

01.02.2012



Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 1-3 лет с 7-12 часовым пребыванием

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4
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:	350	9,45	11,91	35,82	288,10	
Сок персиковый	125	0,50	0,30	13,00	51,90	№399/Дели2010
Итого:	125	0,50	0,30	13,00	51,90	
	474	9,95	12,21	48,82	340,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	0,96	1,80	17,30	№34, Дели2016
Щи со свежей капустой, картофелем, сметаной с курицей	150/10/5	4,08	6,50	13,00	127,00	№73 Дели 2016
Котлеты рубленые из говядины	60	4,4	5,2	8,6	99	№299 Дели2016
Макаронны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 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:	535,00	14,54	16,06	72,90	494,80	
ПОЛДНИК						
Пицца с сыром	50	4,40	3,50	21,30	134,30	ТТК №1585 от 08.09.2021
Катык	110	3,00	2,70	4,50	54,30	№401/Дели2010
Рагу с курицей	30/100	4,10	8,20	13,00	142,00	ТТК №63
Чай фруктовый	150/6	0,1	0,07	13,5	55	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	466,00	13,20	14,67	62,10	432,60	
ВСЕГО:	1476,00	37,69	42,94	183,82	1267,40	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/5	3,90	4,38	19,00	131,00	ТТК №7
Каша с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№397/Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3/Дели2010
Итого:	350	9,40	12,33	43,20	323,90	
Фрукты свежие апельсины	100	1,00	0,00	8,10	36,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,00	
	450	10,40	12,33	51,30	359,90	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	30	0,39	1,50	1,70	25,96	№21 Дели2016
Суп картофельный с клецками и мясным фрикадельками	150/15	3,00	6,40	23,60	164,80	№28 Шары2005
Виточки рубленые из рыбы	50	8,00	4,90	4,50	94,00	ТТК №2 Д

Щуре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	535,00	15,09	16,40	68,84	483,30	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	2,60	6,00	5,00	82,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г
Суфле из творога с молоком сгущенным	130/10	4,60	4,80	33,40	195,20	№365 сблк 2004
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:	468	11,99	13,81	63,70	423,70	
ВСЕГО:	1453,00	37,48	42,54	183,84	1266,90	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	5,00	5,50	14,00	126,00	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:	350	9,20	11,90	38,90	299,80	
Сок персиковый	125	0,80	0,20	12,00	60,00	399Дели2010
Итого:	125	0,80	0,20	12,00	60,00	
	475	10,00	12,10	50,90	359,80	
ОБЕД						
Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,30	стр563,сб1996
Свекольник со сметаной	150/5	3,12	4,80	6,10	80,00	№35,сб.Пермь2001
Гуляш из телятины	40/40	6,20	7,50	17,80	162,00	ТТК №61
Каша гречневая вязкая	110/2,5	4,00	3,20	17,70	116,00	№182,Дели 2016
Нянгюк апельсиновый	150	0,22	0,1	12,5	52	ТТК №55
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	557,5	15,28	15,91	68,91	478,90	
ПОЛДНИК						
Вак-балиш	50	5,00	6,00	29,60	186,00	Сб.рецептур татарской нац. кухни Казань1997
Риженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401Дели2010
Рагу из овощей	110	1,90	5,00	11,60	99,00	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Итого:	454	11,67	13,96	60,01	405,60	
ВСЕГО:	1486,5	36,95	41,97	179,82	1244,30	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№395Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	360	10,30	11,65	39,10	302,60	

Фрукты свежие	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
груша						
Итого:	100	0,60	0,43	14,00	62,30	
	460	10,90	12,08	53,10	364,90	
ОБЕД						
Салат "Пестрый"	30	0,30	1,35	2,88	24,87	№31 Справочник Москва2003
сметаной	150/10/5	4	6	6,3	93	№82 Дели 2016
Макаронник с мясом	130/2	9,00	8,30	29,20	227,50	№431(3),с61996
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	507	15,40	15,95	67,68	473,87	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	1,50	1,30	15,10	75,00	
крекер						
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41 Дели2016
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	130	6,00	8,50	24,00	196,00	№ 250 Дели 2016
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:	454	12,30	14,00	60,80	414,70	
ВСЕГО:	1421	38,60	42,03	181,58	1253,47	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	6	5	17,23	138	ТТК №1
Каша с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№397 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	350	9,90	11,60	41,53	310,30	
Сок вишневый	125	0,30	0,00	10,00	43,00	№399 Дели2010
Итого:	125	0,30	0,00	10,00	43,00	
	470	10,20	11,60	51,53	353,30	
ОБЕД						
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г
Суп вермишелевый с картофелем с зелеными фасольками	150/10	4,00	4,45	11,70	103,00	№88 Дели 2016
Плов из курицы	130	9,2	12,2	34	283	№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:	500	15,40	17,10	73,20	508,10	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	20	2,10	4,00	26,10	146,00	
печенье						
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	№401 Дели2010
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Итого:	444	12,85	13,46	59,72	408,30	
ВСЕГО:	1419	38,45	42,16	184,45	1269,70	

ИТОГО за 1 неделю	7258,50	189,17	211,64	913,51	6301,77
	1451,1	37,834	42,328	182,702	1260,354

