

"Согласовано"



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

1 неделя

День 1 - ый

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша гречневая вязкая с маслом	200/3	3,82	4,62	21,20	142,00	№168 Сбор.ДОУ 2010г
Чай черный	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375 Дели 2011
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	35/5/6	5,25	7,88	15,32	128,60	№3 Дели2010
Итого:	449	9,13	12,52	36,53	271,10	
Сок фруктовый	125	0,60	0,12	12,00	51,48	№418,Дели2016
Итого:	125	0,60	0,12	12,00	51,48	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Щи со свежей капустой,с грибами, мясными фрикадельками	200/20/20	6,70	7,44	13,20	147,00	ТТК №11А
Фрикадельки из индейки	70	12,32	5,59	10,25	140,60	ТТК№2А
Каша рисовая вязкая с маслом	150/5	1,62	3,85	16,72	107,98	№168 Сбор.ДОУ 2010г
Компот из сушеных яблок	200	0,26	0,26	10,27	44,50	ТК№394 Дели 2016
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	19,50	88,00	
Итого:	740	23,89	17,67	70,89	534,08	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Биточки рубленые из говядины (паровые)	70	8,90	8,40	21,50	197,00	ТТК №7Д акт к.п.2014
Рагу овощное	150	2,23	6,20	11,07	109,00	ТТК№5А
Напиток из шиповника	180	0,58	0,25	6,32	30,16	ТТК № 59
Хлебны классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	10,50	53,20	
Итого:	444	14,55	15,84	64,19	459,86	
ВСЕГО:	1758	48,17	46,15	183,61	1316,52	

День 2 - ой

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша кукурузная вязкая с маслом	200/3	2,53	3,99	25,37	147,50	№168 Сбор.ДОУ 2010г
Чай зеленый	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375Дели2011
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	35/5/6	5,25	7,88	15,32	128,60	№3 Дели2010
Итого:	449	7,84	11,89	40,70	276,60	
Груши зеленые	95	0,38	0,29	9,79	43,30	№ 386 Дели 2016
Итого:	95	0,38	0,29	9,79	43,30	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	50	0,37	3,00	1,20	33,50	№13, Дели 2016
Суп из овощей, грибами, мясными фрикадельками	200/15/10	7,40	7,50	16,60	164,00	ТТК №7А
Гуляш из говядины	80	13,50	9,90	6,70	170,00	ТК№260Дели2011
Каша пшеница вязкая с маслом	150/5	3,00	2,25	11,00	76,25	№168 Сбор.ДОУ 2010г
Компот из чернослива	180	0,77	0,23	25,70	108,00	ТК№349 Дели2011
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,00	70,90	
Итого:	730	27,68	23,36	75,20	622,65	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Котлеты рубленые из индейки паровые	70	12,32	3,59	10,25	122,60	ТТК№9А

Овощи припущенные	150	2,53	10,32	9,34	140,30	ТТК№10А
Чай черный	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375/Дели2011
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	10,50	53,20	
Итого:	464	17,75	14,92	44,90	387,10	
ВСЕГО:	1738	53,65	50,45	170,59	1329,65	

День 3 - ий

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая вязкая с маслом	200/3	3,73	5,46	21,92	151,70	№168 Сбор.ДОУ 2010г
Чай черный	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375/Дели2011
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	35/5/6	5,25	7,88	15,32	128,60	№3 Дели2010
Итого:	449	9,04	13,36	37,25	280,80	
Сок фруктовый	125	0,60	0,12	12,00	51,48	№418/Дели2016
Итого:	125	0,60	0,12	12,00	51,48	
ОБЕД						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563.сб1996
Суп рисовый, с гречками, с мясными фрикадельками	200/15/10	6,50	7,50	20,70	176,00	ТК №13 Дели 2016
Тефтели говядины (паровые)	70	6,2	6,5	5	103	ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С-Петербург 2008
Капуста тушеная	150	3,25	12,18	9,01	158,70	ТК№321 Дели2011
Компот из сушеных яблок	200	0,26	0,26	10,27	44,50	ТК№394 Дели 2016
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	19,50	88,00	
Итого:	735	19,25	26,97	65,33	575,70	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Индейка тушеная	70	14,63	9,71	5,20	166,70	ТТК№13А
Макаронны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,00	№218 Дели 2016
Напиток из шиповника	180	0,58	0,25	6,32	30,16	ТТК № 59
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	10,50	53,20	
Итого:	424	22,85	14,55	66,22	489,56	
ВСЕГО:	1733	51,74	55,00	180,80	1397,54	

