

Меню-раскладка к примерному 10-дневному меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 3-7 лет

День 1 - й

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	№ рецептуры	
				брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК									
Каша манная молоч с маслом	200/5					10,00	10,00	24,50	228,00 ТТК №4
Крупа манная		20,00	20,00						
Молоко		100,00	100,00						
вода		76,00	76,00						
сахар		3,00	3,00						
Соль		1,50	1,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Чай с сахаром	180/5					0,06	0,02	4,99	20,38 № 411 Дели2016
Заварка		0,3	0,3						
сахар		5	5						
Вода		180	180						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5					2,30	4,50	15,40	111,00 №1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	425					12,36	14,52	44,89	359,38
Сок абрикосовый	125	125	125	0,60	0,06	0,06	22,00	90,90	№418Дели2016
Итого:	550					12,96	14,58	66,89	450,28
ОБЕД									
Салат из свежей капусты	50					0,70	2,50	4,50	43,50 №21 Дели2016
капуста свежая		50,60	40,50						
морковь		6,65	5,00						
сахар		0,80	0,80						

	Масло растительное		2,50	2,50					
	соль		0,20	0,20					
Суп вермиш с картоф и курицей		200/15			3,86	5,80	15,24	132,60	№88 Дели 2016
	цыплята		33,85	22					
	Картофель		100,20	60,00					
	Морковь		10,64	8,00					
	Лук репчатый		9,52	8,00					
	Вермишель		8,00	8,00					
	Масло растительное		2,40	2,40					
	Соль		1,00	1,00					
	Вода		152,00	152,00					
Тефтели из говядины с соусом томатным		70/10			6,2	6,5	5	103	ТТК № 1152 от 09.10.20 и №364 2008
	фарш из говядины		48	48					
	Хлеб пшеничный 1с		6	6					
	Вода		6	6					
	Лук репчатый		14,28	12					
	Крупа манная		3	3					
	Соль		0,5	0,5					
	масса полуфабриката			74					
	Масло растительное		2	2					
	соус томатный			10,0					
	вода		9,0	9,0					
	Масло растительное		0,4	0,4					
	Мука пшеничная		0,4	0,4					
	морковь		0,8	0,6					
	Лук репчатый		0,3	0,2					
	Томат-паста		1,0	1,0					
	Масло растительное		0,2	0,2					
	соль		0,1	0,1					
	сахар		0,2	0,2					
Рис отварной с овощами		130			6,5	5	38,6	225	№334 Дели2016
	Крупа рисовая		37,7	37,7					

	Вода		80,6	80,6					
	Масса каши			107					
	Масло сливочное		5	5					
	Морковь		17,3	13					
	моркови			11,9					
	Лук репчатый		15,47	13					
	лука			6,5					
	Соль		0,3	0,3					
Кисель		180				10,00	40,00	№284	Партнер2014
	Кисель-концентрат		21,60	21,60					
	вода		172,00	172,00					
	Сахар		5,00	5,00					
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		698,5			19,06	20,20	91,34	626,60	
	ПОЛДНИК								
Булочка Домашняя		50			4,90	5,00	28,00	177,00	№258 ПартнерУфа 2014
	Мука пшеничная		34,00	34,00					
	Сахар		7,00	7,00					
	вода		14,00	14,00					
	Масло растительное		7,00	7,00					
	Дрожжи сухие		0,20	0,20					
	Соль		0,30	0,30					
	Яйцо		1,00	1,00					
	Масса полуфабриката			60,50					
	Масло растительное		0,20	0,20					
Катык		120	123,6	120	3,77	3	5	62,1	№401Дели2010
Rагу с курицей		40/120			6,00	9,00	26,00	209,00	ТТК №63
	цыплята		86,12	56,00					
	Картофель		146,96	88,00					
	Морковь		14,90	11,20					
	Соль		0,50	0,50					
	вода		32,00	32,00					

	Масло растительное	4,00	4,00						
	Мука пшеничная	2,00	2,00						
	сахар	0,38	0,38						
Напиток шиповника	180/5			0,6	0,3	6,5	31,1	TTK № 59	
	шиповник порошок	3	3						
	Сахар	5	5						
	Вода	180	180						
Хлеб пшеничный 1с	23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50		
Итого:	538			17,07	17,53	76,80	533,70		
ВСЕГО:	1786,5			49,09	52,31	235,03	1610,58		

