

"Согласовано"



Примерное 10-дневное меню

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

1 неделя

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/3	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,90	4,40	13,00	99,00	№1 Дели2010
Итого:	418	11,96	14,42	42,49	347,00	
Сок абрикосовый	125	0,90	0,08	21,00	84,00	№418/Дели2016
Итого:	543	12,86	14,50	63,49	431,00	
ОБЕД						
Икра кабачковая	50	0,95	3,02	7,90	63,00	№ 57 Дели 2016
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	200/10	3,86	5,80	15,24	133,00	№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
Каша гречневая вязкая	130/3	6,20	5,80	38,00	229,00	№182, Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	690,5	19,01	21,52	94,14	650,50	
ПОЛДНИК						
Булочка Домашняя	50	4,90	5,00	38,00	217,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Катык	110	3,77	2,75	5	62,1	№401Дели2010
Рагу с курицей	120/25	6,00	9,50	16,90	177,00	ТТК №63
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	505	16,79	17,47	84,74	565,60	
ВСЕГО:	1738,5	48,66	53,49	242,37	1647,10	

День 2-ой

День 2- ой		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюд		белки	жиры	угл-ды	ценность	
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба" молочная с маслом	200/3	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7 №272 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели2010
	Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	
	Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	
	Итого:	418	11,62	14,38	51,64	383,10	
	Фрукты свежие апельсин	100	1,20	0,34	10,50	49,00	№ 368 Дели 2010
	Итого:	100	1,20	0,34	10,50	49,00	
		518	12,82	14,72	62,14	432,10	
ОБЕД							
	Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели2016 №64 "Партнер"2014 ТТК № 1523 от 28.07.2021
	Суп из овощей с курицей, со сметаной	200/10/6	3,50	7,80	19,70	163,00	
	Соус мясной "Смесь"	70	10,10	6,80	17,00	170,00	
	Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014 № 390 Дели 2016
	Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00	
	Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
	Итого:	683,5	19,80	22,04	95,70	661,50	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия печенье	10	3,86	3,38	32,00	168,00	№419 Дели2016 ТТК №567 №393Дели2010
	Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	
	Суфле из творога с молоком с ушанным	150/20	9,00	12,50	24,00	245,00	
	Чай с сахаром и лимонном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,00	

Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	500	17,00	18,80	80,04	552,00	
ВСЕГО:	1701,5	49,62	55,56	237,88	1645,60	

День 3 - ий

День 3 - ий						
Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/3	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 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	№1 Дели 2010
Итого:	418	11,21	14,15	49,19	370,30	
Сок яблочно-абрикосовый	125	1,63	0,10	15,00	67,00	№418,Дели 2016
Итого:	125	1,63	0,10	15,00	67,00	
	543	12,84	14,25	64,19	437,30	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционными	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр 563,сб1996
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	5,50	5,20	16,20	134,00	№86 Дели 2016
Котлеты рубленные из птицы	70	6,20	10,80	3,00	134,00	№ 205,справ.М2003
Макаронны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,00	№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов	180	0,18	0,1	25,9	89	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	682,5	18,83	20,14	95,90	614,50	
ПОЛДНИК						
Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59,00	№401 Дели 2010
Булочка Дорожная	50	3,55	5,91	30,10	188,00	№453 Дели 2016
Яйцо вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
Книсула тушения (в сметанном соусе)	130	3,25	5,3	25,3	162	ТТК№53Д
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	543	17,21	19,02	76,66	550,00	
ВСЕГО:	1768,5	48,88	53,41	236,75	1601,80	

День 4 - ый

День 4 - ый									
Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры			
		белки	жиры	угл-ды	Ккал				
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом	200/3	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели2010			
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00				
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00				
Итого:	418	13,22	13,94	50,77	382,40				
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 346 Дели 2016			
яблоки	100	0,40	0,40	12,00	53,20				
Итого:	518	13,62	14,34	62,77	435,60				
ОБЕД									
Салат из свеклы и моркови	50	1,30	2,50	6,00	51,00	ТТК №60 №73 Дели 2016			
Щи со свежей капустой, картофелем, мя м/б и сметаной	200/5	4,60	8,00	23,80	186,00				
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	160	10,9	11,1	33,58	278	ТТК №29 Д №284Партнер2014			
Кисель	180			10,00	40,00				
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5				
Итого:	632,5	18,60	22,00	91,38	637,50				
ПОЛДНИК									
Кондитерские изделия	21	2,20	5,50	26,30	158,00	№401 Дели2010 № 250 Дели 2016			
вафли	110	3,68	2,75	5,07	68,00				
Кефир	130/20	9,00	10,40	28,30	242,00				
Пудинг из творога с рисом с повидлом						№ 411 Дели2016			
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00				
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00				
Итого:	486	16,46	18,83	74,50	535,00				
ВСЕГО:	1636,5	48,68	55,17	228,65	1608,10				

