



Примерное 10-дневное меню

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

1 июля

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/3	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7
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	7,16	10,22	43,19	292,80	
Сок	125	0,90	0,08	22,00	91,00	№399 Сб.Дели2010
Итого:	125	0,90	0,08	22,00	91,00	
	543	8,06	10,30	65,19	383,80	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№21 Дели2016
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 №36
Каша гречневая вязкая	130/3	6,20	5,80	38,00	229,00	С-Петербург 2008
Кисель	180			10,00	40,00	№182,Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	№284Партнер2014
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	№401Дели2010
Голубцы ленивые в сметанно-томатном соусе	150/20	6,00	9,50	8,00	141,50	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	75,84	530,10	
ВСЕГО:	1738,5	43,61	48,77	231,77	1544,90	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	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
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 Дели2010
Итого:	418	16,42	18,58	50,94	437,30	
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
	543	16,82	18,98	62,94	490,50	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели2016
Суп из овощей с курицей, со сметаной	200/15/6	6,20	4,25	29,00	179,05	№64 "Партнер"2014
Ёжики мясные паровые	70	7,20	9,30	6,00	136,50	№ 205,с/прав.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 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	683,5	19,60	20,99	94,00	644,05	
ПОЛДНИК						

Кондитерские изделия печенье	10	3,86	3,38	34,00	182,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Суфле из творога с молоком сгущенным	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 Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	500	17,00	18,80	82,04	566,00	
ВСЕГО:	1701,5	53,42	58,77	238,98	1700,55	

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	7,00	8,50	23,00	196,50	ТТК №5	
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	№1 Дели2010	
Итого:	418	11,51	15,15	50,19	384,50		
Сок	125	1,63	0,10	15,00	67,00	№418Дели2016	
Итого:	125	1,63	0,10	15,00	67,00		
	543	13,14	15,25	65,19	451,50		
ОБЕД							
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	стр563,с61996	
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	5,00	9,00	3,40	116,00	№86 Дели 2016	
Котлеты рубленные из птицы	70	6,20	10,80	3,00	134,00	ТТК № 1523 от 28.07.2021	
Макароны 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	18,73	23,95	88,16	627,50		
ПОЛДНИК							
Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59,00	№401 Дели2010	
Плюшка новомосковская	50	3,30	4,20	30,10	171,40	№453 Дели 2016	
Яйцо вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016	
Картофель тушёный	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	16,96	17,31	76,66	533,40		
ВСЕГО:	1768,5	48,83	56,51	230,01	1612,40		

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная с маслом	200/3	8,00	6,90	27,00	202,10	ТТК №6	
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014	
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели2010	
Итого:	418	13,22	14,24	51,77	389,10		
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016	
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20		
	518	13,62	14,64	63,77	442,30		
ОБЕД							
Салат пёстрый	50	0,75	0,90	8,50	45,10	№42 Дели2016г	
Щи 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	
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5		
Итого:	632,5	18,05	20,40	93,88	631,60		
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия вафли	21	3,20	5,50	36,00	206,00		
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016	

Запеканка из творога с крошкой	130	9,50	9,80	27,00	234,20	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	486	16,78	18,23	81,83	558,20	
ВСЕГО:	1636,5	48,45	53,27	239,48	1632,10	

День 5 - ый

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	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 Дели2010
Итого:	413	12,33	14,73	45,50	380,30	
Сок	125	1,20	0,06	17,50	75,00	№418/Дели2016
Итого:	125	1,20	0,06	17,50	75,00	
	538	13,53	14,79	63,00	455,30	
ОБЕД						
Салат из моркови с яблоками	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр 563,сб1996
Свекольник с мясными фрикадельками и сметаной	200/15/6	3,80	5,40	18,60	138,00	№35,сб Пермь2001
Плов из курицы	160	12	14	38,9	330	№321 Дели 2016
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	18,25	20,00	89,20	611,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	5,65	5,60	40,00	210,00	
крекер	110	3,68	2,75	5,07	68,00	№401 Дели2010
Кефир						№54-10М Сборник рецептов
Рагу с курицей	25/120	6,00	9,50	16,90	177,00	Москва
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	16,97	18,02	82,01	543,00	
ВСЕГО:	1631,5	48,75	52,81	234,21	1609,80	

День 6 - ой

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 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели2010
Итого:	423	13,30	15,80	49,13	393,30	
Фрукты свежие	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 Дели2016
Рассольник ленинградский с курицей, 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	18,86	21,50	91,70	636,00	
ПОЛДНИК						
Булочка сдобная	50	3,8	4,8	22,3	148	№257 Партнер2014 г. Уфа
Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59,00	№401 Дели2010
Гречка с фаршем и овощами	130	7,30	10,00	30,20	240,00	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	81,96	556,50	