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	№ рецептуры		
			брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молоч с маслом	200/5				5,20	5,80	25,20	173,80	TTK №7
			15,00	15,00					
			11,00	11,00					
			86,00	86,00					
			86,00	86,00					
			1,00	1,00					
			1,00	1,00					
			5,00	5,00					
Какао с молоком	180				2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Парнер Уфа 2014
			1,50	1,50					
			8,00	8,00					
			90,00	90,00					
			100,00	100,00					
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3				4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
			30,00	30,00					
			7,14	7,00					

	Масло сливочное		3,00	3,00					
Итого:		425			12,42	15,58	54,21	407,10	
Фрукты свежие	апельсин	100	114	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
Итого:		525			13,42	15,58	62,31	443,50	
	ОБЕД								
Помидоры свежие порционно		50			0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,сб1996
Помидоры свежие			52,00	50,00					
Суп из овощей с куриц, со смет		200/15/6			3,00	8,50	8,50	126,00	№64 "Партнер"2014
	цыплята		33,85	22					
	Капуста свежая		20,00	16,00					
	Картофель		66,80	40,00					
	Морковь		10,64	8,00					
	Лук репчатый		9,52	8,00					
	Масло растительное		4,00	4,00					
	Соль		1,00	1,00					
	Бульон или вода		152,00	152,00					
	Сметана		6,00	6,00					
Биточки рубленые из рыбы		70			8,75	6,80	8,15	129,00	ТТК №3Д
	рыба		69,08	52,50					
	Яйцо		10,50	10,50					
	крупа манная		1,75	1,75					
	Лук репчатый		15,50	13,00					
	вода		5,30	5,30					
	Соль		0,50	0,50					
	сухари панировочные		5,00	5,00					
	Масло растительное		1,50	1,50					
	Сахар		0,20	0,20					
	Масса полуфабриката			83,00					
Пюре Картофельное		130			3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
	Картофель		186,37	111,60					
	Молоко		20,50	19,50					
	Масло сливочное		3,00	3,00					

	Соль	1,00	1,00	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Компот из сухофруктов	сухофрукты	180	18,36	18,00				
	вода		182,00	182,00				
	Сахар		5,00	5,00				
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5
Итого:		682,5		18,50	20,28	79,55	579,70	
	ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия	печенье	15	15,00	15,00	1,50	4,00	27,10	150,00
Молоко кипяченое	молоко	120	126,46	120,00	3,40	3,00	5,70	63,40
Запеканка творожная с	молоком сгущенным	150/20			9,80	10,00	28,30	241,00
	Творог		140,00	138,00				
	Крупа манная		9,00	9,00				
	Яйцо		6,00	6,00				
	Сахар		12,00	12,00				
	Сметана		6,00	6,00				
	Масло сливочное		6,00	6,00				
	Сухари панировочные		6,00	6,00				
	Соль		0,50	0,50				
	молоко сгущенное		20,00	20,00				
Чай с сахаром и лимоном		180/5/5			0,12	0,01	10,20	41,40
	Заварка		0,35	0,35				
	Сахар		5	5				
	лимон		5,1	5				
	Вода		180,0	180,0				
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:		518		16,62	17,24	82,60	550,30	
ВСЕГО:		1725,5		48,54	53,10	224,46	1573,50	

День 3 - ий

Прием пищи	Выход блюда	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	№ рецептуры
------------	-------------	----------	----------	----------------------	----------------	-------------

Наименование блюд		(в гр)					ценностъ	Ккал	
			брутто	нетто	белки	жиры			
	ЗАВТРАК								
Каша Геркулесовая молочная с маслом		200/5			6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5
Крупа Геркулесовая			25,00	25,00					
Молоко			100,00	100,00					
вода			76,00	76,00					
Сахар			1,00	1,00					
Соль			1,00	1,00					
Масло сливочное			5,00	5,00					
Чай с молоком,сахаром		180/5			2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Заварка			0,3	0,3					
Сахар			5	5					
Молоко			48	48					
Вода			130	130					
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Батон нарезной			30,00	30,00					
Масло сливочное			5,00	5,00					
Итого:		425			11,60	14,30	51,70	382,30	
Сок яблочно-абрикосовый		125	125	125	1,20	0,00	12,00	49,60	№418Дели2016
Итого:		550			12,80	14,30	63,70	431,90	
	ОБЕД								
Огурцы свежие порционно	огурцы свежие	50	51,00	50,00	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками		200/15			3,35	7,20	13,80	133,50	№86 Дели 2016
Фарш из говядины			17,1	17,1					
Лук репчатый			1,79	1,5					
Яйцо			1,5	1,5					
Вода для фарша			1,7	1,7					
Масса полуфабриката				20,1					
Картофель			100,20	60,00					
Морковь			10,64	8,00					