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
---------------------------------	-------------	----------------------	--	--	----------------------------	-------------

		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/3	7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1
Каша с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партнер г. Уфа
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	2014
Итого:	413	11,63	14,35	49,30	373,50	№1 Дели2010
Сок вишневым	125	1,20	0,06	17,50	75,00	№418/Дели2016
Итого:	125	1,20	0,06	17,50	75,00	
	538	12,83	14,41	66,80	448,50	
ОБЕД						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,с61996
Свекольник с курицей, со сметаной	200/10/6	3,80	5,40	18,60	138,00	№35,с6 Пермь2001
Кипуста тушеная с мясом	150	12,30	14,60	38,20	333,40	№54-10М Сборник рецептов Москва
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	633,5	18,40	20,55	87,45	608,40	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	3,00	3,60	20,00	150,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Плов из курицы	130	9	10,7	30,6	253	№321 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,00	№393/Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	460	16,14	17,22	74,64	542,00	
ВСЕГО:	1631,5	47,37	52,18	228,89	1598,90	

2 неделя

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/3	6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5 № 394 Дели2010 №3 Дели2010
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	
Итого:	423	13,30	15,80	49,13	393,30	
Фрукты свежие яблоки	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	85	0,40	0,40	12,00	53,20	
	523	13,70	15,40	61,13	446,50	
ОБЕД						
Икра кабачковая	50	0,95	3,02	7,90	63,00	№ 57 Дели 2016
Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/5	3,56	4,50	23,60	149,00	№82 Дели 2016
Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00	ТТК №97Д
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,00	№218 Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	687,5	19,11	22,02	95,10	655,50	
ПОЛДНИК						
Булочка сдобная	50	3,8	4,8	22,3	148	Ледо7 партнер2014 г. Уфа
Риженка	110	3,19	2,75	4,62	59,00	№401 Дели2010
Гречка с фаршем и овощами	130	7,30	10,00	33,20	252,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	490	16,41	17,77	84,96	568,50	
ВСЕГО:	1685,5	49,22	55,99	241,19	1670,50	

День 7 - ой

День 7 - ой						
Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом	200/3	9,50	8,80	20,10	198,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	2014
Итого:	413	12,63	14,49	44,93	362,00	№1 Дели2010
Сок	125	0,60	0,06	22,00	91,00	№418/Дели2016

персик-блин	125	0,60	0,06	22,00	91,00	
Итого:	538	13,23	14,55	66,93	453,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели2016
Суп картофельный с горохом с курицей и гречкой	200/10/10	3,80	3,50	20,50	129,00	ТТК №139
Запеканка картофельная с мясом	150/20	12,60	14,00	36,00	320,00	№291 Дели2010
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	657,5	18,90	20,50	90,50	622,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	2,50	4,00	26,20	145,80	
печенье	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Молоко кипяченое	130/20	9,00	10,40	28,30	242,00	№ 250 Дели 2016
Пуллинг из творога с рисом с повидлом	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393Дели2010
Чай с сахаром и лимоном	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Хлеб пшеничный 1с	480	15,64	17,32	78,54	527,20	
Итого:	1675,5	47,77	52,37	235,97	1602,70	
ВСЕГО:						

