



"Утверждаю"

Заведующий ДС КФУ "МЫ ВМЕСТЕ", к.пс., доцент

Э.А. Садретдинова

20 23 г.

Примерное 10-дневное меню

Для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях

от 3-7 лет.

с 5,25 часовым пребыванием.

1-смена.

Детский сад КФУ
День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/5	8,1	7,3	31,8	228,0	ТТК №4
Чай с сахаром	180/5	0,1	0,0	5,0	20,4	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,3	4,5	15,4	111,0	№1 Дели2010
Итого:	425	10,5	11,8	52,2	359,4	
2 ЗАВТРАК						
Сок яблочный	180	0,3	0,1	0,8	79,0	№418Дели2016
Печенье сахарное	30	2,3	3,0	12,5	11,0	
Итого:	155	2,6	3,1	13,3	90,0	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,6	1,6	3,0	29,0	№34, Дели2016
Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной	200/15/5	4,6	6,8	15,0	158,5	№73 Дели 2016
Котлеты рубленые из говядины	70	6,2	8,3	12,0	138,5	№299 Дели2016
Макаронны отварные	130	4,8	3,6	33,5	169,2	№218 Дели 2016
Компот из свежих плодов(яблок)	180	0,1	0,1	9,8	48,5	№ 372 Дели 2010
Хлеб сельский	30	1,8	0,4	18,0	82,5	ТТК№1
Итого:	680	18,1	20,8	91,3	626,2	
ВСЕГО:	1260	31,2	35,6	156,8	1075,6	

День 2 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	6,2	3,2	28,2	132,5	ТТК №7
Какао с молоком	180	2,4	2,6	8,6	81,6	№397 Деги2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	2,2	6,2	15,4	146,0	№3 Деги2010
Итого:	425	10,8	12,0	52,2	360,1	
2-ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100	2,7	2,9	13,0	91,0	№ 368 Деги 2010
Итого:	100	2,7	2,9	13,0	91,0	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,7	2,5	5,0	43,1	№21 Деги2016
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	200/15	4,8	7,8	21,1	185,2	№38 Пермь2001
Биточки рубленые из рыбы	70	6,1	5,0	4,2	100,6	ТТК №3Д
Пюре Картофельное	130	3,7	4,4	25,0	135,0	№137 Партнер 2014
Кисель	180	1,8	0,4	18,0	82,5	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,8	0,4	18,0	82,5	ТТК№1
Итого:	675	18,8	20,5	91,3	628,9	
ВСЕГО:	1200	32,4	35,4	156,5	1080,0	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	5,9	5,2	22,5	160,3	ТТК №5
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,6	2,3	14,3	89,0	№ 394 Деги2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,3	4,5	15,4	111,0	№1 Деги2010
Итого:	410	10,8	12,0	52,2	360,3	
2-ЗАВТРАК						
Сок вишневый	180	0,4	0,0	0,7	81,0	№418Деги2016
Печенье злаковое	30	2,3	3,0	12,5	11,0	
Итого:	155	2,7	3,0	13,2	92,0	
ОБЕД						
Икра кабачковая	50	1,0	4,5	6,5	73,9	№ 57 Деги 2016
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200/6	3,2	7,7	13,5	124,0	№35,с6 Пермь2001
Гуляш из говядины.	40/40	7,9	4,8	22,1	150,7	ТТК №61
Каша гречневая вязкая	130/3	4,9	3,5	20,0	135,1	№182,Деги 2016
Компот из урюка	180	0,3	0,1	11,0	62,0	№394 Деги 2010
Хлеб сельский	30	1,8	0,4	18,0	82,5	ТТК№1
Итого:	739	19,0	21,0	91,1	628,2	
ВСЕГО:	1304	32,5	36,0	156,5	1080,5	

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшениная молочная с маслом	200/5	7,0	4,6	26,0	150,2	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,2	1,3	11,9	65,0	№395 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	2,2	6,2	15,4	146,0	№3 Дели2010
Итого:	410	10,4	12,1	53,3	361,2	
2-завтрак.						
Фрукты свежие	100	2,7	3,0	13,1	90,0	№ 386 Дели 2010
Итого:	100	2,7	3,0	13,1	90,0	
ОБЕД						
Салат "Пестрый"	50	0,5	2,3	8,8	58,0	№31 Справочник Москва2003
Рассолыник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	4,6	7,5	12,6	138,3	№82 Дели 2016
Макаронник с мясом	160/3	10,8	10,0	32,0	275,0	№431, ТТК№9Д
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75,2	№394 Дели 2010
Хлеб сельский	30	1,8	0,4	18,0	82,5	ТТК№1
Итого:	643	18,4	20,2	89,4	629,0	
ВСЕГО:	1153	31,5	35,3	155,8	1080,2	

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный.	200	6,1	4,9	28,2	167,4	№2229 Дели2016
Какао с молоком	180	2,4	2,6	8,6	81,6	№397 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,3	4,5	15,4	111,0	№1 Дели2010
Итого:	410	10,8	12,0	52,2	360,0	
2-ЗАВТРАК						
Сок виноградный	180	0,4	0,0	0,6	81,9	№418 Дели2016
Печенье сахарное	30	2,3	3,0	12,5	11,0	
Итого:	155	2,7	3,0	13,1	92,9	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,8	0,1	5,0	37,0	№42 Дели2016г
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	200/15	4,9	4,8	11,2	120,6	№88 Дели 2016
Плов из курицы	160	11,4	15,6	47,3	340,0	№321 Дели 2016
Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,1	0,1	9,8	48,5	№ 372 Дели 2010
Хлеб сельский	30	1,8	0,4	18,0	82,5	ТТК№1
Итого:	635	18,9	21,0	91,3	628,6	
ВСЕГО:	1200	32,4	35,9	156,6	1081,5	

