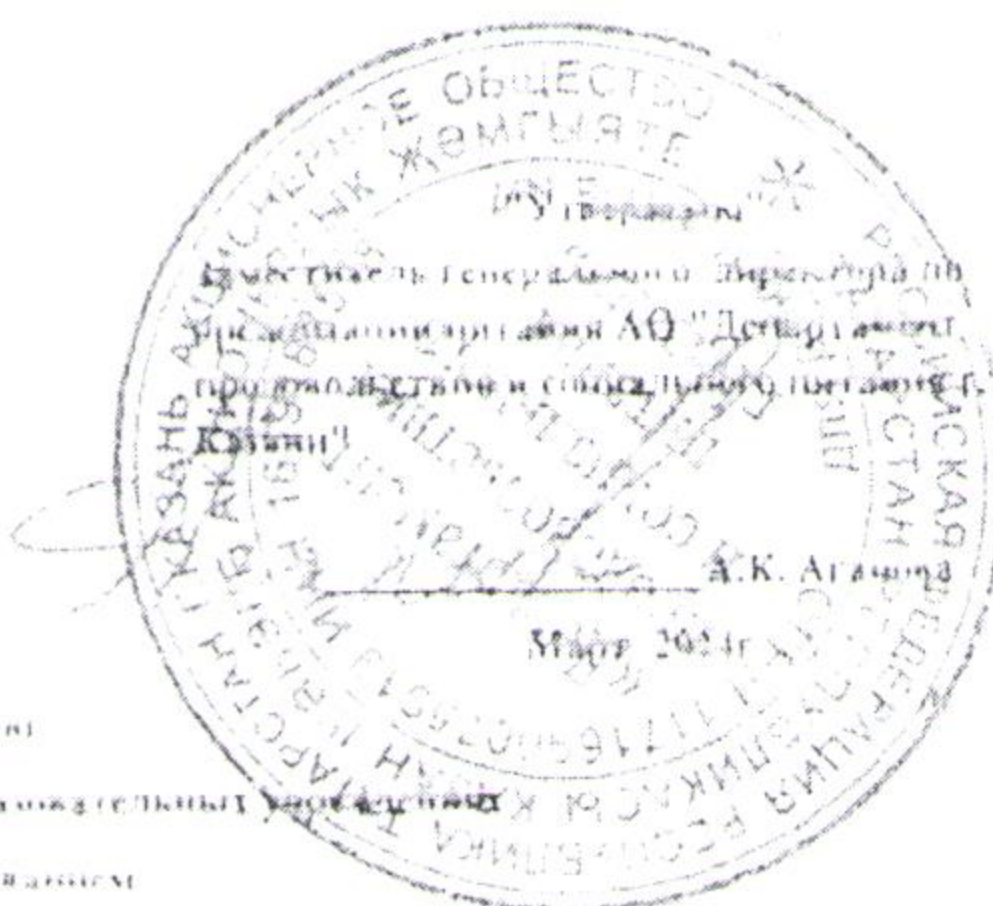


"Составлено"



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

День 1-ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Литература
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,10	171,10	ТТК №4
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№411 Делю 2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	1,3	99	№1 Делю 2010
Итого:	350	9,45	11,91	35,82	288,10	
Сок персиковый	125	0,60	0,30	13,00	57,00	№309 Делю 2010
Итого:	125	0,60	0,30	13,00	57,00	
	474	10,05	12,21	48,82	345,10	
ОБЕД						
Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,30	стр 563 сб 1996
Суп из овощей с курицей, со сметаной	150/10/5	2,70	6,30	6,50	93,00	№64 "Партнер" 2014 ТТК №1152 от 09.10.2020 и №664 С-Петербург 2008
Тефтели из говядины	50	4,4	4,6	3,5	73	
Рис отварной с овощами	110	5,5	4,55	32,67	194,6	№334 Делю 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№384 Партнер 2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	535,00	14,34	15,78	65,82	461,24	
ПОЛДНИК						
Булочка Домашняя	40	3,90	3,50	22,40	137,00	№258 Партнер, Уфа 2014
Катык	110	3,00	2,70	4,50	54,30	№400 Делю 2010
Рагу с курицей	20/100	4,20	7,40	21,00	167,00	ТТК №63
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:	440,00	13,20	14,05	63,10	431,20	
ВСЕГО:	1384,00	37,59	42,04	177,74	1239,54	

День 2-ой

Лист 2-ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Литература
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/5	3,90	4,38	19,90	131,00	ТТК №7
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Партнер с. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,50	№3 Делю 2010
Итого:	350	9,40	12,53	43,20	323,90	
Фрукты свежие ананасы	100	1,00	0,00	8,10	36,00	№368 Делю 2010
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,00	
	450	10,40	12,53	51,30	359,90	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	0,96	1,80	17,30	№334 Делю 2016 №886 Делю 2016
Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	150/10	2,90	6,40	10,27	110,30	
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	150	0,60	0,00	15,00	62,50	№394 Делю 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	530,00	14,06	15,82	67,18	467,60	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	15	4,10	4,50	23,00	148,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Делю 2016
Запеканка творожная с молоком ступенным	100/10	5,00	6,50	17,30	148,00	№237 Делю 2010
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	31,50	№393 Делю 2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	413	13,29	13,96	62,60	429,50	