День 4 - ый

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша рисовая вязкая с маслом	200/3	2,14	3,93	26,27	149,00	№168 Сбор.ДОУ 2010г
Чай зеленый	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375/Дели2011
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	35/5/6	5,25	7,88	15,32	128,60	№3 Дели2010
Итого:	449	7,45	11,83	41,60	278,10	
Яблоко зеленое	95	0,38	0,38	9,31	42,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	95	0,38	0,38	9,31	42,20	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	50	0,37	3,00	1,20	33,50	№13, Дели 2016
Суп с перловой крупой с гречками, с мясными фрикадельками	200/15/10	6,40	7,40	19,30	170,00	ТТК №14 А
Биточки рубленые из индейки паровые	70	12,32	3,59	10,25	122,60	ТТК№15А
Капуста отварная цветная с маслом	150/5	4,08	4,29	6,86	83,21	№ 320 Сбор.ДОУ 2010г
Компот из свежих яблок	200	0,26	0,26	13,11	54,44	ТК №390 Дели2016
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	19,50	88,00	
Итого:	740	26,07	19,02	70,22	551,75	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Кулеш с говядиной с геркулесовой крупой, маслом	150/3	18,19	16,48	28,42	334,80	ТТК№17А
Компот из чернослива	180	0,77	0,23	25,70	108,00	ТК№349 Дели2011
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	10,50	53,20	

Итого:	377	21,80	17,70	79,42	566,50	
ВСЕГО:	1661	55,70	48,93	200,55	1438,55	
День 5 - ый						
Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша ячневая вязкая с маслом	200/3	3,04	4,02	24,80	147,50	№168 Сбор.ДОУ 2010г ТК№375Дели2011
Чай черный	200	0,06	0,02	0,01	0,50	
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	35/5/6	5,25	7,88	15,32	128,60	№3 Дели2010
Итого:	449	8,35	11,92	40,13	276,60	
Сок фруктовый	125	0,60	0,12	12,00	51,48	№418Дели2016
Итого:	125	0,60	0,12	12,00	51,48	
ОБЕД						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,сб1996
Суп пюре из зеленого горошка с гречками, с мясными фрикадельками	200/15/10	7,24	7,40	13,40	149,00	ТТК №18А
Котлеты рубленые из индейки паровые	70	10,78	3,14	8,96	107,00	ТТК№9А
Каша пшеница вязкая с маслом	150/5	3,00	2,25	11,00	76,25	№168 Сбор.ДОУ 2010г
Компот из сушеных яблок	200	0,26	0,26	10,27	44,50	ТК№394 Дели 2016
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	19,50	88,00	
Итого:	740	24,32	13,58	63,98	470,25	
ПОЛДНИК						
Голубцы ленивые	150	15,45	13,01	16,96	246,70	ТТК№20А
Напиток из шиповника	180	0,58	0,25	6,32	30,16	ТТК № 59
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	10,50	53,20	
Итого:	374	18,87	14,25	48,58	400,56	
ВСЕГО:	1688	52,14	39,87	164,69	1198,89	
День 6 - ой						
Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша гречневая с маслом	200/3	3,82	4,62	21,20	142,00	№168 Сбор.ДОУ 2010г ТК№375Дели2011
Чай зеленый	200	0,06	0,02	0,01	0,50	
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	35/5/6	5,25	7,88	15,32	128,60	№3 Дели2010
Итого:	449	9,13	12,52	36,53	271,10	
Яблоко зеленое	95	0,38	0,38	9,31	42,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	95	0,38	0,38	9,31	42,20	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Суп крестьянский, с гречками, мясными фрикадельками	200/15/10	7,20	8,20	23,20	196,00	ТТК№21А
Шницель рубленый из говядины (паровой)	70	12,81	8,14	10,29	165,70	ТК№267Дели2011
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,00	№218 Дели 2016
Компот из свежих яблок	200	0,26	0,26	13,11	54,44	ТК №390 Дели2016
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	19,50	88,00	
Итого:	715	28,06	20,73	96,45	679,14	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Плов из индейки с перловой крупой	150	18,19	9,40	32,26	286,40	ТТК№23А
Чай черный	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375Дели2011
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	10,50	53,20	
Итого:	394	21,09	10,41	57,57	410,60	
ВСЕГО:	1623	58,66	44,03	199,86	1403,04	
День 7 - ой						
Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	

		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша кукурузная вязкая с маслом	200/3	2,53	3,99	25,37	147,50	№168 Сбор.ДОУ 2010г
Чай черный	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375Дели2011
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	35/5/6	5,25	7,88	15,32	128,60	№3 Дели2010
Итого:	449	7,84	11,89	40,70	276,60	
Сок фруктовый	125	0,60	0,12	12,00	51,48	№418Дели2016
Итого:	125	0,60	0,12	12,00	51,48	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	50	0,37	3,00	1,20	33,50	№13, Дели 2016
Суп с геркулесовой крупой, с гречками, мясными фрикадельками	200/15/10	3,60	10,28	4,36	124,00	ТТК №24А
Гуляш из говядины	80	13,50	9,90	6,70	170,00	ТК№260Дели2011
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	7,22	8,17	44,28	266,87	№182,Дели 2016
Компот из сушеных яблок	200	0,26	0,26	10,27	44,50	ТК№394 Дели 2016
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	19,50	88,00	
Итого:	750	27,59	32,09	86,31	726,87	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Фрикадельки из индейки	70	12,32	5,59	10,25	140,60	ТТК№2А
Рагу овощное	150	2,23	6,20	11,07	109,00	ТТК№5А
Напиток из шиповника	180	0,58	0,25	6,32	30,16	ТТК № 59
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	10,50	53,20	
Итого:	444	17,97	13,03	52,94	403,46	
ВСЕГО:	1768	54,00	57,13	191,95	1458,41	