	Лук репчатый	9,52	8,00					
	Крупа гречневая	12,00	12,00					
	Масло растительное	2,00	2,00					
	соль	1,00	1,00					
	Вода	144,00	144,00					
Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатн.	150/20			12,30	14,60	38,20	333,40	№160,сб Пермь2001
	Капуста свежая	120,0	96,0					
	Фарш из говядины	52,00	52,0					
	Крупа рисовая	7,0	7,0					
	Лук репчатый	16,0	13,0					
	Масло сливочное	4,0	4,0					
	Яйцо	7,0	7,0					
	масса п/ф		166,0					
	Соус :							
	Мука пшеничная	1,0	1,0					
	Соль	1,5	1,5					
	Вода	18,0	18,0					
	Масло сливочное	1,3	1,3					
	Сметана	15,5	15,5					
	Томат-паста	1,0	1,0					
	Морковь	1,3	1,0					
	Лук репчатый	0,5	0,4					
	Сахар	0,2	0,2					
Напиток из урюка	180			0,6	0,0	15,0	63	TTK №68
	урюк	15,30	15,00					
	вода	180,00	180,00					
	Сахар	5,00	5,00					
Хлеб сельский	37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	652,5			18,40	22,28	85,95	617,90	
	ПОЛДНИК							
Ватрушка с повидлом	50			0,8	3,10	35,00	170	№441 Дели 2016
	Мука пшеничная	26,60	26,60					
	Сахар	1,40	1,40					

	Масло сливочное		1,40	1,40					
	Яйцо		1,40	1,40					
	Соль		0,40	0,40					
	Дрожжи сухие		0,20	0,20					
	Вода		10,70	10,70					
	Масса теста			41,00					
	Повидло фруктовое		23,50	23,50					
	Мука пшеничная		1,20	1,20					
	Яйцо		1,00	1,00					
	Масло растительное		0,10	0,10					
Ряженка		120	123,6	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Яйцо вареное		48			5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
	Яйцо		48,00	48,00					
Макароны отварные		130			4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50					
	Масло сливочное		2,60	2,60					
	Соль		0,70	0,70					
Чай с сахаром		180/5			0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
	Заварка		0,3	0,3					
	сахар		5	5					
	Вода		180	180					
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:		560			16,86	14,55	85,99	541,08	
ВСЕГО:		1762,5			48,06	51,13	235,64	1590,88	

День 4 - й

Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		(в гр)	(в гр)	брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды
ЗАВТРАК								
Каша пшеничная молоч с маслом	200/5			8,00	6,60	26,00	195,40	TTK №6
Крупа пшеничная		30,00	30,00					

	Масса тушеного мяса		29					
	Картофель	201,4	120,6					
	Лук репчатый	18,2	15,3					
	Масло растительное	6	6					
	соль	1,5	1,5					
	масса готовых овощей		151					
Кисель		180				10,00	40,00	№284Партнер2014
	Кисель-концентрат	21,60	21,60					
	вода	172,00	172,00					
	Сахар	5,00	5,00					
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5
Итого:		652,5		17,95	18,00	84,90	574,50	
	ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия	вафли	21	21	21	1,20	2,00	34,00	160,60
Катык		120	123,6	120	3,77	3	5	62,1
Суфле из творога с молоком	сгущенным	150/20			9,00	12,50	24,00	244,50
	Творог		109,28	107,14				
	крупа манная		11,40	11,40				
	Яйцо		7,14	7,14				
	Сахар		11,40	11,40				
	Молоко		21,40	21,40				
	Сметана		14,28	14,28				
	соль		0,30	0,30				
	Масло растительное		0,60	0,60				
	молоко сгущенное		20,00	20,00				
Напиток шиповника		180/5			0,6	0,3	6,5	31,1
	шиповник порошок		3	3				
	Сахар		5	5				
	Вода		180	180				
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:		519		16,37	18,03	80,80	552,80	
ВСЕГО:		1696,5		48,64	51,60	233,04	1594,70	

