

с 1.04 24

"Согласовано"



Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей и дошкольного образования
от 1-3 лет с 7-12 часовым пребыванием

Г.Ижевск

День 1 -ый

Пример пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-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	0,60	0,30	13,00	57,00	№398/Дели2010
Итого:	125	0,60	0,30	13,00	57,00	
	474	10,05	12,21	48,82	345,10	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	30	0,42	1,50	2,70	26,00	№21, Дели 2016
Суп вермишевый с картофелем и курицей	150/10	3,00	4,30	11,30	96,00	№88 Дели 2016'
Тфтели из говядины	50	4,4	4,6	3,5	73	ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С-Петербург 2008
Рис отварной с овощами	110	5,5	4,55	32,67	193,6	№334 Дели2016
Кнели	150			8,34	33,34	№184Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	535,00	14,82	15,25	72,81	487,94	
ПОЛДНИК						
Булочка Домашняя	40	3,90	3,50	22,40	137,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Катык	110	3,00	2,70	4,50	54,30	№401/Дели2010
Рагу с курицей	20/100	4,20	7,40	21,00	167,00	ТТК №63
Плов из говядины	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	444,00	13,70	14,05	63,10	431,20	
ВСЕГО:	1444,00	38,07	41,51	184,73	1264,34	

День 2-ой

Пример пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/5	3,90	4,38	19,00	131,00	ТТК №7
Каша с яблоком	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	№3/Дели2010
Итого:	350	9,40	12,33	43,20	323,90	
Фрукты свежие яблочки	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	389,90	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционными	30	0,33	0,06	1,14	7,20	стр.563 с61996
Суп из овощей с курицей, со сметаной	150/10/5	2,70	6,30	6,50	93,00	№64 "Партнер"2014
Биточки рубленные из рыбы	50	6,50	4,86	10,41	111,40	ТТК №3 Д
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
Компот из сухофруктов	180	0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	530,00	13,83	14,82	62,75	440,70	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	15	4,10	4,50	23,00	148,60	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Запеканка творожная с яблоком сушеным	100/10	5,00	6,50	17,30	148,00	№237 Дели2010
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393/Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	413	13,29	13,96	62,60	429,50	
ВСЕГО:	1303,00	37,52	41,11	176,65	1238,60	

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	100/4	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	394/Дели2010
Итого:	125	0,80	0,20	12,00	53,00	
	475	10,00	12,10	50,90	352,80	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,39	стр.563.сб1996
Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	150/10	2,90	6,40	10,27	110,30	№86 Дели 2016
Голубцы мясные в соусе сметанно-томатн.	140/15	9,20	12,30	32,60	277,00	№160,сб Пермь2001
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	14,31	19,06	70,24	508,79	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с повидлом	40	0,6	2,50	28,00	136	№441 Дели 2016
Раженица	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401/Дели2010
Ябло варенье	1/2шт	2,50	2,30	0,15	31,50	№227 Дели 2016
Макаронн отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Чай с сахаром	100/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	461	11,97	10,76	71,96	431,50	
ВСЕГО:	1461	36,78	41,92	193,10	1293,09	

День 4 - ий

Прием 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	138,00	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:	100	0,60	0,43	14,00	62,30	
	460	10,90	12,08	53,10	364,90	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7,20	стр.563.сб1996
Пш со сливоч маслом, картофелем, на м/б и сметаной	150/5	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 №39 Д
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	495	14,13	15,06	67,78	461,54	
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 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:	415	13,20	13,65	59,90	412,20	
ВСЕГО:	1370	38,13	48,79	180,78	1241,64	

День 5 - ий

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
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Партнер г. Уфа 2014

Бутерброд с мясом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	350	9,90	11,60	41,53	310,30	
Сок апельсиновый	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
Специальный с курицей, со сметаной	150/10/5	3,12	4,20	11,60	97,00	№85, с/б Пермь 2002
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	№380 Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	505	14,02	17,30	67,90	482,10	
ПОЛДНИК						
Панночка пензенская	40	1,80	3,20	19,00	117,00	№184 "Партнер" г. Уфа 2010
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	№401 Дели 2010
Канюта 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 Дели 2016
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

Примечание Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каши 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	11,00	74,80	№394 Дели 2010
Бутерброд с сыром, мясом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели 2010
Итого:	352	10,60	12,95	39,90	314,40	
Фрукты свежие яблоки	100	0,36	0,10	10,00	40,00	№386 Дели 2016
Итого:	100	0,36	0,10	10,00	40,00	
	452	10,96	12,30	48,80	354,40	
ОБЕД						
Салат из свежих капусты	30	0,42	1,50	2,70	26,00	№21, Дели 2016
Рассольник драник/рыбкой 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	122,00	ТТК №97Д
Макарон отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№718 Дели 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284 Партнер 2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	525	15,02	16,70	68,74	485,74	
ПОЛДНИК						
Булочка сдобная	40	2	4	16	108	№ 257 Партнер 2014 г. Уфа
Раженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401 Дели 2010
Гречка с фаршем и овощами	110	6,00	7,50	28,00	203,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Напиток пензенский	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	39,20	44,45	181,33	1279,64	