День 8 - ой

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная вязкая с маслом	200/3	4,00	3,00	15,00	103,00	ТТК №182
Чай зеленый	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375Дели2011
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	35/5/6	5,25	7,88	15,32	128,60	№3 Дели2010
Итого:	449	9,31	10,90	30,33	232,10	
Груши зеленые	95	0,38	0,29	9,79	43,30	№ 386 Дели 2016
Итого:	95	0,38	0,29	9,79	43,30	
ОБЕД						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563.сб1996
Суп-пюре из цветной капусты с гречками, с мясными фрикадельками	200/15/10	7,60	7,60	18,40	172,00	ТТК №18А
Кулеш с говядиной с геркулесовой крупой, маслом	150/3	18,19	16,48	28,42	334,80	ТТК№17А
Компот из свежих яблок	200	0,26	0,26	13,11	54,44	ТК №390 Дели2016
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	19,50	88,00	
Итого:	668	29,09	24,87	80,28	654,74	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Биточки рубленые из индейки паровые	70	12,32	3,59	10,25	122,60	ТТК№9А
Овощи припущенные	150	2,53	10,32	9,34	140,30	ТТК№10А
Компот из чернослива	180	0,77	0,23	25,70	108,00	ТК№349 Дели2011
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	10,50	53,20	
Итого:	444	18,46	15,13	70,59	494,60	
ВСЕГО:	1656	57,24	51,19	190,99	1424,74	

День 9 - ый

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая вязкая с маслом	200/3	3,73	5,46	21,92	151,70	№168 Сбор.ДОУ 2010г
Чай черный	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375Дели2011
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	35/5/6	5,25	7,88	15,32	128,60	№3 Дели2010

Итого:	451	9,04	13,36	37,25	280,80	
Сок фруктовый	125	0,60	0,12	12,00	51,48	№418/Дели2016
Итого:	125	0,60	0,12	12,00	51,48	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Суп из овощей с фасолью с гречками, с мясными фрикадельками	200/15/10	7,28	7,50	18,70	171,00	ТТК №7А
Индейка тушеная	70	14,63	9,71	5,20	166,70	ТТК№13А
Рис "Мозаика" с зеленым горошком	150	2,34	7,79	24,04	175,60	ТТК№22А
Компот из сушеных яблок	200	0,26	0,26	10,27	44,50	ТК№394 Дели 2016
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	19,50	88,00	
Итого:	735	27,50	25,79	78,66	651,80	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Тефтели говядины (паровые)	70	6,2	6,5	5	103	ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С-Петербург 2008
Капуста тушеная	150	3,25	12,18	9,01	159,00	ТК№321 Дели2011
Напиток из шиповника	180	0,58	0,25	6,32	30,16	ТТК № 59
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	10,50	53,20	
Итого:	444	12,87	19,92	45,63	415,86	
ВСЕГО:	1753	50,01	59,19	173,54	1399,94	
День 10 - ый						
Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша ячневая вязкая с маслом	200/3	3,04	4,02	24,80	147,50	№168 Сбор.ДОУ 2010г
Чай зеленый	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375/Дели2011
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	35/5/6	5,25	7,88	15,32	128,60	№3 Дели2010
Итого:	449	8,35	11,92	40,13	276,60	
Яблоко зеленое	95	0,38	0,38	9,31	42,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	95	0,38	0,38	9,31	42,20	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	50	0,37	3,00	1,20	33,50	№13, Дели 2016
Суп гречневый с мясными фрикадельками и гречками	200/15/10	8,78	9,32	23,48	213,00	ТТК№27А
Плов из индейки с рисовой крупой	150	18,19	9,40	32,26	286,40	ТТК№23А
Компот из свежих яблок	200	0,26	0,26	13,11	54,44	ТК №390 Дели2016
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	19,50	88,00	
Итого:	665	30,24	22,46	89,55	675,34	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Ежики мясные (паровые)	70	12,83	5,25	13,58	153,00	ТТК№28А
Капуста отварная цветная с маслом	150/5	4,08	4,29	6,86	83,21	№ 320 Сбор.ДОУ 2010г
Компот из чернослива	180	0,77	0,23	25,70	108,00	ТК№349 Дели2011
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	10,50	53,20	
	449	20,52	10,76	71,44	467,91	
Итого:	1658	59,49	45,52	210,43	1462,05	
ВСЕГО:	17036	540,80	497,42	1867,02	13829,33	

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 №14)

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

учреждений, 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., Скурикин 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

3.8. Техничко-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории улитанности (лопатка, фарш);

сельскохозяйственная птица -индейка

огурцы и помидоры свежие парниковые

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса с лимонной кислотой