

01.04.2024



**Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 3-7 лет с 7-11 часовым пребыванием**

День 1 -ый

Применение пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептур
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	425	12,36	14,52	44,89	359,38	
Сок вишневый	125	0,60	0,06	22,00	90,90	№418Дели2016
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	90,90	
Итого:	550	12,96	14,58	66,89	450,28	
ОБЕД						
Икра кабачковая	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№ 57 Дели 2016
Суп из овощей с курицей, со сметаной	200/15/6	3,00	8,50	8,50	126,00	№64 "Партнер"2014
Тертель из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103	ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С-Петербург 2008
Рис отварной с овощами	130	6,5	5	38,6	225	№334 Дели2016
Кнели	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	698,5	18,20	22,90	84,60	620,00	
ПОЛДНИК						
Булочка Домашняя	50	4,90	5,00	28,00	177,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401,Дели2010
Рагу с курицей	40/120	6,00	9,00	26,00	209,00	ТТК №63
Напиток шоколадный	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	538	17,07	17,53	76,80	533,70	
ВСЕГО:	1786,5	48,23	55,01	228,29	1603,98	

День 2-ой

Применение пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептур
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7
Квас с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	12,42	15,58	54,21	407,10	
Фрукты свежие яблочки	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,40	
Итого:	525	13,42	15,58	62,31	443,50	

ОБЕД						
Салата отварная	50	1,30	0,20	7,00	9,30	стр.564,с61996
Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	3,35	7,20	13,80	133,50	№86 Дели 2016
Баточки рубленные из рыбы	70	8,75	6,80	8,15	129,00	ТТК №3Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	195,00	№137 Партнер 2014
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	682,5	19,60	19,08	89,95	584,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	15	1,50	4,00	27,10	150,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Закуска творожная с молоком сухими	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00	№237 Дели2010
Чай с сахаром и лимонном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393,Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	518	16,62	17,24	82,60	550,30	
ВСЕГО:	1725,5	49,64	51,90	234,86	1578,30	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	М рецентурм
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	183,30	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	425	11,60	14,30	51,70	382,30	
Сок яблочно-апельсиновый	125	1,20	0,00	12,00	49,60	№418,Дели2016
Итого:	125	1,20	0,00	12,00	49,60	
	550	12,80	14,30	63,70	431,90	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр.563,с61996
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	200/15	3,86	5,80	15,24	132,60	№88 Дели 2016
Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатн.	150/20	12,30	14,60	38,20	333,40	№160,с6 Перья,2001
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	682,5	18,91	20,88	87,39	617,00	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с повидлом	50	0,8	3,10	35,00	170	№441 Дели 2016
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Ябло вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
Каша перловая с овощами	130/4	4,90	7,50	23,00	180,00	№180,Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,05	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	560	16,96	18,45	79,89	551,88	
ВСЕГО:	1762,5	48,67	53,63	230,68	1600,78	

День 3 - ий

Прим 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	№394 Дели2010
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	53.00	399 Дели2010
Итого:	475	10.00	12.10	50.90	352.80	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	30	0.21	0.03	0.57	3.39	стр563, еб1996
Суп вермишелевый с картофелем в куриной	150/10	3.00	4.30	11.30	96.00	№88 Дели 2016
Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатн.	140/15	9.20	12.30	32.60	277.00	№160, еб Пермь.2001
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:	525	14.41	16.96	71.27	494.49	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с повидлом	40	0.6	2.50	28.00	136	№441 Дели 2016
Реженика	110	3.12	2.75	4.59	55.60	№401 Дели2010
Ябло вареное	1/2шт	2.50	2.30	0.15	31.50	№227 Дели 2016
Каша перловая с овощами	100/3	4.13	6.30	16.80	140.00	№180, Дели 2016
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:	461	12.00	14.06	63.76	428.10	
ВСЕГО:	1461	36.41	43.12	185.93	1275.39	

