

"Согласовано"

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 блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша мясная 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	№399Дели2010
Итого:	125	0,60	0,30	13,00	57,00	
	474	10,05	12,21	48,82	345,10	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежей капусты	30	0,42	1,50	2,70	26,00	№21, Дели 2016
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	150/10	3,00	4,30	11,30	96,00	№88 Дели 2016
Тефтели 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
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	535,00	14,82	15,25	72,81	487,94	
<b>ПОЛДНИК</b>						
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	№401Дели2010
Рагу с курицей	20/100	4,20	7,40	21,00	167,00	ТТК №63
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:	444,00	13,20	14,05	63,10	431,20	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1454,00</b>	<b>38,07</b>	<b>41,51</b>	<b>184,73</b>	<b>1264,24</b>	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/5	3,90	4,38	19,00	131,00	ТТК №7
Каша 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	9,40	12,33	43,20	323,90	
Фрукты свежие апельсины	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	359,90	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№34, Дели2016
Суп из овощей с курицей, со сметаной	150/10/5	2,70	6,30	6,50	93,00	№64 "Партнер"2014
Биточки рубленые 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 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:	530,00	13,36	16,36	59,33	437,60	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия печенье КП	15	1,20	4,20	23,10	134,80	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Залецкая творожная с молоком сухим	100/10	5,00	6,50	17,30	148,00	№237 Дели2010
Чай с сахаром и лимонном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	413	10,39	13,66	62,70	415,30	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1393,00</b>	<b>34,15</b>	<b>42,35</b>	<b>173,33</b>	<b>1212,80</b>	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	5,00	5,50	14,00	126,00	ТТК №5 №394Дели2010 №1 Дели2010
Чай с молоком, сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>9,20</b>	<b>11,90</b>	<b>38,90</b>	<b>299,80</b>	
Сок персиковый	125	0,80	0,20	12,00	53,00	399Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>12,00</b>	<b>53,00</b>	
<b>Итого:</b>	<b>475</b>	<b>10,00</b>	<b>12,10</b>	<b>50,90</b>	<b>352,80</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г
Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	150/10	2,90	6,40	10,27	110,30	
Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатн.	140/15	9,20	12,30	32,60	277,00	№86 Дели 2016 №160,с6 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	
<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>14,70</b>	<b>19,08</b>	<b>72,67</b>	<b>519,40</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Ватрушка с повидлом	40	0,6	2,50	28,00	136	№441 Дели 2016 №401Дели2010
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	
Яйцо вареное	1/2шт	2,50	2,30	0,15	31,50	№227 Дели 2016
Макарины отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 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	
<b>Итого:</b>	<b>461</b>	<b>11,97</b>	<b>10,76</b>	<b>71,96</b>	<b>431,50</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1461</b>	<b>36,67</b>	<b>41,94</b>	<b>195,53</b>	<b>1303,70</b>	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014 №3Дели2010
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	
<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>10,30</b>	<b>11,65</b>	<b>39,10</b>	<b>302,60</b>	
Фруктовое пюре яблоко	125	0,00	0,00	11,00	44,00	
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>11,00</b>	<b>44,00</b>	
<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>10,30</b>	<b>11,65</b>	<b>50,10</b>	<b>346,60</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы и моркови	30	0,80	2,00	3,60	35,60	ТТК №60
Щи со свежей капустой, картофелем, мяс и сметаной	150/5	3,00	6,20	13,00	120,00	
Жирное по-домашнему из отварной говядины	130	9,3	8,5	31	238	№73 Дели 2016
Кисель	150			8,34	33,34	ТТК №29 Д
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	№284Партнер2014
<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>14,60</b>	<b>17,00</b>	<b>70,24</b>	<b>492,94</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия вафли	21	2,70	4,30	22,50	137,00	№401Дели2010 ТТК №567
Катык	110	3,00	2,70	4,50	54,30	
Суфле из творога с молоком стуженным	100/10	5,40	6,20	17,70	148,00	
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	
<b>Итого:</b>	<b>415</b>	<b>13,20</b>	<b>13,65</b>	<b>59,90</b>	<b>412,20</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1370</b>	<b>38,10</b>	<b>42,30</b>	<b>180,24</b>	<b>1251,74</b>	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	6	5	17,23	138	ТТК №1 №272 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Квас с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	