День 5 - й

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	№ рецептуры		
				брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молоч с маслом	200/5					7,30	7,42	22,80	187,20	TTK №1
Полба		25,00	25,00							
Молоко		88,00	88,00							
Вода		88,00	88,00							
Сахар		1,00	1,00							
соль		1,00	1,00							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Какао с молоком	180					2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Парнер Уфа 2014
Какао-порошок		1,50	1,50							
Сахар		8,00	8,00							
Молоко		90,00	90,00							
Вода		100,00	100,00							
Бутерброд с маслом сливоч	30/5					2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:	420					12,02	14,50	51,81	385,50	
Сок вишневый	125	125	125	0,87	0,25	20,00	85,00		№418 Дели2016	
Итого:	545					12,89	14,75	68,31	456,50	
ОБЕД										
Салат из свежих помид и огурц	50					0,50	3,00	2,00	37,00	№ 15 Дели 2016
Огурцы свежие		23,97	23,50							
помидоры свежие		24,48	24,00							
Масло растительное		3,00	3,00							
Соль		0,20	0,20							
Свекольник с курицей, со сметаной	200/10/6					3,80	5,40	15,20	124,60	№35,сб Пермь2001
цыплята		22,57	14,67							

	Свекла	67,83	51,00					
	Картофель	57,62	34,50					
	Морковь	11,71	8,80					
	Лук репчатый	10,59	8,90					
	Масло растительное	4,00	4,00					
	Томат-паста	1,00	1,00					
	Сахар	1,30	1,30					
	Сметана	6,00	6,00					
	Соль	1,00	1,00					
	Вода	160,00	160,00					
Плов из курицы		160		11,8	13,5	38,9	324	№321 Дели 2016
	Цыплята	104,58	68					
	Масло растительное	3	3					
	масса готового мяса		50					
	Масло растительное	3	3					
	Морковь	19,02	14,3					
	Лук репчатый	7,7	7					
	крупа рисовая	38,50	38,50					
	соль	0,80	0,80					
	масса гарнира		110,00					
Компот из свежих яблок		180		0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
	яблоки	40,8	36,0					
	вода	155,0	155,0					
	сахар	5,0	5,0					
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5
Итого:		643,5		18,00	22,40	85,90	616,60	
	ПОЛДНИК							
Плюшка новомосковская		50		2,50	4,00	24,00	142,00	№184 Партнер Уфа2010
	мука пшеничная	35	35					
	дрожжи сухие	0,25	0,25					
	соль	0,5	0,5					
	Сахар	3	3					
	Масло сливочное	3	3					

	яйцо		1,08	1,08					
	Молоко		3	3					
	Вода		14,00	14,00					
	масса полуфабриката			58,00					
	Масло растительное		0,16	0,16					
Кефир		120	123,60	120,00	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели2010
Капуста тушеная с мясом		150			9,00	11,60	35,00	280,00	№54-10 рец Москва
	Капуста свежая		143,25	114,60					
	Фарш из говядины		53,00	53,00					
	Лук репчатый		11,50	9,70					
	Морковь		6,39	4,80					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
	Сахар		3,00	3,00					
	Мука пшеничная		1,40	1,40					
	Масло растительное		0,40	0,40					
	соль		0,60	0,60					
Чай с сахаром		180/5			0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
	Заварка		0,3	0,3					
	сахар		5	5					
	Вода		180	180					
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:		528			16,86	18,85	80,09	557,08	
ВСЕГО:		1716,5			47,75	56,00	234,30	1630,18	

2 неделя

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	№ рецептуры		
		(в гр)	(в гр)	брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК										
Каша Геркулесовая молоч с масл	200/5					6,70	7,50	22,00	182,30	TTK №5
Крупа Геркулесовая		25,00	25,00							