ВСЕГО:	1393,00	37,75	42,11	181,08	1256,00	
--------	---------	-------	-------	--------	---------	--

День 3 - ий

Прием пищи  Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Литература
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каши 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 Дети 2010
Бутерброд с маслом, сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дети 2010
Итого:	350	9,20	11,90	38,90	299,80	
Сок персиковый	125	0,80	0,20	12,00	53,00	399 Дети 2010
Итого:	125	0,80	0,20	12,00	53,00	
	475	10,00	12,10	50,90	352,80	
ОБЕД						
Морковь отварная	30	0,24	0,03	0,60	3,60	стр 562 Сб 660 шт 1996
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	150/10	3,00	4,30	11,30	96,00	№48 Дети 2016
Голубцы капустные в соусе сметанном	140/15	9,20	12,30	32,60	277,00	№160 Сб Перех 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	14,44	16,96	71,30	494,70	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с повидлом	40	0,6	2,50	28,00	136	№141 Дети 2016
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	58,60	№401 Дети 2010
Яблоко варенье	1/2 шт	2,50	2,30	0,15	31,50	№127 Дети 2016
Каши перловая с сахаром	100/3	4,13	6,30	16,80	140,00	№180 Дети 2016
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дети 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	461	12,00	14,06	63,76	428,10	
ВСЕГО:	1461	36,44	43,12	185,96	1275,60	

День 4 - ий

Пример пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Литература
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Какао 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	№318 Дети 2010
Итого:	360	10,30	11,65	39,10	302,60	
Фрукты свежие груша	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дети 2010
Итого:	100	0,60	0,43	14,00	62,30	
	460	10,90	12,08	53,10	364,90	
ОБЕД						
Свекла отварная	30	0,80	0,12	4,30	5,70	стр 564 сб 1996
Щи со свежей капустой, картофелем, мясом и сметаной	150/5	3,00	6,20	13,00	120,00	№73 Дети 2016
Жаркое по-доминианскому из отварной говядины	130	9,3	8,5	31	238	ТТК №29 Д
Кисель	150			8,34	33,34	№284 Партнер 2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	495	14,60	15,12	70,84	463,04	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	2,70	4,30	22,50	137,00	
Катык	110	3,00	2,70	4,50	54,30	№401 Дети 2010
Суфле из творога с молоком сгущенным	100/10	5,40	6,20	17,70	148,00	ТТК №67
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	38,70	40,85	183,84	1240,14	

День 5 - ий

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Литература
		белки	жиры	угл-ды		



ЗАВТРАК						
Кашия 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 Дели 2010
Итого:	350	9,90	11,60	41,53	310,30	
Сок вишневый	125	0,30	0,00	10,00	40,00	№399 Дели 2010
Итого:	125	0,30	0,00	10,00	40,00	
	470	10,20	11,60	51,53	350,30	
ОБЕД						
Морковь отварная	30	0,24	0,03	0,60	3,60	стр 562 Сб общ пит 1996
Свекольник с курицей, со сметаной	150/10/5	3,12	4,70	11,60	97,00	№35 сб Пермь 2001
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	13,96	15,33	67,30	461,70	
ПОЛДНИК						
Плитка шоколадная	40	1,80	3,20	19,00	112,00	№184 "Партнер" г. Уфа 2010
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	51,8	№403 Дели 2010
Канюта тушеная с мясом	110	6,00	8,00	24,00	197,00	№51-10М Сборник рецептов М. - ва
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	36,71	41,09	180,45	1234,80	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
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	11,90	74,80	№394/Дели 2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,05	12,90	119,60	№3/Дели 2010
Итого:	352	10,60	12,05	38,80	314,40	
Фрукты свежие яблоко	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 свеклы и моркови	30	0,80	2,00	3,60	35,60	ТТК №60
Рассольник донской с курицей, со сметаной	150/10/5	2,6	3,4	13,2	94	№82/Дели 2016
Биточки куриные "Сибирские"	50	6,40	8,50	5,20	124,00	ТТК №721
Макаронные отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218/Дели 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№281/Партнер 2014
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/Партнер 2014 г. Уфа
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№403/Дели 2010
Гречка с фаршем и овощами	110	6,00	7,50	28,00	203,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Напиток розовый	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