День 7 - ой

Примечание Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каши рисовая молочная с мясом	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 мясом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели 2010
Итого:	357	8,20	10,40	35,10	266,00	
Сок апельсиновый	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						
Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7,20	с/р 563 с/б 1996

Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и грибами	150/10/10	2,00	3,00	13,60	89,00	ТТК №139
Тертые рыбные с маслом	50/2	7,50	7,40	19,60	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	13,63	14,16	65,24	443,40	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	0,60	3,20	14,00	77,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели 2016
Пудинг из творога с рисом с молоком густым	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	№193 Дели 2010
Хлеб шницельный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	439	11,99	13,46	59,90	403,50	
ВСЕГО:	1463	35,72	39,02	174,24	1189,90	

День 8 - ой

Пример питания Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	150	5,00	4,00	17,50	126,00	№100 Дели 2016
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	№3 Дели 2010
Итого:	350	10,50	12,15	41,70	318,90	
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,10	10,00	41,00	№386 Дели 2016
Итого:	100	0,36	0,10	10,00	42,00	
Итого:	450	10,86	12,25	51,70	360,90	
ОБЕД						
Огурцы свежие порезанные	30	0,21	0,03	0,57	3,39	стр 563, с61996
Борщ со свежей капустой, картофелем, мясом свинной	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 сушеных фруктов	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 Дели 2016
Катык	110	3,12	2,75	2,50	47,20	№401 Дели 2010
Рагу из овощей 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 Дели 2016
Хлеб шницельный 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

Пример питания Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша овсяная 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	№394 Дели 2010
Бутерброд с мясом сливочным	25/5	1,9	3,4	13	99	№1 Дели 2010
Итого:	349	10,20	11,40	47,13	311,80	
Сок яблоко-вишня	125	0,60	0,00	10,00	42,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,60	0,00	10,00	42,00	
Итого:	474	10,80	12,30	57,13	353,80	
ОБЕД						
Помидоры свежие порезанные	30	0,33	0,06	1,14	7,20	стр 563, с61996
Суп с рисовой крупой и картофелем, мясными фрикадельками	150/10	4,90	4,60	15,20	124,00	№86 Дели 2016
Толстые "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	№284 Партнер 2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	

Итого:	530	13,43	14,80	66,88	452,64	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекеры	10	0,10	2,00	10,00	55,00	
Равенка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401/Дети2010
Запеканка из творога с крошкой	130	6,80	8,60	30,00	215,00	№ 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	469,50	
ВСЕГО:	1428	36,35	40,06	178,80	1214,94	

День 10 - й

Приним пищи Виды питания блок	Выход блока	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каши пшеница молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,30	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	11,90	119,60	№3/Дети2010
Итого:	360,00	10,30	11,65	39,10	302,60	
Фрукты свежие яблоко зеленое	100	0,36	0,36	14,00	60,00	№399/Дети2010
Итого:	100	0,36	0,36	14,00	60,00	
	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 Дети 2016
Суп из овощей с курицей, со сметаной	150/10/5	2,70	6,30	6,50	93,00	№64 "Партнер"2014
Гуляши из куриной грудки	40/40	5,90	7,00	17,80	157,80	ТТК №91
Каша гречневая вязкая	110/2,5	4,00	3,20	17,70	116,00	№182/Дети 2016
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	30	1,5	0,3	14,3	65,9	
Итого:	567,5	14,90	18,83	70,00	508,80	
ПОЛДНИК						
Варушка 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/Дети2010
Омлет натуральный	130	6,09	6,50	15,00	142,50	№229 Дети2016
Чай с сахаром	180/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дети2016
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	381,07	422,91	1808,45	12555,04	

Примечание:

- Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОО
- 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 блока ужина.
- При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОО) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Мисидильный М.П., Москва Дели принт 2010-2016гг.
 - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей в учреждениях образования 2013г.
 - Таблица диетического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Скурилина И.М., Москва 2007 г.
 - Справочник рецептур блюд для питания детей г. Москва выпуск 4,2003
 - Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг.
 - Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.
 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г.
 - Техноко-технологические карты
- В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина I категории упитанности (мякоть, фарш, гуляши п/ф);
 - сельскохозяйственная птица бройлеры (потрошенные)
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы (п/ф фарш рыбный)
 - яйца куриные I категории, рассчитаны условной массой нетто 48г

картофель, овощи (морковь, свекла, капуста, лук ...) рассчитаны с учетом безопасности

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%