



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

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
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 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	425	12,36	14,52	44,89	359,38	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок абрикосовый	125	0,60	0,06	22,00	90,90	№418,Дели2016
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	90,90	
завтрак+2 завтрак	550	12,96	14,58	66,89	450,28	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	1,60	3,00	29,00	№34, Дели2016
Рассольник "Домашний" с курицей и сметаной	200/15/5	5,45	8,45	10,96	142,00	№81 Дели 2016
Котлеты рубленные из говядины	70/3	6,2	7,3	12	138,5	№299 Дели2016
Макаронны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов	180	0,70	0,04	18,00	75,20	№394,Дели2016
Хлеб ольский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	696,5	19,55	21,39	91,36	636,40	
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое	150	3,20	3,75	5,00	66,55	№419 Дели2016
Пирожок печеный с картофелем	60	3,00	4,10	26,30	154,00	№437 Дели2016
Котлеты рубленные из рыбы	70	5,00	5,60	3,00	82,40	ТТК 4Д
Рис отварной с овощами	130	3	4,3	19,5	129	№334 Дели2016
Чай фруктовый	120/5	0,12	0,06	11,5	47	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	558	16,12	18,04	76,60	533,45	
ВСЕГО:	1804,5	48,63	54,01	234,85	1620,13	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	427	12,42	15,58	54,21	407,10	
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010

Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,40	
завтрак+2 завтрак	527	13,42	15,58	62,31	443,50	
ОБЕД						
Салат витаминный	50	0,80	3,00	8,00	62,00	№15 Партнер 2009
Сметанник, со сметаной	200/6	3,16	5,40	8,14	94,00	№35,сб Пермь2001
Соус мясной "Смак"	80	9,00	8,40	25,00	212,00	ТТК №58
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10	№182,Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	706,5	19,66	20,70	90,14	625,60	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия (печенье)	40	1,20	9,00	13,60	140,00	
Ряженка	130	3,72	3,20	3,50	57,50	№401 Дели2010
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016г
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	8,00	5,50	38,57	235,00	№365сбшт2004
Чай с сахаром и лимоном	120/3/3	0,08	0,01	6,80	27,30	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	539	15,55	18,00	82,27	551,30	
ВСЕГО:	1772,5	48,63	54,28	234,72	1620,40	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	7,50	8,00	23,70	196,80	ТТК №9
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	12,40	14,80	53,40	396,80	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок яблочно-абрикосовый	125	0,40	0,00	12,00	49,60	№418Дели2016
Итого:	125	0,40	0,00	12,00	49,60	
завтрак+2 завтрак	550	12,80	14,80	65,40	446,40	
ОБЕД						
Салат из капусты с яблоками	50	1,00	2,30	5,00	45,00	№7 Партнер 2014
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	200/15	4,86	5,80	15,24	132,60	№88 Дели 2016
Тефтели рыбные с маслом	70/3	7,00	8,00	12,00	148,00	ТТК №1Д
Пюре Картофельное	130	2,60	3,90	18,20	118,30	№137 Партнер 2014
Компот из урожая	180	0,7	0,0	20,0	83	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	695,5	17,96	20,40	88,44	609,40	
ПОЛДНИК						
Катык	130	3,77	3,25	5,46	66,2	№401Дели2010
Вне-белки	90	3,10	6,00	35,00	206,00	№179 "Партнер"г. Уфа2010
Омлет с сыром	140	7,60	9,30	15,00	174,00	№230 Дели2016
Напиток из плодов шиповника	120/3	0,4	0,17	11,3	48,3	№417Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	506	16,67	18,95	78,06	549,00	
ВСЕГО:	1751,5	47,43	54,15	231,90	1604,80	

День 4 - ий

Приним пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с крупой	180	6,80	5,40	23,00	168,00	№101 Дети 2016
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дети2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дети2010
Итого:	402	12,82	13,94	50,34	379,00	
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие груша	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 386 Дети 2016
Итого:	100	0,60	0,43	14,00	62,30	
завтрак*2 завтрак	502	13,42	14,37	64,34	441,30	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной	200/6	1,40	4,50	6,80	73,30	№73 Дети 2016
Жаркое по-домашнему из фарша говяжьим	200	14,8	15,7	40	360	ТТК №29 Д2
Компот из сухофруктов	180	0,70	0,04	18,00	75,20	№394 Дети2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	663,5	19,05	20,69	83,75	597,00	
ПОЛДНИК						
Кефир	130	3,70	3,25	5,20	65,00	№401 Дети2010
Кондитерские изделия печенье	30	1,50	3,30	33,40	169,00	
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41 Дети2016
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00	№ 322 Сб Самара 2013г
Чай без сахара	120					ТТК №17
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	493	17,37	18,78	89,40	596,50	
ВСЕГО:	1658,5	49,84	53,84	237,49	1634,80	

