

С 1.04.24

"Согласовано"



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

День 1-ый

Приним пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>12,36</b>	<b>14,52</b>	<b>44,89</b>	<b>359,38</b>	
Сок абрикосовый	125	0,60	0,06	22,00	90,90	№418/Дели 2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,60</b>	<b>0,06</b>	<b>22,00</b>	<b>90,90</b>	
	<b>550</b>	<b>12,96</b>	<b>14,58</b>	<b>66,89</b>	<b>450,28</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№21 Дели 2016
Суп вермишевый с картофелем и курицей	200/15	3,86	5,80	15,24	132,60	№88 Дели 2016
Тефтели 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 Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер 2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
<b>Итого:</b>	<b>698,5</b>	<b>19,06</b>	<b>20,20</b>	<b>91,34</b>	<b>626,60</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
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/Дели 2010
Рагу с курицей	40/120	6,00	9,00	26,00	209,00	ТТК №63
Напиток шилованика	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
<b>Итого:</b>	<b>538</b>	<b>17,07</b>	<b>17,53</b>	<b>76,80</b>	<b>533,70</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1786,5</b>	<b>49,09</b>	<b>52,31</b>	<b>235,03</b>	<b>1610,58</b>	

День 2-ой

Приним пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7
Каша 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 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>12,42</b>	<b>15,58</b>	<b>54,21</b>	<b>407,10</b>	
Фрукты свежие апельсины	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,10</b>	<b>36,40</b>	
	<b>525</b>	<b>13,42</b>	<b>15,58</b>	<b>62,31</b>	<b>443,50</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр 563, с61996
Суп из овощей с курицей, со сметаной	200/15/6	3,00	8,50	8,50	126,00	№64 "Партнер" 2014
Биточки рубленные из рыбы	70	8,75	6,80	8,15	129,00	ТТК №3Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№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	
<b>Итого:</b>	<b>682,5</b>	<b>18,50</b>	<b>20,28</b>	<b>79,55</b>	<b>579,70</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
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
Запеканка творожная с молоком сухим	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00	№237 Дели2010
Чай с сахаром и лимон	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	48,54	53,10	224,46	1573,50	

День 3 - ий

Прем пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30	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-абрикосовый	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	
<b>ОБЕД</b>						
Отрутки свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,с61996
Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	3,35	7,20	13,80	133,50	№66 Дели 2016
Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатн.	150/20	12,30	14,60	38,20	333,40	№160,с6 Пермь2001
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:	652,5	18,40	22,28	85,95	617,90	
<b>ПОЛДНИК</b>						
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
Яйцо вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
Макаронны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	560	16,86	14,55	85,99	541,08	
ВСЕГО:	1762,5	48,06	51,13	235,64	1590,88	

День 4 - ый

Прем пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	406,40	
Фрукты свежие груша	100	0,30	0,43	14,00	61,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,30	0,43	14,00	61,00	
	525	14,32	15,57	67,34	467,40	
<b>ОБЕД</b>						
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,с61996
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	200/5	4,60	8,00	17,00	158,50	№73 Дели 2016
Жирное по-домашнему из отварной говядины	180	11	9,5	38	281,5	ТТК №29 Д
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	652,5	17,95	18,00	84,90	574,50	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия пафли	21	1,20	2,00	34,00	160,60	
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401 Дели2010
Суфле из творога с молоком сухим	150/20	9,00	12,50	24,00	244,50	ТТК №567
Напиток шиповника	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:	519	16,37	18,03	80,80	552,80	..
ВСЕГО:	1696,5	48,64	51,60	233,04	1594,70	

День 5 - ый

Прем пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	12,02	14,50	51,81	385,50	
Сок вишневый	125	0,87	0,25	20,00	85,00	№418 Дели2016
Итого:	125	0,87	0,25	16,50	71,00	
	545	12,89	14,75	68,31	456,50	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,50	3,00	2,00	37,00	№ 15 Дели 2016
Свекольник с курицей, со сметаной	200/10/6	3,80	5,40	15,20	124,60	№35,с6 Пермь2001
Плов из курицы	160	11,8	13,5	38,9	324	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	643,5	18,00	22,40	85,90	616,60	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Плошка новомосковская	50	2,50	4,00	24,00	142,00	№184 "Партнер" г. Уфа2010
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели2010
Капуста тушенная с мясом	150	9,00	11,00	35,00	280,00	№54-10М Сборник рецептур Москва
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	528	16,86	18,85	80,00	557,08	
ВСЕГО:	1716,5	47,75	56,00	234,30	1630,18	