День 4 - ый

Прим пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каши 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	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3.50	5.95	12.90	119.60	№3 Дели2010
Итого:	360	10.30	11.65	39.10	302.60	
Фрукты свежие груша	100	0.60	0.43	14.00	62.30	№ 368 Дели 2010
Итого:	460	10.90	12.08	53.10	364.90	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	30	0.33	0.06	1.14	7.20	стр563, еб1996
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	150/5/5	3.00	6.20	13.00	120.00	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	130	9.3	8.5	31	238	ТТК №29 Д
Кисель	150			8.34	33.34	№284 Партнер2014
Хлеб сельский	30	1.5	0.3	14.3	66	
Итого:	495	14.13	15.06	67.78	464.54	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	2.70	4.30	22.50	137.00	
Катык	110	3.00	2.70	4.50	54.30	№401 Дели2010
Суфле из творога с молоком стуженым	100/10	5.40	6.20	17.70	148.00	ТТК №567
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:	415	13.20	13.65	59.90	412.20	
ВСЕГО:	1370	38.23	40.79	180.78	1241.64	

День 5 - ый

Прим пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каши пшеничная молочная с маслом	150/5	6	5	17.23	138	ТТК №1
Какао с молоком	160	2.00	2.20	11.30	73.30	№272 Партнер г. Уфа 2014

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 вишневым	125	0.30	0.00	10.00	40.00	№399/Дели2010
Итого:	125	0.30	0.00	10.00	40.00	
	470	10.20	11.60	51.53	350.30	
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0.30	2.00	1.20	24.00	№15 Дели 2016
Свекольник с курицей, со сметаной	150/10/5	3.12	4.20	11.60	97.00	№35,сб.Пермя2001
Плов из курицы	130	9	10.7	30.6	253	№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	14.02	17.30	67.90	482.10	
ПОЛДНИК						
Плошка иномосковская	40	1.80	3.20	19.00	112.00	№184 "Партнер" г. Уфа2010
Кефир	110	3.1	2.75	4.4	54.8	№401/Дели2010
Кануста тушеная с мясом	110	6.00	8.00	24.00	191.00	Москва
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:	444	12.55	14.16	61.62	422.80	
ВСЕГО:	1424	36.77	43.06	181.05	1255.20	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Приним пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		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	№394/Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3.50	5.95	12.90	119.60	№3/Дели2010
Итого:	352	10.60	12.95	38.80	314.40	
Фрукты свежие	100	0.36	0.10	10.00	40.00	№386/Дели2016
Итого:	100	0.36	0.10	10.00	40.00	
	452	10.96	12.30	48.80	354.40	
ОБЕД						
Салат из свежих и моркови	30	0.80	2.00	3.60	35.60	ТТК №60
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/5	2.6	3.4	13.2	94	№82 Дели 2016
Биточки куриные "Солнышко"	50	6.40	8.50	5.20	123.00	ТТК №97Д
Макаронные 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	15.40	17.20	69.64	495.34	
ПОЛДНИК						
Булочка слоистая	40	2	4	16	108	№ 257 Партнер2014 г. Уфа
Раженица	110	3.12	2.75	4.59	55.60	№401/Дели2010
Гречка с фаршем и овощами	110	6.00	7.50	28.00	203.00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Напиток шипучий	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	13.22	14.70	63.79	439.50	
ВСЕГО:	1321	39.58	44.95	182.23	1289.24	

День 7 - ой

Приним 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	165/7	1	1.2	10	55	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1.9	4.4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	357	8.20	10.40	35.10	266.00	
Сок яблочный	125	1.90	1.00	15.00	77.00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	1.90	1.00	15.00	77.00	
	482	10.10	11.70	50.10	343.00	
ОБЕД						
Морковь отварная	30	0.24	0.03	0.60	3.60	стр 562 Сб общ инт1996
Суп картофельный с горохом с мясным фаршем,картошкой и гречками	150/10/10	2.00	3.00	13.60	89.00	ТТК№139

Тесто из рыбных с маслом	50/2	7.50	7.40	10.60	139.00	ТТК №1Д
Пюре Картофельное	110	2.20	3.30	15.40	100.10	№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:	542	13.54	14.13	64.70	439.80	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	21	0.60	2.20	14.60	77.00	
вафли						
Молоко кипяченое	110	2.50	2.75	4.00	51.00	№419 Дели2016
Пудинг из творога с рисом с молоком ступенчатым	130	7.20	8.30	22.60	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:	439	11.99	13.46	58.90	403.50	
ВСЕГО:	1463	35.63	38.99	173.70	1186.30	

