

13.01.2025

"Согласовано"

Е.А. Верашев



Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях

от 1-3 лет с 7-12 часовым пребыванием

1 неделя

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	150/3	7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	347	9,45	11,91	35,82	288,10	
Сок персиковый	125	0,60	0,30	13,00	57,00	№399Дели2010
Итого:	125	0,60	0,30	13,00	57,00	
	472	10,05	12,21	48,82	345,10	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	30	0,42	1,50	2,70	26,00	№21, Дели 2016
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	150/10	3,00	4,30	11,30	96,00	№88 Дели 2016
Тефтели из говядины	50	4,4	4,6	3,5	73	ТТК № 1152 от 09.10.2020
Рис отварной с овощами	110	5,5	4,55	32,67	193,6	№334 Дели2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	530,00	14,82	15,25	72,81	487,94	
ПОЛДНИК						
Булочка Домашняя	40	3,50	4,00	30,40	174,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Катык	100	3,00	2,50	4,50	54,30	№401Дели2010
Рагу с курицей	20/100	4,60	7,00	13,00	133,40	ТТК №63
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	434,00	13,20	13,95	63,10	434,60	
ВСЕГО:	1436,00	38,07	41,41	184,73	1267,64	

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	150/3	3,90	4,38	19,00	131,60	ТТК №7
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	346	9,40	12,33	43,20	323,90	
Фрукты свежие апельсин	85	0,34	0,34	10,50	46,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	85	0,34	0,34	10,50	46,00	
	431	9,74	12,67	53,70	369,90	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№34, Дели2016
Суп из овощей с курицей, со сметаной	150/10/5	3,00	5,80	14,70	121,00	№64 "Партнер"2014
Биточки рубленные из рыбы	50	6,50	4,86	10,41	111,40	ТТК №3 Д
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	535,00	13,66	15,86	67,53	465,60	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	3,20	3,38	26,00	151,00	
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	№419 Дели2016
Суфле из творога с повидлом	100/10	5,82	8,10	15,53	158,00	ТТК №567

Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393 Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	398	13,01	14,19	63,43	436,50	
ВСЕГО:	1364,00	36,41	42,72	184,66	1272,00	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/3	5,00	5,50	14,00	126,00	ТТК №5
Чай с молоком, сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели 2010
Итого:	347	9,20	11,90	38,90	299,80	
Сок персиковый	125	0,80	0,20	12,00	53,00	399 Дели 2010
Итого:	125	0,80	0,20	12,00	53,00	
	472	10,00	12,10	50,90	352,80	
ОБЕД						
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели 2016г
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	150/10	4,90	4,60	15,20	124,00	№86 Дели 2016
Котлеты рубленые из птицы	50	5,50	7,71	7,86	123,00	№ 205, справа. М2003
Картофель тушёный	110	2,20	4,40	12,20	97,00	№138 Партнер г. Уфа 2014
Компот из сухофруктов	150	0,15	0,1	21,5	87,00	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	530	14,85	17,15	74,06	511,00	
ПОЛДНИК						
Булочка Дорожная	40	2,84	4,73	23,80	150,40	№453 Дели 2016
Ряженка	100	3,00	2,50	4,20	55,60	№401 Дели 2010
Яйцо вареное	1/шт	2,50	2,30	0,15	31,50	№227 Дели 2016
Капуста тушеная (в сметанном соусе)	110	2,75	4,48	21,41	137	ТТК №53Д
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	434	12,74	14,22	63,78	439,50	
ВСЕГО:	1436	37,59	43,47	188,74	1303,30	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/3	5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели 2010
Итого:	358	10,30	11,65	39,10	302,60	
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	11,27	49,00	№386 Дели 2016
яблоко						
Итого:	85	0,34	0,34	11,27	49,00	
	443	10,64	11,99	50,37	351,60	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	30	0,80	2,00	3,60	35,60	ТТК №60
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	150/5	3,48	5,80	17,99	140,00	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	130	8,86	9,02	27,28	226	ТТК №29 Д
Кисель	150			8,34	33,34	№284 Партнер 2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	495	14,64	17,12	71,51	500,94	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	1,10	5,20	16,00	115,00	
Кефир	100	3,1	2,5	4,4	54,8	№401 Дели 2010
Суфле рыбные	60	3,36	3,24	3,00	54,00	№208, сб. смет 2002
Макаронные отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016

Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	475	13,31	14,15	62,62	432,20	
ВСЕГО:	1413	38,59	43,26	184,50	1284,74	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	150/3	6,03	5,95	14,47	136	ТТК №1
Квас с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	350	9,93	12,55	38,77	308,30	
Сок вишневый	125	0,30	0,00	10,00	40,00	№399Дели2010
Итого:	125	0,30	0,00	10,00	40,00	
	470	10,23	12,55	48,77	348,30	
ОБЕД						
Салат витаминный	30	0,45	0,20	2,00	11,60	№15 Партнер 2009
Свекльник с курицей, со сметаной	150/10/5	2,90	4,53	14,21	109,00	№35,сб.Пермь2001
Плов из курицы	130	9	10,7	30,6	253	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	505	13,95	15,83	71,31	481,70	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	3,80	3,00	22,00	130,00	
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	№419 Дели2016
Запеканка картофельная с овощами,соусом	110/10	5,20	8,40	19,44	174,00	№293, справ.М.2003
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	414	12,95	14,11	59,26	415,00	
ВСЕГО:	1394	37,13	42,49	179,34	1245,00	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/3	4,80	5,00	14,00	120,00	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	352	10,60	12,95	38,80	314,40	
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	11,27	49,00	№386Дели2016
Итого:	85	0,34	0,34	11,27	49,00	
	452	10,94	12,30	50,07	363,40	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	30	0,42	1,50	2,70	26,00	№21, Дели 2016
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/5	2,67	3,38	17,7	112	№82 Дели 2016
Бигочки куриные "Солнышко"	50	6,40	8,50	5,20	123,00	ТТК №97Д
Макаронны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	535	15,09	16,68	73,24	503,74	
ПОЛДНИК						
Булочка слоеная	40	3,04	3,84	17,84	118,4	№ 257 Партнер2014 г. Уфа
Ряженка	100	3,00	2,50	4,20	55,60	№401Дели2010
Гречка с фаршем и овощами	110	6,00	7,50	28,00	203,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	434	13,69	14,05	64,26	442,00	

7 - ой	1321	39,72	44,02	187,57	1309,14
--------	------	-------	-------	--------	---------

Принем пищи		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
Наименование блюд			белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК							
Каши ячневая молочная с маслом		150/3	7,16	6,63	15,15	149,00	ТТК №8 №270 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Кофейный напиток с молоком		165/7	1	1,2	10	55	
Бутерброд с маслом сливочным		25/5	1,9	4,4	13	99	
Итого:		357	10,06	12,23	38,15	303,00	
Сок яблочный		125	1,90	1,00	12,00	62,00	№ 368 Дели 2010
Итого:		125	1,90	1,00	12,00	62,00	
ОБЕД							
Салат из свеклы		482	11,96	11,70	50,15	365,00	
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и грибами		30	0,36	1,50	2,52	25,00	№34, Дели2016 ТТК№139
Тефтели рыбные с маслом		150/10/10	2,87	3,20	15,49	102,00	
Пюре Картофельное		50/2	7,50	7,40	10,60	139,00	ТТК №1Д
Компот из свежих яблок		110	2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014 № 390 Дели 2016
Хлеб сельский		150	0,10	0,10	10,20	42,10	
Итого:		30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		542	14,53	15,80	68,51	474,20	
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия печенье		10	1,50	3,38	18,00	108,00	
Молоко кипяченое		100	2,30	2,50	3,60	46,00	№419 Дели2016 № 250 Дели 2016 №393 Дели2010
Пудинг из творога с рисом с повидлом		110/10	7,20	8,30	22,60	194,00	
Чай с сахаром и лимоном		150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	
Хлеб пшеничный 1с		20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:		408	12,69	14,39	62,50	429,50	
ВСЕГО:		1432	39,18	43,42	181,16	1268,70	