День 5 - ий

Приним пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1
Каша с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дети2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дети2010
Итого:	420	12,02	14,50	51,81	385,50	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок вишневый	125	0,87	0,25	20,00	85,00	№418 Дети2016
Итого:	125	0,87	0,25	16,50	71,00	
завтрак*2 завтрак	545	12,89	14,75	68,31	456,50	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	50	0,37	3,00	1,20	33,50	№13, Дети 2016
Суп картофельный с горохом с курицей и трюфлями	200/15/10	5,25	4,40	26,00	164,00	ТТК№139
Рыбная "Неженка"	70	8,6	6,6	18,3	168	ТТК №30Д
Картофель тушёный	130	2,40	7,30	13,00	128,00	№138 "Партнер"2014
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дети 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	

Итого:	692,5	18,52	21,80	88,30	624,00	
ПОЛДНИК						
Раженка	130	3,72	3,20	4,46	61,50	№401 Дели2010
Ковшигские изделия (хрекер)	20	0,80	3,10	36,20	174,00	
Котлеты рубленные из говядины	70	8,20	6,70	5,50	115,20	№322 Дели2016
Капуста тушеная (в сметанном соусе)	130	2,6	4,25	15	109	ТТК№53Д
Чай с сахаром	120/3	0,05	0,01	6,5	26	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	496	17,17	17,49	78,96	540,20	
ВСЕГО:	1733,5	48,58	54,04	235,57	1620,70	
ИТОГО за 1 неделю	8720,5	243,1	270,32833	1174,52833	8100,83	
	1744,1	48,62	54,065667	234,905667	1620,166	

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	5,80	5,40	25,80	175,00	ТТК №2
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	432	13,20	14,90	55,50	410,00	
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,40	0,40	10,00	45,20	
завтрак+2 завтрак	532	13,60	15,30	65,50	455,20	
ОБЕД						
Салат "Пестрый"	50	0,50	2,25	4,80	42,00	№31, справ.М2003
Расcольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,30	№82 Дели 2016
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	6,50	17,50	155,00	ТТК №7Д акт к.п.2014
Макаронны 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:	697,5	18,07	20,25	92,34	625,00	
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое	150	3,20	3,75	5,00	66,55	№419 Дели2016
Булочки Дорожная	60	4,00	5,00	36,50	207,00	№453 Дели 2016
Суфле из рыбы	70	5,40	4,50	3,50	77,50	№284, Дели 2016
Рагу из овощей	130	2,00	5,00	13,65	107,00	№362 Дели2016
Чай с сахаром и лимоном	120/3/3	0,08	0,01	6,80	27,30	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	509	16,48	18,49	76,75	539,85	
ВСЕГО:	1738,5	48,15	54,04	234,59	1620,05	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,80	8,60	26,00	216,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010