2 недели

День 6 - ой

Прем пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	430	14,10	17,00	51,70	417,30	
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
	530	14,50	15,40	63,70	470,50	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№21 Дели2016
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	3,56	4,50	17,50	125,00	№82 Дели 2016
Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00	ТТК №97Д
Макаронные отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	687,5	18,16	19,00	81,20	568,70	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка слобная	50	2,2	4,8	19,3	130	№257 Партнер2014 г. Уфа
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Гречка с фаршем и овощами	130	7,30	10,00	33,20	252,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Напиток шоколадка	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:	508	16,20	18,33	75,30	531,60	

ВСЕГО:	1725,5	48,86	54,73	220,20	1570,80	
--------	--------	-------	-------	--------	---------	--

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	8,00	6,35	16,00	153,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	11,52	12,19	43,34	329,00	
Сок персик-банан	125	1,30	2,00	28,00	135,00	№418/Дели2016
Итого:	125	1,30	2,00	28,00	135,00	
	545	12,82	14,19	71,34	464,00	
<b>ОБЕД</b>						
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр.563,с61996
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	200/15/10	3,25	3,00	18,00	112,00	ТТК№139
Тефтели рыбные с маслом	70/3	8,40	9,60	12,00	169,00	ТТК №1Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	695,5	17,80	17,64	86,70	579,00	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия вафли	21	1,20	4,20	23,10	134,80	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	150	9,00	10,40	28,30	242,00	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	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:	474	15,52	17,84	78,60	536,10	
ВСЕГО:	1714,5	46,14	49,67	236,64	1579,10	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с вермишелью	180	6,20	5,00	21,00	153,00	№100 Дели 2016
Какао 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:	400	13,42	14,78	50,01	386,30	
Фрукты свежие яблоко	100	0,06	0,36	12,00	49,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,06	0,36	12,00	49,00	
	500	13,48	15,14	62,01	435,30	
<b>ОБЕД</b>						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр.563,с61996
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	200/5	3,00	7,90	18,80	158,30	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	160	13,50	12,20	40,00	323,00	№108"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:	632,5	19,35	20,59	95,75	645,00	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пирожок печёный с повидлом	50	4,60	5,12	26,40	170,00	№437 Дели2016
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401/Дели2010
Рагу из птицы с овощами	120/25	12,7	13,7	11	227	ТТК №4Д
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	523	22,93	22,07	59,69	533,98	

ВСЕГО:	1688,5	58,76	57,80	216,45	1614,28	
--------	--------	-------	-------	--------	---------	--

День 9 - ый

Принем пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8	6,6	26	194	ТТК №1
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели 2010
Итого:	425	12,90	13,40	55,70	394,00	
Сок яблоко-груша	125	0,60	0,38	13,00	62,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,60	0,38	13,00	62,00	
	550	13,50	13,78	68,70	456,00	
<b>ОБЕД</b>						
Помидоры свежие порововно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр 563, с 61996
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	5,50	5,20	16,20	134,00	№86 Дели 2016
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	8,40	17,50	171,20	ТТК №7Д акт.к.п.2014
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Кисель	180			10,00	40,00	№284 Партнер 2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	682,5	17,96	19,54	89,60	594,70	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия крекер	10	0,10	5,00	19,80	125,00	
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели 2010
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00	№ 322 Сб Самара 2013г
Напиток шиповника	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:	498	16,80	18,53	72,80	545,60	
ВСЕГО:	1720,5	48,26	50,85	235,10	1596,30	

День 10 - ый

Принем пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	194,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели 2010
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	405,00	
Фрукты свежие яблоко	100	0,06	0,36	12,00	49,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,06	0,36	12,00	49,00	
	525	14,08	15,50	65,34	454,00	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,50	3,00	3,00	37,00	№ 15 Дели 2016
Суп из овощей с куриней, со сметаной	200/15/6	3,00	8,50	8,50	126,00	№64 "Партнер" 2014
Гуляши из куринной грудки	45/45	7,56	8,70	24,60	207,00	ТТК №91
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10	№182 Дели 2016
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:	711,5	18,36	24,13	89,10	650,10	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Вятушка с сыром	50	3,00	5,50	40,00	221,00	ТТК №1585 от 08.09.2021
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели 2010
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели 2016

Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	518	16,86	17,43	74,69	523,48	
ВСЕГО:	1754,5	49,30	57,06	229,13	1627,58	
ИТОГО за 10 дней:	17258,00	490,38	534,27	2299,99	15987,90	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применяются 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Моклянский М.П. Москва Дельта 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.

3.6. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-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 убитанности (лопатка, фарш, гуляш ш/ф);

сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы (ш/ф фарш рыбный)

ица 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%