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
					ценность	

Наименование блюд	Единица	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Ккал	
		белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	4,80	5,00	14,00	120,00		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:	352	10,60	12,95	38,80	314,40		
Фрукты свежие	100	0,40	0,10	10,00	45,20		№386Дели2016
яблоко							
Итого:	100	0,40	0,10	10,00	45,20		
	452	11,00	13,05	48,80	359,60		
ОБЕД							
Салат из капусты с яблоками	30	0,60	1,38	3,00	26,80		№7 Партнер 2014
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и грибами	150/10/10	2,80	3,00	18,10	110,00		ТТК№139
Биточки куриные "Солнышко"	50	6,40	9,00	5,20	127,00		ТТК №97Д
Макаронны 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:	540	15,40	16,68	73,94	506,54		
ПОЛДНИК							
Плюшка новомосковская	50	2,00	2,50	22,00	118,00		№184 "Партнер"г. Уфа2010
Реженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60		№401Дели2010
Рагу с индейкой	30/100	5,50	8,00	14,00	150,00		ТТК №62
Чай фруктовый	150/6	0,1	0,07	13,5	55		ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47		
Итого:	466	12,32	13,52	63,89	425,60		
ВСЕГО:	1358	38,72	43,25	186,63	1291,74		

День 7 - ой

Принем пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10		ТТК №4
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55		№395Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99		№1 Дели2010
Итого:	357	10,40	13,10	41,40	325,10		
Сок яблочный	125	0,40	0,00	8,00	35,00		№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,40	0,00	8,00	35,00		
	482	10,80	13,10	49,40	360,10		
ОБЕД							
Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,30		стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем,с мясными фрикадельками,со сметаной	150/10/5	2,10	4,30	9,70	86,00		№63 Дели 2016
Биточки рубленные из рыбы	50	8,00	4,90	4,50	94,00		ТТК №3 Д
Рис отварной	110	2,87	5,75	29,62	181,75		№201 Пермь 2001
Напиток апельсиновый	150	0,22	0,1	12,5	52		ТТК №55
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
Итого:	535	14,93	15,36	71,13	482,65		
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия крекер	10	1,60	1,50	16,00	82,00		
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00		№419 Дели2016
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80		№41Дели2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/10	6,00	8,00	22,50	186,00		№237 Дели2010
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:	468	11,99	13,46	63,30	420,30	
ВСЕГО:	1485	37,72	41,92	183,83	1263,05	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№397 Дели 2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели 2010
Итого:	350	11,30	12,65	40,40	320,90	
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,10	10,00	45,20	№386 Дели 2016
Итого:	100	0,40	0,10	10,00	45,20	
	450	11,70	12,75	50,40	366,10	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	0,96	1,80	17,30	№34, Дели 2016
Суп крестьянский с курицей, сметаной	150/10/5	4	5,00	12,30	110	№62 "Партнер" 2014
Запеканка картофельная с мясом	130/15	8,00	10,20	25,00	223,00	№291 Дели 2010
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	520	14,46	16,46	68,40	478,80	
ПОЛДНИК						
Шафран с яблоками	40	2,05	3	18	107	Сб.мац.блюд 1996, акт 20
Катык	110	3,12	2,75	2,50	47,20	№401 Дели 2010
Гречка с фаршем и овощами	130	5,50	7,50	27,00	197,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели 2016
Итого:	464	12,32	13,46	61,72	416,20	
ВСЕГО:	1434	38,48	42,67	180,52	1261,10	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	150	8,20	8,00	16,20	169,00	№100 Дели 2016
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели 2010
Итого:	350	10,15	12,41	33,62	286,00	
Сок яблоко-вишня	125	0,75	0,20	15,00	64,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,75	0,20	15,00	64,00	
	469	10,90	12,61	48,62	350,00	
ОБЕД						
Салат "Витаминный"	30	0,50	2,00	5,00	40,00	№15 "Партнер" Уфа 2009
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной на м/б	150/5	2,50	3,50	10,70	83,00	№73 Дели 2016
Шлов из отварной говядины	130	10,00	10,00	28,00	242,00	№108 "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:	495	14,60	15,90	68,20	473,10	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	0,10	1,60	11,40	60,00	

крекер						
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г
Запеканка из творога с крошкой	130	6,80	8,60	30,00	225,00	№ 322 С6 Самара 2013г
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	28,9	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	454	12,10	13,45	63,60	422,90	
ВСЕГО:	1424	37,60	41,96	180,42	1246,00	

День 10 - ый

Принем пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	150/5	5,30	4,80	12,10	112,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	163/7	1	1,2	10	55	№395 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/3/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели2010
Итого:	360,00	9,80	11,95	35,00	286,60	
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	10,00	44,70	№399 Дели2010
яблоко зеленое						
Итого:	100	0,36	0,36	10,00	44,70	
	460	10,16	12,31	45,00	331,30	
ОБЕД						
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41 Дели2016
Суп-лапша домашняя с курицей	150/10	4,00	3,00	10,70	85,80	№86 Дели2010
Котлеты "Аппетитные"	50	4,50	5,40	12,50	117,00	ТТК №7Д
Каша перловая с овощами	110/3	4,13	6,30	21,10	157,60	№180 Дели 2016
Напиток апельсиновый	150	0,22	0,1	12,5	52	ТТК №55
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	65,9	
Итого:	533	14,55	16,08	73,60	497,70	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	20	1,23	4,00	30,00	147,00	
Кофир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	№401 Дели2010
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Итого:	444	11,98	13,46	63,62	409,30	
ВСЕГО:	1437,80	36,69	41,85	182,22	1238,30	
ИТОГО за 10 дней	14393,5	378,38	423,29	1827,13	12601,96	
ИТОГО за 2 неделю	7138,00	189,21	211,65	913,62	6300,19	
распределение Б,Ж,У от калорийности, %	1427,6	37,842	42,33	182,724	1260,038	
Примечание:		11,98	30,16	57,86	100,00	

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 их замена на 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 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