День 8 - ой

ВСЕГО:							
День 8 - ой	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	
ЗАВТРАК							
Суп молочный с вермишелью	200	8,90	8,40	32,90	243,00	№100 Дели 2016	
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016	
Бутерброд с сыром, мясным	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели2010	
Итого:	420	12,96	14,42	50,72	385,00		
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016	
яблоко	85	0,40	0,40	12,00	53,20		
Итого:	520	13,36	14,82	62,72	438,20		
ОБЕД							
Салат из свежих огурцов	50	0,37	3,00	1,20	33,50	№13 Дели 2016	
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	200/5	3,00	7,90	18,80	158,00	№63 Дели 2016	
Плов из отварной говядины	160	13,50	12,20	35,00	303,00	№108"Партнер"2014	
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	ТТК №68	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5		
Итого:	632,5	19,27	23,56	88,00	639,50		
ПОЛДНИК							
Пирожок печёный с повидлом	50	1,00	2,00	43,50	196,00	№437 Дели2016	
Катык	110	3,77	2,75	5	62,1	№401Дели2010	
Рагу из птицы с овощами	120/25	10,7	13,7	11	210	ТТК №4Д	
Напиток шиповника	180/5	0,011	0,001	5,168	21	ТТК № 59	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00		
Итого:	510	17,00	18,61	74,51	536,10		
ВСЕГО:	1647,5	49,63	56,99	225,23	1613,80		

День 9 - ый

ВСЕГО:

День 9 - ый	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная с маслом	200/3	8	6,6	26	194	ТТК №1 №272 Парнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
	Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	
	Итого:	413	12,33	13,53	52,50	380,30	№418Дели2016
	Сок	125	0,50	0,80	15,00	69,00	
	яблоко-груша	125	0,50	0,80	15,00	69,00	
	Итого:	538	12,83	14,33	67,50	449,30	
ОБЕД							
	Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563.сб1996
	Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	200/10	3,35	7,20	13,80	134,00	№86 Дели 2016
	Биточки рубленые из говядины	70	8,90	8,40	21,50	197,00	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:	677,5	18,15	20,49	89,15	614,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	1,20	1,90	31,50	147,00	
крекер	110	3,68	2,75	5,07	68,00	№401 Дели 2010
Кефир	150/20	9,00	12,50	24,00	245,00	ТТК №567
Суфле из творога с молоком сгущенным	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели 2016
Чай с сахаром	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Хлеб пшеничный 1с						
Итого:	495	15,46	17,33	75,40	527,00	
ВСЕГО:	1710,5	46,44	52,15	232,05	1590,30	

Прием пищи Наименование блюд		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная с маслом		200/3	8,00	6,60	26,00	194,00	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели 2010
Кофейный напиток с молоком		180	1,22	1,34	11,94	65,00	
Бутерброд с сыром, маслом		25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	
Итого:		418	13,22	13,94	50,77	381,00	№ 386 Дели 2016
Фрукты свежие		100	0,40	0,40	12,00	53,20	
яблоко		85	0,40	0,40	12,00	53,20	
Итого:		518	13,62	14,34	62,77	434,20	
ОБЕД							
Салат из свеклы и моркови		50	1,30	2,50	6,00	51,00	ТТК №60 №64 "Партнер" 2014 ТТК №91 №334 Дели 2016 №394, Дели 2016
Суп из овощей, со сметаной		200/6	3,50	7,80	19,70	163,00	
Гуляш из куриной грудки		45/45	7,56	5,70	3,00	130,00	
Рис отварной с овощами		130	5,5	5	23	129	
Компот из сухофруктов		180	0,18	0,1	25,8	89	
Хлеб сельский		37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		693,5	19,84	21,50	95,50	644,50	
ПОЛДНИК							
Ватрушка с сыром		50	4,00	5,60	44,00	237,60	ТТК №1585 от 08.09.2021 №419 Дели 2016 №229 Дели 2016 №393 Дели 2010
Молоко кипяченое		110	2,50	2,75	4,00	51,00	
Омлет натуральный		140	8,50	8,68	13,60	167,00	
Чай с сахаром и лимоном		180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	
Хлеб пшеничный 1с		20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:		510	16,64	17,20	81,64	544,00	
ВСЕГО:		1708,5	50,10	53,04	239,91	1622,70	
ИТОГО за 10 дней:		16902,00	486,35	540,36	2348,89	16201,50	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. равноценные
3. 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., Мотильный 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., Скуринин И.М. Москва 2007 г.
- 3.4. Справочник рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
- 3.5. Сборник технологических нормативов, 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 упитанности (лопатка, фарш, гуляш п/ф);
 - сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные
 - рыба мороженая крупная или средняя 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%