	Молоко		100,00	100,00					
	вода		76,00	76,00					
	Сахар		1,00	1,00					
	Соль		1,00	1,00					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
Чай с молоком,сахаром		180/5			2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
	Заварка		0,3	0,3					
	Сахар		5	5					
	Молоко		48	48					
	Вода		130	130					
Бутерброд с сыром, маслом		30/7/3			4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00					
	Сыр		7,14	7,00					
	Масло сливочное		3,00	3,00					
Итого:		430			14,10	17,00	51,70	417,30	
Фрукты свежие	яблоко	100	114	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:		530			14,50	15,40	63,70	470,50	
	ОБЕД								
Салат из свежей капусты		50			0,70	2,50	4,50	43,50	№21 Дели2016
	капуста свежая		50,60	40,50					
	морковь		6,65	5,00					
	сахар		0,80	0,80					
	Масло растительное		2,50	2,50					
	соль		0,20	0,20					
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной		200/15/5			3,56	4,50	17,60	125,00	№82 Дели 2016
	цыплята		33,85	22					
	Картофель		100,20	60,00					
	Крупа перловая		8,00	8,00					
	Морковь		10,64	8,00					
	Лук репчатый		4,76	4,00					
	Масло растительное		3,00	3,00					

	Огурцы соленые		21,84	12,00					
	Сметана		5,00	5,00					
	Соль		1,00	1,00					
	Вода		152,00	152,00					
Биточки куриные "Солнышко"		70			8,00	10,50	6,20	152,00	ТТК №97Д
	цыплята		84,60	55,00					
	Морковь		23,28	17,50					
	Лук репчатый		11,90	10,00					
	Яйцо		2,10	2,10					
	соль		0,60	0,60					
	сухари панировочные		6,00	6,00					
	Масса полуфабриката			81,00					
	Масло растительное		2,00	2,00					
Макароны отварные		130			4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50					
	Масло сливочное		2,60	2,60					
	Соль		0,70	0,70					
Кисель		180					10,00	40,00	№284 Партнер 2014
	Кисель-концентрат		21,60	21,60					
	вода		172,00	172,00					
	Сахар		5,00	5,00					
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		687,5			18,16	19,00	81,20	568,70	

	ПОЛДНИК								
Булочка сдобная		50			2,2	4,8	19,3	130	№257 Партнер 2014 Уфа
	Мука пшеничная		30	30					
	Сахар		8	8					
	Яйцо		4	4					
	соль		0,3	0,3					
	дрожжи сухие		0,38	0,38					
	Молоко		4,5	4,5					
	Масло сливочное		4,5	4,5					

	Вода	9	9						
	Яйцо	0,9	0,9						
	масса полуфабриката		61						
	Масло растительное	1	1						
Ряженка		120	123,6	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Гречка с фаршем и овощами		130			7,30	10,00	33,20	252,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
	фарш из говядины		43	43					
	вода		52,8	52,8					
	Крупа гречневая		25	25					
	Морковь		15,67	11,78					
	Лук репчатый		7,06	5,93					
	Масло растительное		5,8	5,8					
	соль		0,8	0,8					
Напиток шиповника		180/5			0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
	шиповник порошок		3	3					
	Сахар		5	5					
	Вода		180	180					
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:		508			16,20	18,33	75,30	531,60	
ВСЕГО:		1725,5			48,86	54,73	220,20	1570,80	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
				брutto	нетто	белки		
ЗАВТРАК								
Каша рисовая молочная с	маслом	200/5			8,00	6,35	16,00	153,00
	крупа рисовая		25,00	25,00				
	Молоко		88,00	88,00				
	Вода		88,00	88,00				
	Сахар		1,00	1,00				
	Соль		1,00	1,00				

	Масло сливочное		5,00	5,00					
Кофейный напиток с молоком		180			1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер Уфа 2014
	Кофейный напиток		1,50	1,50					
	Сахар		8,00	8,00					
	Молоко		90,00	90,00					
	Вода		108,00	108,00					
Бутерброд с маслом сливоч		30/5			2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
Итого:		420			11,52	12,19	43,34	329,00	
Сок	персик -банан	125	125	125	1,30	2,00	28,00	135,00	№418Дели2016
Итого:		545			12,82	14,19	71,34	464,00	
	ОБЕД								
Помидоры свежие порционно	Помидоры свежие	50	52,00	50,00	0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,с61996
Суп картоф с горохом с мясн фрикад и гренками		200/15/10			3,25	3,00	18,00	112,00	ТТК№139
	Фарш из говядины		17,1	17,1					
	Лук репчатый		1,79	1,5					
	Яйцо		1,5	1,5					
	Вода для фарша		1,7	1,7					
	Масса полуфабриката			20,1					
	Картофель		66,80	40,00					
	Горох		20,25	20,00					
	Морковь		10,64	8,00					
	Лук репчатый		9,52	8,00					
	Масло растительное		3,00	3,00					
	Соль		1,20	1,20					
	Вода		144,00	144,00					
	гренки								
	Хлеб пшеничный 1с		14,40	12,00					
	Масло сливочное		2,00	2,00					
Тефтели рыбные с маслом		70/3			8,40	9,60	12,00	169,00	ТТК №1Д
	рыба		73,70	56,00					