Итого:	420	12,32	14,44	53,34	392,00	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок персик-банан	125	0,60	0,19	15,00	64,00	№418, Дели 2016
Итого:	125	0,60	0,19	15,00	64,00	
завтрак+2 завтрак	545	12,92	14,63	68,34	456,00	
ОБЕД						
Огурцы соленые порционно (доп. партнер)	40	0,32	0,04	2,00	10,00	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/6	1,50	4,30	15,00	105,00	№63 Дели 2016
Плов из курицы	180	13,50	13,70	33,00	309,00	ТТК №60
Компот из урока	180	0,7	0,0	20,0	83	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	683,5	19,32	20,04	91,80	625,10	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия (печенье)	40	0,30	4,00	14,30	94,00	
Кефир	130	3,70	3,25	5,20	65,00	№401 Дели2010
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41 Дели2016
Запеканка творожная с молоком ступинским	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00	№237 Дели2010
Напиток из плодов шиповника	120	0,4	0,17	11,3	48,3	№417 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	463	16,37	19,65	74,70	539,80	
ВСЕГО:	1691,5	48,61	54,32	234,84	1620,90	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белок	жир	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каши рисовая молочная с маслом	200/5	5,70	4,35	14,00	118,00	ТТК №8
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	145,00	№3 Дели2010
Итого:	427	12,92	14,13	43,01	350,30	
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие банан	100	0,72	0,36	25,00	106,12	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,72	0,36	25,00	106,12	
завтрак+2 завтрак	527	13,64	14,49	68,01	456,42	
ОБЕД						
Салат витаминный	50	0,80	3,00	8,00	62,00	№15 Партнер 2009
Суп крестьянский с курицей, сметаной	200/15/5	5,7	6,00	13,40	130	№62 "Партнер" 2014
Запеканка картофельная с мясом	150/20	9,20	12,00	34,00	281,00	№291 Дели2010
Компот из сухофруктов	180	0,70	0,04	18,00	75,20	№394 Дели2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	647,5	18,20	21,44	91,40	631,10	
ПОЛДНИК						
Реженица	130	3,72	3,20	5,46	65,50	№401 Дели2010
Пирожок печёный с капустой	90	3,40	6,30	38,00	219,00	№172, Партнер 2009
Омлет натуральный	140/3	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016
Чай с сахаром	120/3	0,05	0,01	6,5	26	№411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	509	17,47	18,42	74,86	532,40	
ВСЕГО:	1683,5	49,31	54,35	234,27	1619,92	

День 9 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	180	7,20	7,00	15,00	152,00	№100 Дели 2016
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:	400	12,10	13,80	44,70	352,00	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок яблоко-вишня	125	0,75	0,38	23,00	98,42	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,75	0,38	23,00	98,42	
завтрак+2 завтрак	525	12,85	14,18	67,70	450,42	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционными	50	0,35	0,05	0,05	6,00	стр563,сб1996
Суп рыбный с крупой и картофелем	230	9,00	9,80	28,00	236,00	ТТК №21
Азу с фаршем из говядины	180	9	10	31	252	ТТК№5Д2
Компот из яблок, 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:	677,5	20,25	20,35	89,75	625,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	30	0,10	3,50	21,00	115,00	
Катык	130	3,77	3,25	5,46	66,2	№401,Дели2010
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,50	№42 Дели2016г
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	150	9,00	12,50	24,00	244,50	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоню	120/3/3	0,08	0,01	6,80	27,30	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	509	15,50	19,55	77,06	545,00	
ВСЕГО:	1711,5	48,60	54,08	234,51	1620,42	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	5,50	18,00	148,00	ТТК №5
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	427	12,72	14,04	45,34	359,00	
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,36	22,00	92,68	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,36	0,36	22,00	92,68	
завтрак+2 завтрак	527	13,08	14,40	67,34	451,68	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	50	0,37	3,00	1,20	33,50	№13, Дели 2016
Суп-паша домашняя с курицей	200/15	4,96	3,60	14,44	110,00	№88,Дели2016
Биточки рубленные из рыбы	70	8,20	9,80	14,00	177,00	ТТК №3Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Компот из урюка	180	0,7	0,0	20,0	83	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	692,5	19,73	21,24	92,64	641,00	
ПОЛДНИК						
Кефир	130	3,70	3,20	5,20	65,00	№401 Дели2010
Кондитерские изделия (крекеры)	20	2,40	0,80	23,20	106,00	

Годубелы лепиные в соусе сметанно-томатн.	150/20	8,00	13,60	25,00	254,00	№160,сб Пермь2001
Напиток из плодов шиповника	120	0,4	0,17	11,3	48,3	№417,Дети2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	463	16,30	18,00	76,00	527,80	
ВСЕГО:	1682,5	49,11	53,64	235,98	1620,48	
ИТОГО за 2 неделю	8507,5	243,77	270,43667	1174,19167	8101,77	
В среднем за 1 день	1701,5	48,754	54,087333	234,838333	1620,354	
ИТОГО за 10 дней:	17228,00	486,87	540,77	2348,72	16202,60	
в среднем за 1 день		48,69	54,08	234,87	1620,26	
		194,75	486,69	939,49	1620,92	
распределение Б,Ж,У от калорийности,%		12,01	30,03	57,96	100,00	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДДУ с соблюдением пищевой, энергетической ценности.

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 блюд ужина.

3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДДУ) были использованы следующие нормативно - технологические документы:

3.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дети привят 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. Технико-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина I 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 I категории, рассчитаны условно массой нетто 48г

картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.03(40% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.01 (25% отходы)

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%

Технолог

Калькулятор