День 8 - ой

Приним пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	150	5.00	4.00	17.50	126.00	№100 Дели2016
Какао с молоком	160	2.00	2.20	11.30	73.30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3.50	5.95	12.90	119.60	№3Дели2010
Итого:	350	10.50	12.15	41.70	318.90	
Фрукты свежие	100	0.36	0.10	10.00	42.00	№386Дели2016
яблоко						
Итого:	100	0.36	0.10	10.00	42.00	
Итого:	450	10.86	12.25	51.70	360.90	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	30	0.21	0.03	0.57	3.39	
Борщ со свежей капустой, картофелем, мясом сметаной	150/5	2.10	4.30	9.70	86.00	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	130	10.00	11.00	33.00	271.00	№108"Партнер"2014
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:	495	14.41	15.63	72.57	488.89	
ПОЛДНИК						
Пирожок печеный с повидлом	40	3.70	4.10	21.10	136.00	№437 Дели2016
Катык	110	3.12	2.75	2.50	47.20	№401Дели2010
Рагу из птицы с овощами	100/20	10.48	11.36	8.96	188	ТТК №4Д
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:	467	18.95	18.42	46.78	436.20	
ВСЕГО:	1412	44.22	46.30	171.05	1285.99	

День 9 - ый

Приним пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	6	5	17.23	138	ТТК №1
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:	349	10.20	11.40	42.13	311.80	
Сок	125	0.60	0.00	10.00	42.00	№ 368 Дели 2010
яблоко-вишня						
Итого:	125	0.60	0.00	10.00	42.00	
Итого:	474	10.80	12.30	52.13	353.80	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	30	0.33	0.06	1.14	7.20	стр563,сб1996
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	150/10	4.90	4.60	15.20	124.00	№86 Дели 2016
Булочки "Аппетитные"	50	4.50	6.60	12.50	122.00	ТТК №7Д
Пюре 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:	530	13.43	14.86	66.88	452.64	
ПОЛДНИК						

Кондитерские изделия	10	0,10	2,00	10,00	55,00	
крекер						№401/Дели2010
Рагуска	110	3,12	2,75	4,59	55,60	
Залецанка из творога с крошкой	130	6,80	8,60	30,00	225,00	№ 322 СБ Самара 2013г
Напиток шоколадный	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	424	12,12	13,80	59,79	408,50	
ВСЕГО:	1428	36,35	40,06	178,80	1214,94	

Принем пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл.ды		
ЗАВТРАК						
Каша овсяная 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	№270 Партнер г. Уфа 2014
Буtterброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3/Дели2010
Итого:	360,00	10,30	11,65	39,10	302,60	
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	14,00	60,00	№399/Дели2010
Итого:	460	10,66	12,01	53,10	362,60	
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,30	2,00	1,20	24,00	№ 15 Дели 2016
Суп из овсяной с курицей, со сметаной	150/10/5	2,70	6,30	6,50	93,00	№64 "Партнер" 2014
Гуляш из куриной грудки	40/40	5,90	7,00	17,80	157,80	ТТК №91
Каша гречневая вязкая	110/7,5	4,00	3,20	17,70	116,00	№182/Дели 2016
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	65,9	
Итого:	567,5	14,90	18,83	70,00	508,80	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с сыром	40	2,40	4,40	30,00	169,00	ТТК №1585 от 08.09.2021
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
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:	464	13,15	13,86	63,62	431,30	
ВСЕГО:	1491,50	38,71	44,70	186,72	1302,70	
ИТОГО за 10 дней	14217,5	381,68	425,65	1801,67	12553,94	

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 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 блюда 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 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 рецептур блюд для питания детей г. Москва/Иркутск 4,2003
 - 3.5 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг.
 - 3.6 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.
 - 3.7 Сборник рецептур 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 и/ф);
 - сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы (и/ф фарш рыбный)
 - иуда куриные 1 категории, рассчитаны условно массой нетто 48г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1,03(40% отходы) моркови, свекла рассчитаны с 1,01(25% отходы)
 - огурцы и помидоры свежие парниковые

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленные в банке без уксуса с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%