	хлеб пшеничный 1с		7,00	7,00				
	Лук репчатый		5,95	5,00				
	вода		7,84	7,84				
	Мука пшеничная		5,95	5,95				
	соль		0,14	0,14				
	Масса полуфабриката			81,20				
	Масло растительное		0,50	0,50				
	Масло сливочное		3,00	3,00				
Пюре Картофельное		130			3,70	4,44	25,00	155,00 №137 Партнер 2014
	Картофель		186,37	111,60				
	Молоко		20,50	19,50				
	Масло сливочное		3,00	3,00				
	Соль		1,00	1,00				
Компот из свежих яблок		180			0,10	0,10	11,80	48,50 № 390 Дели 2016
	яблоки		40,8	36,0				
	вода		155,0	155,0				
	сахар		5,0	5,0				
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5
Итого:		695,5			17,80	17,64	86,70	579,00
	ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия	вафли	21	21,00	21,00	1,20	4,20	23,10	134,80
Молоко кипяченое		120	126,46	120,00	3,40	3,00	5,70	63,40 №419 Дели2016
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным		150			9,00	10,40	28,30	242,00 № 250 Дели 2016
	Творог		98,8	97,5				
	Крупа рисовая		18	18				
	Сахар		9	9				
	Яйцо		7,8	7,8				
	Масло сливочное		3,9	3,9				
	Сметана		3,9	3,9				
	Масса полуфабриката			153,4				
	молоко сгущенное		20	20				
Чай с сахаром и лимоном		180/5/5			0,12	0,01	10,20	41,40 №393 Дели2010
	Заварка		0,35	0,35				

Сахар		5	5					
лимон		5,1	5					
Вода		180,0	180,0					
Хлеб пшеничный 1с	23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	474			15,52	17,84	78,60	536,10	
ВСЕГО:	1714,5			46,14	49,67	236,64	1579,10	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	№ рецептуры		
		(в гр)	(в гр)	брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК										
Суп молочный с вермишелью	180					6,20	5,00	21,00	153,00	№100 Дели 2016
		Вермишель		14,00	14,00					
		Сахар		1,00	1,00					
		Молоко		136,00	136,00					
		Вода		30,00	30,00					
		Масло сливочное		1,00	1,00					
		Соль		1,00	1,00					
Какао с молоком	180					2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
		Какао-порошок		1,50	1,50					
		Сахар		8,00	8,00					
		Молоко		90,00	90,00					
		Вода		100,00	100,00					
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3					4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
		Батон нарезной		30,00	30,00					
		Сыр		7,14	7,00					
		Масло сливочное		3,00	3,00					
Итого:	400					13,42	14,78	50,01	386,30	
Фрукты свежие яблоко	100	114	100	0,06	0,36	12,00	49,00	49,00	49,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	500					13,48	15,14	62,01	435,30	
ОБЕД										
Огурцы свежие порционно	50	51,00	50,00	0,35	0,05	0,95	6,00		стр563,сб1996	

Борщ со св капустой, картоф на м/б, со сметаной	200/5	20,00 26,72 10,64 9,52 42,56 1,00 1,00 3,00 5,00 1,60 160,00	16,00 16,00 8,00 8,00 32,00 1,00 1,00 3,00 5,00 1,60 160,00	3,00	7,90	18,80	158,30	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	160	52,00 масса вареного мяса Масло растительное Лук репчатый Морковь Крупа рисовая вода Соль масса гарнира	52,0 32,0 6,0 9,5 13,8 45,6 69,0 1,0 134,0	13,50	12,20	40,00	323,00	№108 "Партнер" 2014
Компот из сухофруктов	180	сухофрукты вода Сахар	18,36 182,00 5,00	18,00 182,00 5,00	0,7	0,0	18,0	75 №394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	632,5			19,35	20,59	95,75	645,00	
Пирожок печёный с повидлом	50	ПОЛДНИК Мука пшеничная Масло сливочное		24,10 2,50	24,10 2,50	4,60 5,12	26,40 170,00	№437 Дели 2016