5. МЕНЮ на 2025

№	Наименование блюда	Время: 10/9.5 ч.	Блюда	Жирность	Углеводы	Эн. цен ккал
1.1.	Завтрак: 1.1. Какао с молоком 2.2. Какао с молоком 3. Бутерброды с маслом 4. сливочным	2000/3 18080 25/5 25/5	8,2,5 2,422 1,91 1,9	7,8,8 2,3834 4,35 4,35	100,1 13,694 12,89 12,89	188, 86530 99 99
2.2.	2-й завтрак: 1.1. Соус фруктовый	12525	0,60,6	0,00,6	202	95
3.3.	Обед: 1.1. Салат из овощей 2. Яблочный пирог 3. Суп из овощей 4.4. Картофельное 5.6. Компот из свежих 6. Хлеб Сельский	5050 200/10/10 200/10/6 160 18070 130 37,380 37,5	0,50,6 3,8 3,8 11,8 0,10,6 3,7 1,0,10 1,8	0,2,5 3,5 5,4 13,5 0,10,0 4,44 0,0,10 0,4	10,2 20,5 18,6 38,9 11,20 25,0 10,8 18	42,0 129,0 138 324 4890 155, 48,5 82,5
4.4.	Полдник: 1.1. Кисель (фруктовый) 2.2. Кисель (фруктовый)	1010 11010	5,8,0 2,2,5	4,0,38 2,2,75	324 4,0,0	187 51,0
	1. Пудинг из творога 2. Чай с сахаром и лимонным 3.3. Хлеб с начинкой	25/13020 18080/5/5 20 20	6,0,0 0,06,12 1,52 1,5	9,510 0,02,01 0,16 0,16	108,3 4,90,2 9,84 9,84	147 20,46 47,0 47
		16365,5	48,48,87	52,81,36	235,287	160938

От 01.11.2025
 Старшая методистка /Сафина Г.А./

ВСЕГО:	1685,5	48,97	55,47	234,79	1639,00	
--------	--------	-------	-------	--------	---------	--

День 7 - ой

День 7 - ой						
Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом	200/3	9,50	8,80	20,10	198,00	ТТК №8 №270 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	
Итого:	413	12,63	14,49	44,93	362,00	№418/Дели2016
Сок	125	0,60	0,06	22,00	91,00	
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	91,00	
	538	13,23	14,55	66,93	453,00	
ОБЕД						
Свекла отварная	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели2016
Суп картофельный с горохом с курицей и гренками	200/10/10	3,80	3,50	20,50	129,00	
Биточки рубленые из говядины паровые	70	8,60	11,00	12,00	180,00	№291 Дели2010
Пюре картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	
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	18,60	21,94	91,50	637,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	3,50	5,55	22,10	142,00	№419 Дели2016 № 250 Дели 2016 №393/Дели2010
печенье	110	2,50	2,75	4,00	51,00	
Молоко кипяченое	130/20	9,00	10,40	28,30	242,00	
Пудинг из творога с рисом с повидлом	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	
Чай с сахаром и лимоном						
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	480	16,64	18,87	74,44	523,40	
ВСЕГО:	1675,5	48,47	55,36	232,87	1613,90	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	угл-ды	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, маслом	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	
	85	0,40	0,40	12,00	53,20		
Итого:	520	13,36	14,82	62,72	438,20		
ОБЕД							
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	стр563,сб1996	
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	19,65	20,62	95,30	643,00		
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	50,01	54,05	232,53	1617,30		

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/3	7,3	7,42	22,8	187,2	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	11,63	14,35	49,30	373,50	№418Дели2016
Сок	125	0,50	0,80	21,00	95,00	
Итого:	125	0,50	0,80	21,00	95,00	
	538	12,13	15,15	70,30	468,50	
ОБЕД						
Салат витаминный	50	0,75	0,06	1,20	8,34	№42 Дели2016г №86 Дели 2016 ТТК №32Д №137 Партнер 2014 №284Партнер2014
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	200/10	3,35	7,20	13,80	134,00	
Ежики рыбные с рисом в томатном соусе	60/30	8,75	8,20	27,00	217,00	
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	
Кисель	180			10,00	40,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	677,5	18,35	20,30	95,00	636,84	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	1,50	2,00	31,00	123,50	№401 Дели2010 ТТК №567 № 411 Дели2016
крекер						
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68,00	
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	9,00	12,50	24,00	245,00	
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:	495	15,76	17,43	74,90	503,50	
ВСЕГО:	1710,5	46,24	52,88	240,20	1608,84	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшениная 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	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели2010
Итого:	418	13,22	13,94	50,77	382,40	
Фрукты свежие	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						
Салат из свеклы и моркови	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,сб1996
Суп крестьянский с мясными фрикадельками	200/15	3,50	9,60	18,00	169,00	№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 Дели2016
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	19,09	20,90	89,70	641,50	
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 Дели2016
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,00	№229 Дели2016
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393,Дели2010
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	52,44	234,11	1621,10	
ИТОГО за 10 дней:	16902,00	486,08	540,34	2348,95	16199,89	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ 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 (ДОУ) 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., 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.
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 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%