

"Согласовано"

З.С. Мамашева



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 Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	150/3	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:	347	9,45	11,91	35,82	288,10	
Сок персиковый	125	0,60	0,30	13,00	57,00	№418/Дели2016
Итого:	125	0,60	0,30	13,00	57,00	
	472	10,05	12,21	48,82	345,10	
ОБЕД						
Морковь отварная	30	0,24	0,03	0,60	3,60	стр 562 Сб общ пит1996
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	150/10	3,00	4,32	11,34	99,00	№88 Дели 2016 ТТК № 1152 от 09.10.2020
Тефтели из говядины	50	3,87	5	3,13	73	№182 Дели 2016
Каша гречневая вязкая	110/2,5	5,50	5,00	32,00	195,00	№284Партнер2014
Кисель	150			8,34	33,34	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	532,50	14,11	14,65	69,71	469,94	
ПОЛДНИК						
Булочка Домашняя	40	3,60	4,00	29,00	167,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Катык	100	3,00	2,50	4,50	54,30	№401Дели2010
Рагу с курицей	20/100	4,50	7,60	13,00	138,00	ТТК №63
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:	434,00	13,20	14,55	61,70	432,20	
ВСЕГО:	1438,50	37,36	41,41	180,23	1247,24	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/3	3,90	4,35	19,00	131,00	ТТК №7
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	9,55	12,33	43,99	315,76	
Фрукты свежие апельсин	85	0,40	0,34	10,50	47,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	85	0,40	0,34	10,50	47,00	
	431	9,95	12,67	54,49	362,76	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№34, Дели2016
Суп из овощей с курицей, со сметаной	150/10/5	3,00	5,80	14,70	121,00	№64 "Партнер"2014 ТТК № 1523 от 28.07.2021
Соус мясной "Смак"	50	7,21	4,86	12,14	121,43	№137 Партнер 2014
Пюре Картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15	№ 390 Дели 2016
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	535,00	15,30	16,32	66,89	506,68	
ПОЛДНИК						

Кондитерские изделия печенье	10	3,00	3,38	20,50	115,00	
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	№419 Дели2016
Суфле из творога с повидлом	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	12,81	14,19	57,93	400,50	
ВСЕГО:	1364,00	38,06	43,18	179,31	1269,94	

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	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 персиковый	125	0,80	0,20	7,00	33,00	№418,Дели2016
Итого:	125	0,80	0,20	7,00	33,00	
	472	10,00	12,23	48,40	343,30	
ОБЕД						
Салат из моркови	30	0,38	0,03	4,25	20,00	№42 Дели2016г
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	150/10	4,09	3,87	12,06	99,72	№86 Дели 2016
Котлеты рубленые из птицы	50	4,40	8,30	2,00	100,00	№ 205,с/прав.М2003
Макароны отварные	110	4,06	3,05	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	14,58	15,64	79,11	516,12	
ПОЛДНИК						
Булочка Дорожная	40	2,84	4,73	24,08	150,40	№453 Дели 2016
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
Капуста тушеная (в сметанном соусе)	110	2,75	4,48	20	131	ТТК№53Д
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:	458	12,64	14,22	62,65	433,50	
ВСЕГО:	1460	37,22	42,09	190,16	1292,92	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/3	6,00	4,95	19,50	146,00	ТТК №6
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 яблоко зеленое	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 из свеклы и моркови	30	0,80	1,50	3,60	30,60	ТТК №60
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	150/5	3,45	6,00	17,85	140,00	№73 Дели 2016
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	14,61	16,81	71,37	495,94	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	21	1,00	3,00	16,50	90,00	

вафли							
Кефир	100	3,36	2,5	4,6	61,8	№401Дели2010	
Пудинг из творога с рисом с повидлом	110/10	7,20	8,32	22,64	194,00	№ 250 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:	475	13,21	14,03	57,96	410,80		
ВСЕГО:	1413	38,82	43,36	183,33	1279,34		

