



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 блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
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 Дети 2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,90	4,40	13,00	99,00	№1 Дети 2010
Итого:	418	11,96	14,42	42,49	347,00	
Сок	125	0,90	0,08	27,00	91,00	№399 Сб. Дети 2010
Итого:	125	0,90	0,08	27,00	91,00	
	543	12,86	14,50	64,49	438,00	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№21 Дети 2016
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	200/10	3,86	5,80	15,24	133,00	№88 Дети 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 Дети 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер 2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	87,5	
Итого:	690,5	18,76	21,00	90,74	631,00	
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	№401 Дети 2010
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	48,41	52,97	229,97	1634,60	

День 2-ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/3	5,20	5,80	25,20	174,80	ТТК №7
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дети 2010
Итого:	418	11,62	14,38	51,64	383,10	
Фруктовое пюре	125	13,00			55,00	
Итого:	100	13,00	0,00	0,00	55,00	
	543	24,62	14,38	51,64	438,10	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дети 2016
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/6	6,20	5,25	29,00	188,00	№64 "Партнер" 2014
Котлеты рубленные из птицы	70	6,20	10,80	3,00	134,00	№ 205, супов. М2003
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00	№ 390 Дети 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	683,5	18,60	23,49	91,00	650,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	3,86	3,38	34,10	180,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дети 2016
Суфле из творога с молоком и сухим	150/20	9,00	12,50	24,00	245,00	ТТК №567
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,00	№393 Дети 2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	500	17,00	18,80	82,14	564,00	
ВСЕГО:	1701,5	60,22	56,67	224,78	1652,60	

День 3 - ий

Прием пищи	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры

Наименование блюд					ценность	
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Какао Геркулесовая молочная с маслом	200/3	6,70	7,50	22,00	182,30	ГТК №5
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	80,00	№ 394, Деян 2010
Булгурборд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	№1 Деян 2010
Итого:	418	11,21	14,15	49,19	370,30	
Сок	125	1,63	0,10	15,00	67,00	№418/Деян 2016
яблочно-абрикосовый	125	1,63	0,10	15,00	67,00	
Итого:	543	12,84	14,25	64,19	437,30	
ОБЕД						
Помидары свежие порезанные	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр 563, сб 1996
Суп с рисовой крупой и картофелем с курицей	200/10	2,40	9,00	3,40	104,00	№86 Деян 2016
Соус мясной "Смак"	70	10,10	6,80	17,00	170,00	ГТК № 1523 от 28.07.2021
Макаронны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,00	№218 Деян 2016
Компот из сухофруктов	180	0,18	0,1	25,9	89	№394, Деян 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	687,5	19,83	19,99	95,56	626,50	
ПОЛДНИК						
Рисовая	110	3,19	2,75	4,62	50,00	№401 Деян 2010
Булочка Ларожная	50	3,55	5,91	30,10	188,00	№453 Деян 2016
Ябло варенье	48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Деян 2016
Капуста тушеная (в сметанном соусе)	130	3,25	5,3	25,3	162	ТТК №53Д
Напиток шоколадный	180/5	0,6	0,3	6,5	31	ТТК № 59
Хлеб шоколадный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	543	17,21	19,02	76,66	550,00	
ВСЕГО:	1768,5	49,88	53,26	236,41	1613,80	

Прием пищи		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Наименование блюда			белки	жиры	уга-ды	Ккал	
ЗАВТРАК							
Каша пшеница молочно с маслом		200/3	8,00	6,60	26,00	195,40	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		257/7/3	4,00	6,00	12,83	123,00	
Итого:		418	13,22	13,94	50,77	383,40	
Фрукты свежие		100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 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 моркови		50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели 2016г
Шн со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной		200/5	4,60	8,00	23,80	186,00	№124 сб.шк 2004
Жаркое по-домашнему из отварной говядины		160	10,9	11,1	33,58	278	ТТК №29 Д №284Партнер2014
		180			10,00	40,00	
Кисель		37,5	1,8	0,4	18	81,5	
Хлеб зерновой		637,5	18,05	19,56	93,88	623,50	
Итого:							
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия		21	2,50	5,50	35,00	190,00	
вафли		110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели 2016
Молоко кипяченое		130/20	9,00	10,40	28,30	242,00	№ 250 Дели 2016
Пудинг из творога с рисом с повидлом							
		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		486	15,58	18,83	82,13	550,00	
Итого:		1636,5	47,25	52,73	238,78	1609,10	
ВСЕГО:							

День 5 - ый						
Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/3	8	7,8	19	194	ТТК №1
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	№1 Дели 2010
Итого:	413	12,33	14,73	45,50	380,30	
Сок вишневый	125	1,20	0,06	17,50	75,00	№418/Дели 2016
Итого:	125	1,20	0,06	17,50	75,00	
	538	13,53	14,79	63,00	455,30	
ОБЕД						

Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр 563,сб1996
Свекольник с курицей, со сметаной	200/10/6	3,80	5,40	18,60	138,00	№35,сб Пермь 2001
Плов из курицы	160	12	14	38,9	330	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	180	0,40	0,10	11,80	49,00	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	633,5	18,25	20,00	80,20	611,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	3,00	3,00	25,00	120,00	
крекер	110	3,68	2,75	5,07	68,00	№401 Дели 2010
Кефир	130	10,6	12,65	33	288	№54-10М Сборник рецептов Москва
Капуста тушеная с мясом	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,00	№303 Дели 2010
Чай с сахаром и джемом	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Хлеб овсяный 1с	460	17,92	18,57	83,11	573,00	
Итого:	1631,5	49,70	53,36	235,31	1639,80	
ВСЕГО:						

