14	38,9	330	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	633,5	18,25	20,00	89,20	611,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	5,65	5,60	40,00	210,00	
крекер	110	3,68	2,75	5,07	68,00	№401 Дели2010
Кефир	25/120	6,00	9,50	16,90	177,00	ТТК №63
Рагу с курицей	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,00	№393Дели2010
Чай с сахаром и лимоном	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Хлеб пшеничный 1с	460	16,97	18,02	82,01	543,00	
Итого:	1631,5	48,75	52,81	234,21	1609,80	
ВСЕГО:						

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/3	6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели2010
Итого:	423	13,30	15,80	49,13	393,30	
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	85	0,40	0,40	12,00	53,20	
	523	13,70	15,40	61,13	446,50	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№21 Дели2016
Рассольник Ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	3,56	4,50	23,60	149,00	№82 Дели 2016
Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00	ТТК №97Д
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,00	№218 Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	687,5	18,86	21,50	91,70	636,00	
ПОЛДНИК						
Булочка сдобная	50	3,8	4,8	22,3	148	№257 Партнер2014 г. Уфа
Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59,00	№401 Дели2010
Гречка с фаршем и овощами	130	7,30	10,00	30,20	2[illegible],00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	490	16,41	17,77	81,96	556,50	
ВСЕГО:	1685,5	48,97	55,47	234,79	1639,00	

День 7 - ой Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом	200/3	9,50	8,80	20,10	198,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	№1 Дели2010
Итого:	413	12,63	14,49	44,93	362,00	

Сок	125	0,60	0,06	22,00	91,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	91,00	
	538	13,23	14,55	66,93	453,00	
ОБЕД						
Свекла отварная	50	0,60	2,50	4,20	42,00	Сб.рец.1996, стр.563
Суп картофельный с горохом с курицей и гренками	200/10/10	3,80	3,50	20,50	129,00	ТТК №139
Биточки рубленые из говядины паровые	70	8,60	11,00	12,00	180,00	ТТК №7Д
Пюре картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	657,5	18,60	21,94	91,50	637,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	3,50	5,55	22,10	142,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Пудинг из творога с рисом с повидлом	130/20	9,00	10,40	28,30	242,00	№250 Дели,2016
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	480	16,64	18,87	74,44	523,40	
ВСЕГО:	1675,5	48,47	55,36	232,87	1613,90	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	200	8,90	8,40	32,90	243,00	№100 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели2010
Итого:	420	12,96	14,42	50,72	385,00	
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	85	0,40	0,40	12,00	53,20	
	520	13,36	14,82	62,72	438,20	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№ 42 Дели 2016
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	200/5	3,00	7,90	18,80	158,00	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	160	13,50	12,20	35,00	303,00	№108"Партнер"2014
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	632,5	19,65	20,62	95,30	643,00	
ПОЛДНИК						
Пирожок печёный с повидлом	50	1,00	2,00	43,50	196,00	№437 Дели2016
Катык	110	3,77	2,75	5	62,1	№401Дели2010
Рагу из птицы с овощами	120/25	10,7	13,7	11	210	ТТК №4Д
Напиток шиповника	180/5	0,011	0,001	5,168	21	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	510	17,00	18,61	74,51	536,10	
ВСЕГО:	1647,5	50,01	54,05	232,53	1617,30	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/3	7,3	7,42	22,8	187,2	ТТК №1
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Паринер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	№1 Дели2010
Итого:	413	11,63	14,35	49,30	373,50	
Сок	125	0,50	0,80	21,00	95,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,50	0,80	21,00	95,00	
	538	12,13	15,15	70,30	468,50	
ОБЕД						
Салат витаминный	50	0,75	0,06	1,20	8,34	№15 Партенр 2009г
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	200/10	3,35	7,20	13,80	134,00	№86 Дели 2016
Ежики рыбные с рисом в томатном соусе	60/30	8,75	8,20	27,00	217,00	ТТК №32Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	677,5	18,35	20,30	95,00	636,84	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	1,50	2,00	31,00	123,50	

крекер	110	3,68	2,75	5,07	68,00	№401 Дели2010
Кефир	150/20	9,00	12,50	24,00	245,00	ТТК №567
Суфле из творога с молоком сгущенным	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Чай с сахаром	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Хлеб пшеничный 1с	495	15,76	17,43	74,90	503,50	
Итого:	1710,5	46,24	52,88	240,20	1608,84	
ВСЕГО:						

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшенная молочная с маслом	200/3	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели2010
Итого:	418	13,22	13,94	50,77	382,40	
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	85	0,40	0,40	12,00	53,20	
	518	13,62	14,34	62,77	435,60	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	50	0,55	0,10	1,90	12,00	ТТК 67
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/6	6,20	4,25	29,00	179,05	№64 "Партнер"2014
Гуляш из куриной грудки	45/45	7,56	5,70	3,00	130,00	ТТК №91
Рис отварной с овощами	130	5,5	5	23	159	№334 Дели2016
Компот из сухофруктов	180	0,18	0,1	25,8	89	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	693,5	21,79	15,55	100,70	651,55	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с сыром	50	4,00	5,60	44,00	237,60	ТТК №1585 от 08.09.2021
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,00	№229 Дели2016
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	510	16,64	17,20	81,64	544,00	
ВСЕГО:	1706,5	52,05	47,09	245,11	1631,15	
ИТОГО за 10 дней:	16902,00	486,08	540,34	2349,95	16199,89	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2.При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №11)
При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрен усиленный полдник с включением блюд ужина.
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические
3.1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждений, Тутельян В.А., МогильныйМ.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 рецептур блюд для питания детей г. Москвы,выпуск 4,2003
3.5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-
3.6. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных
3.7. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г
3.8. Технико-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%