День 8 - ой

Принем пищи		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
Наименование блюд			белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК							
Суп молочный с вермишелью		180	8,01	7,56	29,61	219,00	№100 Дели 2016 № 411 Дели2016 №3 Дели2010
Чай с сахаром		160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	
Бутерброд с сыром, маслом		25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	
Итого:		377	11,56	13,52	46,93	356,60	
Фрукты свежие яблоко		85	0,34	0,34	11,27	49,00	№386/Дели2016
Итого:		85	0,34	0,34	11,27	49,00	
ОБЕД							
Салат из моркови		462	11,90	13,86	58,20	405,60	
Борщ со свежей капустой, картофелем, мям/б, со сметаной		30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г №63 Дели 2016
Плов из отварной говядины		150/5	2,10	4,30	9,70	86,00	
Напиток из урюка		130	10,00	11,00	30,00	259,00	№108 "Партнер" 2014 ТТК №68
Хлеб сельский		150	0,50	0,03	12,50	52,10	
Итого:		30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		495	14,70	15,68	69,50	477,10	
ПОЛДНИК							
Булочка молочная		40	0,72	1,44	34,88	155,00	№779, сбшк2004 №401 Дели2010
Катык		100	3,00	2,50	4,50	54,30	
Рагу из птицы с овощами		100/20	7,3	10,34	9	158	ТТК №4Д ТТК № 59
Напиток шиповника		150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	
Хлеб пшеничный 1с		20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:		414	13,12	14,73	63,58	440,20	

ВСЕГО:

		1371	39,72	44,27	191,28	1322,90	
День 9 - ый							
Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры	
		белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК							
Каша полбяная молочная с маслом	150/3	6,18	5,95	14,47	136	ТТК №1	
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Партнер г. Уфа 2014	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010	
Итого:	343	10,08	12,55	38,77	308,30		
Сок							
яблоко-вишня	125	0,60	0,00	10,00	42,00	№ 368 Дели 2010	
Итого:	125	0,60	0,00	10,00	42,00		
ОБЕД							
	468	10,68	12,30	48,77	350,30		
Салат витаминный	30	0,45	0,20	2,00	11,60	№15 Партнер 2009	
Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	150/10	2,90	6,40	10,27	110,30	№86 Дели 2016	
биточки говядина	50	7,00	6,00	17,36	151,00	ТТК №7Д	
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014	
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
Итого:	530	14,05	16,20	67,67	472,34		
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия	10	0,10	0,90	15,00	69,00		
крекер							
Ряженка	100	3,00	2,50	4,20	55,60	№401Дели2010	
Запеканка рыбная с рисом и овощами	130	8,84	11,18	26,00	239,00	ТТК №3	
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47		
Итого:	424	13,59	14,79	59,42	428,60		
ВСЕГО:	1422	38,32	43,54	175,86	1251,24		

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры	
		белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная с маслом	150/3	5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6	
Чай с молоком, сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010	
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010	
Итого:	350,00	11,60	12,45	41,00	322,40		
Фрукты свежие							
яблоко зеленое	85	0,34	0,34	11,27	49,00	№ 386 Дели 2016	
Итого:	85	0,34	0,34	11,27	49,00		
ОБЕД							
	435	11,94	12,79	52,27	371,40		
Салат из свеклы и моркови	30	0,80	2,00	3,60	35,60	ТТК №60	
Суп из овощей с курицей, со сметаной	150/10/5	3,00	5,80	14,70	121,00	№64 "Партнер"2014	
Гуляш из куриной грутки	40/40	5,90	6,00	7,20	106,00	ТТК №91	
Макаронны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016	
Компот из сухофруктов	150	0,15	0,1	21,5	87	№394, Дели 2016	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
Итого:	565	15,45	17,19	86,30	559,00		
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия	21	1,30	3,20	29,00	150,00		
вафли							
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	№419 Дели2016	
Омлет натуральный	130	7,89	8,06	12,63	155,00	№229 Дели2016	
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47		

Итого:	435	13,14	13,97	59,45	416,00
ВСЕГО:	1435,00	40,53	43,95	198,02	1346,40
ИТОГО за 10 дней	14024	385,26	432,55	1855,86	12871,06

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 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.
 - 3.6 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ -
 - 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 (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, 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%