2 апреля

День 6 - ой

День 6 - 08		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюд		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК							
	Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/3	6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5 № 394 Дели 2010 №3 Дели 2010
	Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,40	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 яблоко		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							
	Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№21 Дели 2016 №82 Дели 2016 ТТК №97Д №218 Дели 2016 №284Партнер2014
	Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/5	3,56	4,50	23,60	149,00	
	Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00	
	Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,00	
	Кисель	180			10,00	46,00	
	Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		687,5	18,86	21,50	91,70	636,00	
ПОЛДНИК							
	Булочка сладкая	50	3,8	4,8	22,3	148	№257 Партнер 2014 г. Уфа №401 Дели 2010 ТТК №1630 от 10.11.2021 ТТК №68
	Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59,00	
	Гречка с фаршем и овощами	130	7,30	10,00	33,20	252,00	
	Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	
	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	48,97	55,47	237,79	1651,00	

День 7 - ой

День 7 - ой		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи Наименование блюда			белки	жиры	угле-ды		
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 2014	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	№1 Дели 2010	
Итого:	413	12,63	14,49	44,93	362,00		
Сок персик-бланш	125	0,60	0,06	22,00	91,00	№418 Дели 2016	
	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, Дели 2016	
Суп картофельный с горохом с курицей и грибами	200/10/10	3,80	3,50	20,50	129,00		
Запеканка картофельная с мясом	150/20	12,60	14,00	36,00	320,00	№291 Дели 2010	
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 печенье	10	3,85	5,40	29,85	185,00		
Молоко козье	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели 2016	
Пудинг из творога с рисом с повидлом	130/20	9,00	10,40	28,30	242,00	№ 250 Дели 2016	
Чай с сахаром и джемом	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№303 Дели 2010	
Хлеб овсяный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00		

Итого:	480	16,99	18,72	82,19	566,40	
ВСЕГО:	1675,5	49,12	53,77	239,62	1641,90	

День 8 - ой

День 8 - ой		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи Наименование блюд			белки	жиры	угл-ды		
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 Дели 2016	
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели 2010	
Итого:	420	12,96	14,42	50,72	385,00		
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016	
	85	0,40	0,40	12,00	53,20		
Итого:	520	13,36	14,82	62,72	438,20		
ОБЕД							
Помидоры свежие порезанные	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр 563 с 61996	
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	19,45	20,66	88,70	618,00		
ПОЛДНИК							
Пирожок печёный с повидлом	50	1,00	2,00	43,50	196,00	№437 Дели 2016	
Катык	110	3,77	2,75	5	67,1	№401 Дели 2010	
Рыбу из тины с овощами	120/25	10,7	13,7	11	210	ТТК №4Д	
Напиток шоколадный	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	49,81	54,09	225,93	1592,30		

День 9 - ый

День 9 -ый		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Прием пищи Наименование блюд			белки	жиры	углады			Ккал
ЗАВТРАК								
Каша пшеничная молочная с маслом	200/3	8	7,8	19	194	ТТК №1		
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партнер г. Уфа 2014		
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	№1 Дели 2010		
Итого:	413	12,33	14,73	45,50	380,30			
Сок яблоко-груша	125	0,50	0,80	21,00	95,00	№418/Дели 2016		
Итого:	125	0,50	0,80	21,00	95,00			
Итого:	538	12,83	15,53	66,50	475,30			
ОБЕД								
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели 2016г		
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	200/10	3,35	7,20	13,80	134,00	№46 Дели 2016		
Ежики рыбные с рисом в томатном соусе	60/30	8,75	8,20	27,00	217,00	ТТК №32Д		
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014		
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер 2014		
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5			
Итого:	677,5	18,35	20,30	102,30	665,50			
ПОЛДНИК								
Кондитерские изделия	10	2,50	3,40	38,00	180,00			
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 сухим	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	20	1,52	0,16	9,84	47,00			
Итого:	495	16,76	18,83	81,90	560,00			
ВСЕГО:	1710,5	47,94	54,66	250,70	1700,80			

День 10 - ый

День 10 - ый						
Прием пищи Наименование блюда	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
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014

Бутерброд с сыром, маслом	25,73	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели 2010
Итого:	418	13,22	13,94	50,77	382,40	
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	85	0,40	0,40	12,00	53,20	
	518	13,62	14,34	62,77	435,60	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр 563. сб 1996
Суп из овощей, со сметаной	200/6	3,50	7,80	19,70	163,00	№64 "Партнер" 2014
Гуляш из куриной грудки	45/45	7,56	5,70	3,00	130,00	ТТК №91
Рис отварной с овощами	130	5,5	5	23	159	№334 Дели 2016
Компот из сухофруктов	180	0,18	0,1	25,8	89	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	693,5	19,00	19,10	91,40	635,50	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с сыром	50	4,00	5,60	44,00	237,60	ТТК №1585 от 08.09.2021
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели 2016
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,00	№229 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393 Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	510	16,64	17,20	81,64	544,00	
ВСЕГО:	1706,5	49,35	50,64	235,81	1615,10	
ИТОГО за 10 дней:	16902,00	500,63	537,63	2365,10	16351,00	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом прибывания детей в ЛОУ
рыночные

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 (ДООУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:

3.1 Сборник рецептов 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., Скурятни 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.

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. Техничко-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина I категории упитанности (запекать, 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, овощи (морковь, свекла, капуста, лук ...) рассчитаны с учетом себестоимости

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%