	сахар		1,60	1,60					
	Яйцо		2,50	2,50					
	соль		0,30	0,30					
	вода		6,00	6,00					
	дрожжи сухие		0,20	0,20					
	тесто дрожжевое			36,00					
	Масло растительное		0,20	0,20					
	повидло фруктовое		20,00	20,00					
Катык		120	123,6	120	3,77	3	5	62,1	№401 Дели 2010
Рагу из птицы с овощами		120/25			12,7	13,7	11	227	ТТК №4Д
	цыплята		60,65	39,42					
	Масса тушеного мяса			25					
	Капуста свежая		36,6	29,3					
	картофель		66,8	40					
	лук репчатый		17,14	14,4					
	морковь		31,92	24					
	соль		1,1	1,1					
	масло растительное		2	2					
соус	мука пшеничная		2	2					
	масло сливочное		2,4	2,4					
	вода		41	41					
	сахар		0,5	0,5					
	лук репчатый		1,07	0,9					
	морковь		3,99	3					
	соль		0,8	0,8					
Чай с сахаром		180/5			0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели 2016
	Заварка		0,3	0,3					
	сахар		5	5					
	Вода		180	180					
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:		523			22,93	22,07	58,69	533,98	
ВСЕГО:		1655,5			55,76	57,80	216,45	1614,28	

День 9 - йый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	№ рецептуры		
				брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом	200/5					8	6,6	26	194	TTK №1
Полба		25,00	25,00							
Молоко		88,00	88,00							
Вода		88,00	88,00							
Сахар		1,00	1,00							
соль		1,00	1,00							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Чай с молоком,сахаром	180/5					2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Заварка		0,3	0,3							
Сахар		5	5							
Молоко		48	48							
Вода		130	130							
Бутерброд с маслом сливоч	30/5					2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:	425			12,90	13,40	55,70	394,00			
Сок яблоко-груша	125	125	125	0,60	0,38	13,00	62,00	№ 368 Дели 2010		
Итого:	550			13,50	13,78	68,70	456,00			
ОБЕД										
Помидоры свежие порционно	50					0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,сб1996
Помидоры свежие		52,00	50,00							
Суп с рисовой крупой и картоф с мясн фрикад	200/15					5,50	5,20	16,20	134,00	№86 Дели 2016
Фарш из говядины		17,1	17,1							
Лук репчатый		1,79	1,5							
Яйцо		1,5	1,5							
Вода для фарша		1,7	1,7							
Масса полуфабриката		20,1								

	Картофель	100,20	60,00						
	Морковь	10,64	8,00						
	Лук репчатый	9,52	8,00						
	крупа рисовая	12,00	12,00						
	Масло растительное	2,00	2,00						
	соль	1,00	1,00						
	Вода	144,00	144,00						
Котлеты "Аппетитные"		70		6,41	8,40	17,50	171,20	ТТК №7Д	акт к.п.2014
	Фарш из говядины	41,70	41,70						
	Цыплята	47,73	31,03						
	Лук репчатый	10,41	8,75						
	Яйцо	3,50	3,50						
	Хлеб пшеничный 1с	9,00	9,00						
	Сухари панировочные	5,80	5,80						
	Вода	9,00	9,00						
	Соль	0,50	0,50						
	Масло растительное	2,00	2,00						
Пюре Картофельное		130		3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014	
	Картофель	186,37	111,60						
	Молоко	20,50	19,50						
	Масло сливочное	3,00	3,00						
	Соль	1,00	1,00						
Кисель		180				10,00	40,00	№284Партнер2014	
	Кисель-концентрат	21,60	21,60						
	вода	172,00	172,00						
	Сахар	5,00	5,00						
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		682,5		17,96	18,54	88,60	594,70		
	ПОЛДНИК								
Кондитерские изделия	крекер	10	10	10	0,10	5,00	19,80	125,00	
Ряженка		120	123,6	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Запеканка из творога с крошкой		150		10,00	10,00	35,20	271,00		№ 322 Сб Самара 2013г
	Мука пшеничная		40,5	40,5					