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		Белки	жиры	Угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	5,9	3,5	22,5	114,8	ТТК №5
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,6	2,3	14,3	89,0	№ 394 Деги2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	2,2	6,2	15,4	146,0	№3 Деги2010
Итого:	410	10,7	12,0	52,2	349,8	
2-завтрак.						
Фрукты свежие	100	2,7	3,0	13,1	90,0	№ 386 Деги 2010
Итого:	100	2,7	3,0	13,1	90,0	
ОБЕД						
Салат из каллусты с яблоками	50	1,0	2,3	5,0	45,0	№7 Партнер 2014, Уфа
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и тренками	200/15/10	3,3	3,4	12,7	149,0	ТТК№139
Биточки куриные "Солнышко"	70	6,0	10,9	4,2	132,0	ТТК №97Д
Макаронны отварные	130	4,8	3,6	33,5	149,2	№218 Деги 2016
Кисель	180	1,8	0,4	18,0	82,5	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,8	0,4	18,0	82,5	ТТК№1
Итого:	685	18,7	21,0	91,4	640,2	
ВСЕГО:	1195	32,1	36,0	156,7	1080,0	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/5	8,1	7,3	31,8	228,0	ТТК №4
Кофейный напиток с молоком	180	1,2	1,3	11,9	65,0	№395 Деги2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,3	4,5	15,4	111,0	№1 Деги2010
Итого:	410	11,2	12,1	54,3	377,0	
2-ЗАВТРАК						
Сок грушевый	180	0,4	0,0	0,6	80,9	№418 Деги2016
Печенье злаковое	30	2,3	3,0	12,5	11,0	
Итого:	155	2,7	3,0	13,1	91,9	
ОБЕД						
Огурцы свежие.	50	0,4	0,1	0,9	5,5	стр563,с61996
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/5	3,0	6,9	13,8	158,3	№63 Деги 2016
Биточки рубленые из рыбы	70	9,8	7,7	4,2	105,6	ТТК №3Д
Рис отварной	130	3,4	5,8	39,6	214,8	№201 Пермь 2001
Напиток из шиповника.	180	0,3	0,1	15,0	62,0	ТТК №55
Хлеб сельский	30	1,8	0,4	18,0	82,5	ТТК№1
Итого:	680	18,6	21,0	91,4	628,7	
ВСЕГО:	1245	32,5	36,1	158,7	1097,6	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	7,0	4,6	26,0	150,2	ТТК №6
Какао с молоком	180	2,4	2,6	8,6	81,6	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	2,2	6,2	15,4	146,0	№3 Дели2010
Итого:	410	11,2	12,4	50,0	377,8	
2-завтрак.						
Фрукты свежие	100	2,7	3,0	13,0	93,0	№ 386 Дели 2010
Итого:	100	2,7	3,0	13,0	93,0	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,6	1,6	3,0	29,0	№34, Дели2016
Суп крестьянский с курицей, сметаной	200/15/5	5,2	5,8	15,4	148,0	№62 "Партнер"2014
Запеканка картофельная с мясом	150/20	10,6	13,1	35,0	296,0	№291 Дели2010
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75,2	№394 Дели 2010
Хлеб сельский	30	1,8	0,4	18,0	82,5	ТТК№1
Итого:	650	18,9	20,9	89,4	630,7	
ВСЕГО:	1160	32,8	36,3	152,4	1101,5	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Запеканка творожная с молоком стуженным.	200/20	8,4	8,0	31,6	229,4	№237 Делт2010.
Чай с сахаром и лимоном	180/5/3	0,1	0,0	5,0	20,4	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,3	4,5	15,4	111,0	№1 Дели2010
Итого:	410	10,8	12,5	52,0	360,8	
2-ЗАВТРАК						
Сок грушевый	180	0,4	0,0	0,6	80,9	№ 418 Дели 2016
Печенье сахарное	30	2,3	3,0	12,5	11,0	
Итого:	155	2,7	3,0	13,1	91,9	
ОБЕД						
Салат "Витаминный"	50	0,8	3,0	8,0	62,0	№15 "Партнер"Уфа 2009
Щи со свежей капустой, картофелем, со сметаной на м/б	200/6	3,4	4,5	11,2	111,0	№73 Дели 2016
Плов из отварной говядины	180	11,1	12,0	36,0	293,0	№108"Партнер"2014
Кисель	180	1,8	0,4	18,0	82,5	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,8	0,4	18,0	82,5	ТТК№1
Итого:	646	18,9	20,3	91,2	631,0	
ВСЕГО:	1211	32,4	35,8	156,2	1083,7	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Суп молочный вермишелевый	180	7,4	4,5	24,9	149,0	№100Дели2016.
Кофейный напиток с молоком	180	1,2	1,3	11,9	65,0	№395 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	2,2	6,2	15,4	146,0	№3 Дели2010
Итого:	425	10,8	12,0	52,2	360,0	
2-ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100	2,7	3,0	13,0	93,7	№ 386 Дели 2010
Итого:	100	2,7	3,0	13,0	93,7	
ОБЕД						
Салат из моркови с яблоками	50	0,4	2,0	4,3	49,0	№41Дели2016
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	8,0	6,6	14,4	134,0	№86Дели2010
Бак-беляж	180	8,1	12,0	39,3	291,0	№179уфа2010.
Компот из урюка.	180	0,3	0,1	15,0	72,0	№394 Дели 2010
Хлеб сельский	30	1,8	0,4	18,0	82,5	ТТК№1
Итого:	655	18,5	21,1	91,0	628,5	
ВСЕГО:	1180	32,0	36,1	156,3	1082,2	
ИТОГО за 10 дней:	12108,00	321,7	358,7	1562,4	10842,7	