Итого:	350	9,90	11,60	41,53	310,30	
Сок вишневый	125	0,30	0,00	10,00	40,00	№399Дели2010
Итого:	125	0,30	0,00	10,00	40,00	
<b>ОБЕД</b>	470	10,20	11,60	51,53	350,30	
Салат витаминный	30	0,45	0,20	2,00	11,60	№15 Партнер 2009
Свекольник с курицей, со сметаной	150/10/5	3,12	4,20	11,60	97,00	№35,сб. Пермь2001
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	14,17	15,50	68,70	469,70	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Панчик новомосковская	40	1,80	3,20	19,00	112,00	№184 "Партнер"г. Уфа2010
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	№401Дели2010
Капуста тушеная с мясом	110	6,00	8,00	24,00	191,00	№54-10М Сборник рецептов 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	
<b>ВСЕГО:</b>	1424	36,92	41,26	181,85	1242,80	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Принем пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	№394Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/4/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	352	10,60	12,95	38,80	314,40	
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,10	10,00	40,00	№386Дели2016
Итого:	100	0,36	0,10	10,00	40,00	
	452	10,96	13,30	48,80	354,40	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежей капусты	30	0,42	1,50	2,70	26,00	№21, Дели 2016
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/5	2,6	3,4	13,2	94	№82 Дели 2016
Биточки куриные "Солимышко"	50	6,40	8,50	5,20	123,00	ТТК №97Д
Мякнроны 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	15,02	16,70	68,74	485,74	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка сдобная	40	2	4	16	108	№ 257 Партнер2014 г. Уфа
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401Дели2010
Гречка с фаршем и овощами	110	6,00	7,50	28,00	203,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
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	13,22	14,70	63,79	439,50	
<b>ВСЕГО:</b>	1321	39,20	44,45	181,33	1279,64	

День 7 - ой

Принем пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№34, Дели2016
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	150/10/10	2,00	3,00	13,60	89,00	ТТК №139
Тефтели рыбные с маслом	50/2	7,50	7,40	10,60	139,00	ТТК №1Д
Пире 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	13,66	15,60	66,62	461,20	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия печенье	15	1,20	4,20	23,10	134,80	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Пуллинг из творога с рисом с молоком сгущенным	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	№393/Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	439	12,59	15,46	68,00	461,30	
ВСЕГО:	1463	36,35	42,46	184,72	1265,50	

День 8 - ой

Принем пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с вермишелью	150	5,00	4,00	17,50	126,00	№100 Дели2016
Кляксо с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Парнер 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	
Фруктовое пюре яблоко	125	0,00	0,00	11,00	44,00	
Итого:	100	0,00	0,00	11,00	44,00	
	450	10,50	12,15	52,70	362,90	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г
Борщ со свежей капустой, картофелем,на м/б,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"Партнер"2014
Наниок из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	495	14,70	15,68	72,50	489,10	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пирожок печёный 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	0,04	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	44,15	46,25	171,98	1288,20	

День 9 - ый

Принем пищи Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша полбяная 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/Дели2010
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 яблоко-вишня	125	0,60	0,00	10,00	42,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,60	0,00	10,00	42,00	
	474	10,80	12,30	52,13	353,80	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из капусты с яблоками	30	0,60	1,38	3,00	26,80	№7 Парнер 2014
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	150/10	4,90	4,60	15,20	124,00	№86 Дели 2016
Котлеты "Аппетитные"	50	4,50	6,60	12,50	122,00	ТТК №7Д
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Парнер 2014
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	530	13,70	16,18	68,74	472,24	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия крекер	10	0,10	2,00	10,00	55,00	
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401Дели2010

Запеканка из творога с крошкой	130	6,80	8,60	30,00	225,00	№ 322 С6 Самара 2013г ТТК № 59
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	424	12,12	13,80	59,79	408,50	
ВСЕГО:	1428	36,62	41,38	180,66	1234,54	

День 10 - ый

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	150/5	5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели 2010
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	
Бутерброд с сыром, маслом	25/4/3	3,50	5,95	12,90	119,60	
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 Дели 2010
Итого:	100	0,36	0,36	14,00	60,00	
	460	10,66	12,01	53,10	362,60	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы и моркови	30	0,80	2,00	3,60	35,60	ТТК №60 №64 "Партнер" 2014 ТТК №91 №182 Дели 2016
Суп из овощей с курицей, со сметаной	150/10/5	2,70	6,30	6,50	93,00	
Гуляш из куриной грудки	40/40	5,90	7,00	17,80	157,80	
Каша гречневая вязкая	110/2,5	4,00	3,20	17,70	116,00	
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	15,40	18,83	72,40	520,40	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Ватрушка с сыром	40	2,40	4,40	30,00	169,00	ТТК №1585 от 08.09.2021 №401 Дели 2010
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,60	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	39,21	44,70	189,12	1314,30	
ИТОГО за 10 дней	14217,5	379,44	428,59	1823,49	12657,46	

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., Скурязин И.М. Москва 2007 г.
  - 3.4 Справочник рецептур блюд для питания детей г. Москва, выпуск 4, 2003
  - 3.5 Сборник технологических ориентиров, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг. 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 унитивности (лопатка, фарш, гуляш п/ф);
  - сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные
  - рыба мороженая крупная или средней потрошенная без головы (п/ф фарш рыбный)
  - яйца куриные 1 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%