	Сахар	15	15					
	соль	0,5	0,5					
	масло сливочное	18	18					
	Творог	85	83,75					
	Яйцо	10,5	10,5					
	Масло растительное	1	1					
	масса полуфабриката		170					
Напиток шиповника	180/5			0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
	шиповник порошок	3	3					
	Сахар	5	5					
	Вода	180	180					
Хлеб пшеничный 1с	23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	488			16,80	18,53	77,80	545,60	
ВСЕГО:	1720,5			48,26	50,85	235,10	1596,30	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК								
Каша пшенная молоч с маслом	200/5			8,00	6,60	26,00	194,00	ТТК №6
		Крупа пшенная	30,00	30,00				
		Молоко	88,00	88,00				
		Вода	88,00	88,00				
		Сахар	1,00	1,00				
		Соль	1,00	1,00				
		Масло сливочное	5,00	5,00				
Кофейный напиток с молоком	180			1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер Уфа 2014
		Кофейный напиток	1,50	1,50				
		Сахар	8,00	8,00				
		Молоко	90,00	90,00				
		Вода	108,00	108,00				
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3			4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010

	Батон нарезной		30,00	30,00				
	Сыр		7,14	7,00				
	Масло сливочное		3,00	3,00				
Итого:		425			14,02	15,14	53,34	405,00
Фрукты свежие	яблоко	100	114	100	0,06	0,36	12,00	49,00
Итого:		525			14,08	15,50	65,34	454,00
	ОБЕД							
Салат из свежих помидор и огурцов		50			0,50	3,00	2,00	37,00
	Огурцы свежие		23,97	23,50				
	помидоры свежие		24,48	24,00				
	Масло растительное		3,00	3,00				
	Соль		0,20	0,20				
Суп из овощей с курицей, со сметаной		200/15/6			3,00	8,50	8,50	126,00
	цыпленка		33,85	22				
	Капуста свежая		20,00	16,00				
	Картофель		66,80	40,00				
	Морковь		10,64	8,00				
	Лук репчатый		9,52	8,00				
	Масло растительное		4,00	4,00				
	Соль		1,00	1,00				
	Бульон или вода		152,00	152,00				
	Сметана		6,00	6,00				
Гуляш из куриных грудок		45/45			7,56	8,70	24,60	207,00
	куриная грудка		85,33	64,00				
	Масло растительное		6,00	6,00				
	Томат-паста		3,00	3,00				
	Морковь		5,32	4,00				
	Лук репчатый		1,20	1,00				
	Мука пшеничная		2,00	2,00				
	Сахар		0,45	0,45				
	Соль		1,00	1,00				
Каша гречневая вязкая		130/3			4,90	3,50	21,00	135,10
	Крупа гречневая		32,50	32,50				

№ 386 Дели 2016

№64 "Партнер"2014

ТТК №91

№182,Дели 2016

	Вода		108,00	108,00				
	Масло сливочное		3,00	3,00				
	Соль		0,50	0,50				
Напиток из урюка		180		0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
	урюк		15,30	15,00				
	вода		180,00	180,00				
	Сахар		5,00	5,00				
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5
Итого:		711,5		18,36	24,13	89,10	650,10	
	ПОЛДНИК							
Ватрушка с сыром		50		3,00	5,50	40,00	221,00	ТТК №1585 от 08.09.2021
	Мука пшеничная		22,10	22,10				
	сахар		1,38	1,38				
	соль		0,10	0,10				
	дрожжи сухие		0,20	0,20				
	Масло растительное		1,38	1,38				
	Вода		11,20	11,20				
	начинка							
	Сыр		18,00	17,70				
	Сметана		10,38	10,29				
	Масло сливочное		1,20	1,20				
	Яйцо		1,40	1,40				
	Мука пшеничная		0,60	0,60				
Кефир		120	123,60	120,00	3,50	3,00	4,80	№401 Дели2010
Омлет натуральный		140			8,50	8,68	13,60	167,40 №229 Дели2016
	Яйцо		105,00	105,00				
	Молоко		40,00	40,00				
	масса омлетн смеси			145,30				
	Масло сливочное		4,00	4,00				
	Соль		1,10	1,10				
Чай с сахаром		180/5			0,06	0,02	4,99	20,38 № 411 Дели2016
	Заварка		0,3	0,3				
	сахар		5	5				
	Вода		180	180				

Хлеб пшеничный 1с	23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	518			16,86	17,43	74,69	523,48	
ВСЕГО:	1754,5			49,30	57,06	229,13	1627,58	
ИТОГО за 10 дней:	17258,00			490,38	534,27	2299,99	15987,90	

Примечание:

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

по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №11)

При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрен усиленный полдник с включением блюд ужина.

3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:

3.1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждений, 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 рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003