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеиды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Кашия 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	344,00	
ОБЕД						
Морковь отварная	30	0,24	0,03	0,60	3,60	стр 562 С6 660 от 1996
Суп картофельный с горохом с мясным фаршем, зеленью и грибами	150/10/10	2,00	3,00	13,60	86,00	ТТК №139
Тефтели рыбные с маслом	50/2	7,50	7,40	10,60	139,00	ТТК №1Д
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	160,10	№137 Парсер 2014
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 300 Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	542	13,54	14,13	64,70	439,80	
ПОЛДНИК						
Кондитерское изделие	21	0,60	2,20	14,00	77,00	
вафли						
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели 2016
Пудинг из творога с рисом с мясом с соусом	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	31,50	№303 Дели 2010
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

Пример меню Наименование блюда	Выход блюда	Питательность - ккал/сут (г)			Энергетическая ценность	Литература
		белки	жиры	угле-ды	Ккал	
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 Парсер с, Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/8/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели 2010
Итого:	350	10,50	12,15	41,70	318,90	
Фрукты свежие	100	0,36	0,10	10,00	42,00	№306 Дели 2016
яблоко						
Итого:	100	0,36	0,10	10,00	42,00	
	450	10,86	12,25	51,70	360,90	
ОБЕД						
Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,30	стр 563 С61996
Борщ со свежей капустой, картофелем, мясом, со 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 Парсер 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	14,14	15,63	72,51	488,80	
ПОЛДНИК						
Пирожок пшеничный 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
Пюре гороховое	100/3	4,7	7,5	25,6	189	№107 Парсер 2001
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,12	18,00	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	467	13,17	14,56	63,42	437,20	
ВСЕГО:	1412	38,47	42,44	187,63	1286,90	

День 9 - ой

Пример меню Наименование блюда	Выход блюда	Питательность - ккал/сут (г)			Энергетическая ценность	Литература
		белки	жиры	угле-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Какао пшеница 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 маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели 2010
Итого:	349	10,20	11,40	42,13	311,80	
Сок	125	0,60	0,00	10,00	42,00	№ 308 Дели 2010
яблоко-квашеная						
Итого:	125	0,60	0,00	10,00	42,00	
	474	10,80	12,30	52,13	353,80	
ОБЕД						



Салат из свеклы	30	0,36	0,96	1,80	17,30	№34, Дели 2016
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясным фаршем	150/10	4,90	4,60	15,20	124,00	№46 Дели 2016
Коктейль "Аппетитный"	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	№184 Партнер 2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	530	13,46	15,76	67,54	462,74	
ПОЛДНИК						
Кондитерское изделие крекер	10	0,10	2,00	10,00	55,00	
Ряженка	110	3,12	2,75	4,50	55,60	№401 Дели 2010
Закусочка из творога с крошкой	130	6,80	8,60	30,00	225,00	№322 Сб Савара 2013г
Напиток молочный	150/4	0,5	0,25	5,4	25,0	ТТК №59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	424	12,12	13,80	59,70	408,50	
ВСЕГО:	1428	36,38	40,96	179,16	1225,94	

День 10 - ый

Проект меню Наименование блюда	Взвешивание блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеб.	Ккал	
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	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,50	№3 Дели 2010
Итого:	360,00	10,30	11,65	39,10	302,60	
Фрукты свежие яблоко зеленое	100	0,36	0,36	14,00	60,00	№309 Дели 2010
Итого:	100	0,36	0,36	14,00	60,00	
	460	10,66	12,01	53,10	362,60	
ОБЕД						
Морковь отварная	30	0,24	0,03	0,60	3,60	стр 562 Сб общ пит 1996
Суп из овощей с курицей, со сметаной	150/10/5	2,70	6,30	6,50	93,00	№64 "Партнер" 2014
Гуляш из говядины	40/40	5,90	7,00	17,80	157,80	ТТК №91
Картофель отварной	110/2,5	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	14,84	16,86	69,40	484,40	
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	51,8	№401 Дели 2010
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Дели 2016
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:	464	13,15	13,86	63,62	431,30	
ВСЕГО:	1491,50	38,65	42,73	186,12	1281,30	
ИТОГО за 10 дней	14217,5	375,90	419,27	1818,21	12514,86	

Примечание:

1. Предусмотрены среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения безопасности 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 предусмотрены условные пометки с включением блюд из мяса.
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. Тугелькин В.А., Москальков 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 Тугелькин В.А., Скурлатов И.М. - Москва - 2007 г.



3.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москва 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 государственных образовательных учреждений школ интернатов, детских домов и детских образовательных учреждений г. Пермь 2004г.

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

3.8. Технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории установка (лопатка, фарш, гуляш и/ф);

сельскохозяйственной птицы бройлеры промышленные

рыба мороженая крупная или средняя промышленная без головы (и/ф фарш рубленый)

яйца куриные 1 категории, рассчитаны условно массой нетто 48г

картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.03(40% отходов) морковь, свекла рассчитаны с 1.09(10% отходов)

огурцы и помидоры свежие промышленные

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соевые в банках без уксуса с массовой долей жира 15%

сырания с массовой долей жира 15%

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