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюда	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 №1 Дели2010
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	
Итого:	350	10,20	12,61	39,49	299,16	
Сок вишневый	125	0,30	0,00	10,00	40,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,30	0,00	10,00	40,00	
	470	10,50	12,61	49,49	339,16	
ОБЕД						
Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,20	стр563,сб1996 №35,сб.Пермь2001 №321 Дели 2016 № 390 Дели 2016
Свекольник с курицей, со сметаной	150/10/5	2,90	4,53	14,21	109,00	
Плов из курицы	130	9	10,7	30,6	253	
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	505	13,74	15,66	69,82	473,30	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	4,00	2,30	20,60	115,00	№419 Дели2016 №293, справ.М.2003 № 411 Дели2016
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	
Запеканка картофельная с овощами,соусом	110/10	5,20	8,40	19,44	174,00	
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	414	13,15	13,41	57,86	400,00	
ВСЕГО:	1394	37,39	41,68	177,17	1212,46	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюда	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 №394Дели2010 №3Дели2010
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	
Итого:	352	10,80	13,58	41,30	330,40	
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	11,27	49,00	№386Дели2016
Итого:	85	0,34	0,34	11,27	49,00	
	452	11,14	12,30	52,57	379,40	
ОБЕД						
Морковь отварная	30	0,24	0,03	0,60	3,60	стр 562 Сб общ пит1996 №82 Дели 2016 ТТК №97Д №218 Дели 2016 №284Партнер2014
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/5	2,67	3,38	17,7	112	
Биточки куриные "Солнышко"	50	6,40	8,50	5,20	123,00	
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	
Кисель	150			8,34	33,34	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	535	14,91	15,21	71,14	481,34	

ПОЛДНИК						
Булочка слоеная	40	3,04	3,84	17,84	118,4	№ 25 / Партнер 2014 г. Уфа
Раженка	100	3,00	2,50	4,20	55,60	№401 Дели 2010 1 г.к. №100 от 10.11.2021
Гречка с фаршем и овощами	110	5,50	7,50	27,00	199,00	
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	434	13,19	14,05	63,26	438,00	
ВСЕГО:	1321	39,24	43,18	186,97	1298,74	

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 №270 Партнер г. Уфа 2014
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели 2010
Итого:	357	10,22	12,31	39,55	310,00	
Сок яблочный	125	0,90	1,00	12,00	60,00	№418 Дели 2016
Итого:	125	0,90	1,00	12,00	60,00	
	482	11,12	11,70	51,55	370,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№34, Дели 2016
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	150/10/10	2,87	3,20	15,49	102,00	ТТК №139
Запеканка картофельная с курицей	130/10	10,50	12,00	31,00	274,00	№291 Дели 2010
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	15,33	17,10	73,51	509,10	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	0,80	2,50	13,40	78,00	
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	№419 Дели 2016
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	№393 Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	408	11,99	13,53	57,94	399,50	
ВСЕГО:	1432	38,44	43,94	183,00	1278,60	

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 Дели 2016
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели 2010
Итого:	377	11,56	13,52	46,93	356,60	
Фрукты свежие яблоко зеленое	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 борщ со свежей капустой, картофелем, ма м/б, со сметаной	30	0,38	0,03	4,25	20,00	№42 Дели 2016г
Плов из отварной говядины	150/5	2,10	4,30	9,70	86,00	№63 Дели 2016
Напиток из урюка	130	10,90	9,90	28,00	246,00	№108" Партнер" 2014
	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68

Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	495	14,38	14,56	68,75	470,10	
ПОЛДНИК						
Булочка молочная	40	0,72	1,44	34,88	140,00	№779, сбшк2004
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:	414	14,62	15,72	63,68	440,20	
ВСЕГО:	1371	38,90	41,58	182,63	1250,30	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
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 Партнер 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 яблоко-вишня	125	0,60	0,00	10,00	42,00	№418/Дели2016
Итого:	125	0,60	0,00	10,00	42,00	
	468	10,80	12,30	49,49	341,16	
ОБЕД						
Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,20	стр563,сб1996
Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	150/10	2,90	6,40	10,27	110,30	№86 Дели 2016
Биточки рубленные из говядины	50	7,20	6,00	18,80	158,00	ТТК №7Д
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	14,97	16,49	65,25	501,99	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	1,45	2,90	23,80	123,00	
Кефир	100	3,36	2,5	4,6	61,8	№401Дели2010
Суфле из творога с повидлом	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:	424	12,28	13,71	58,15	407,80	
ВСЕГО:	1422	38,05	42,81	172,89	1250,95	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/3	6,00	4,95	19,50	146,00	ТТК №6
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:	350,00	10,66	12,18	43,80	327,60	
Фрукты свежие яблоко зеленое	85	0,34	0,34	10,50	47,00	№386Дели2016
Итого:	85	0,34	0,34	10,50	47,00	
	435	11,00	12,52	54,30	374,60	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	30	0,80	1,50	3,60	30,60	ТТК №60

Суп из овощей с курицей, со сметаной	150/10/5	3,00	5,80	14,70	121,00	№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:	565	15,65	16,69	74,50	507,60	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	0,50	3,00	27,50	120,00	
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	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	435	12,34	13,77	57,95	386,00	
ВСЕГО:	1435,00	38,99	42,98	186,75	1268,20	

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 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

3.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания

Тутельян В.А., Скурихин И.М. Москва 2007 г.

3.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4,2003

3.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг.

-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.

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

3.8. Техничко-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина I 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 I 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%