



"Утверждаю"

Заведующий МАДОУ "Детский сад №276"

Мирсаева Э.Ф.

Дата _____

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 растительным	200/5	3,82	4,62	21,20	142,00	№168 Сбор.ДОУ 2010г ТК№375 Дели 2011
Чай черный	200					
Хлебцы классические	1 шт/7	1,40	0,63	14,80	70,50	
Итого:	451	5,22	5,25	36,00	212,50	
Сок зеленое яблоко	125	0,60	0,12	12,00	51,48	№399 Сбор.ДОУ 2010г
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 ТТК №11А
Щи со свежей капустой,с фрикадельками из индейки	200/20	6,70	7,44	13,20	147,00	
Фрикадельки из индейки	80	12,32	5,59	10,25	140,60	ТТК№2А
Каша рисовая вязкая с маслом растительным	150/5	1,62	3,85	16,72	107,98	№168 Сбор.ДОУ 2010г ТК№394 Дели 2016
Компот из сушеных яблок	200	0,26	0,26	10,27	44,50	
Хлебцы классические	1 шт/7	1,40	0,63	14,80	70,50	
Итого:	765	22,65	17,82	66,19	516,58	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Яблоко зеленое	95	0,38	0,38	9,31	42,20	№368 Сбор.ДОУ 2010г ТТК№13А
Индейка тушеная	80	14,63	9,71	5,20	166,70	
Рагу овощное	150	2,23	6,20	11,07	109,00	ТТК№5А
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,69	83,50	ТТК №3А
Хлебцы классические	1 шт/7	1,40	0,63	14,80	70,50	
Итого:	549	19,25	17,17	60,07	471,90	
ВСЕГО:		47,72	40,36	174,26	1252,46	

Ответственное лицо Арутюнян А.В. _____



Дата _____

Мирсаева Э.Ф.

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

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша кукурузная вязкая с маслом растительным	200/5	2,53	3,99	25,37	147,50	№168 Сбор.ДОУ 2010г ТК№375Дели2011
Чай зеленый	200	0,06	0,02	0,01	0,50	
Хлебы классические	1 шт/7	1,40	0,63	14,80	70,50	
Итого:	451	3,99	4,64	40,18	218,50	
Сок зеленое яблоко	125	0,60	0,12	12,00	51,48	№399 Сбор.ДОУ 2010г
Итого:	125	0,60	0,12	12,00	51,48	
ОБЕД						
Салат из капусты с яблоками	50	1,00	2,30	5,00	45,00	№7 Партнер 2014 ТТК №7А ТТК№15А ТТК№22А ТК№349 Дели2011
Суп из овощей, с фрикадельками из индейки	200/20	7,40	7,50	16,60	164,00	
Биточки рубленые из индейки паровые	80	12,32	3,59	10,25	122,60	
Рис "Мозаика" с зеленым горошком	150	2,34	7,79	24,04	175,60	
Компот из чернослива	180	0,77	0,23	25,70	108,00	
Хлебы классические	1 шт/7	1,40	0,63	14,80	70,50	
Итого:	745	25,23	22,04	96,39	685,70	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Груши зеленые	95	0,38	0,29	9,79	43,30	№368 Сбор.ДОУ 2010г ТТК№9А №168 Сбор.ДОУ 2010г ТК№372 дели2011 ТК№375Дели2011
Котлеты рубленые из индейки паровые	80	12,32	3,59	10,25	122,60	
Каша гречневая вязкая с маслом растительным	150/5	2,92	8,17	16,30	150,40	
Яблоки печеные	50	0,25	0,25	5,96	27,10	
Чай черный	200	0,06	0,02	0,01	0,50	
Хлебы классические	1 шт/7	1,40	0,63	14,80	70,50	
Итого:	619	17,33	12,95	57,11	414,40	

Ответственное лицо Арутюнян А.В. _____



Дата _____

Мирсаева Э.Ф.

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

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша гречневая с маслом растительным	200/5	3,82	4,62	21,20	141,70	№168 Сбор.ДОУ 2010г
Чай черный	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375Дели2011
Хлебы классические	1 шт/7	1,40	0,63	14,80	70,50	
Итого:	451	1,46	0,65	14,81	71,00	
Сок зеленое яблоко	125	0,60	0,12	12,00	51,48	№399 Сбор.ДОУ 2010г
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 рисовый, с фрикадельками из индейки	200/20	6,50	7,50	20,70	176,00	ТК №13 Дели 2016
Котлеты рубленые из индейки паровые	80	12,32	3,59	10,25	122,60	ТТК№9А
Капуста отварная цветная с маслом растительным	150/5	4,08	4,29	6,86	83,21	№ 320 Сбор.ДОУ 2010г
Компот из сушеных яблок	200	0,26	0,26	10,27	44,50	ТК№394 Дели 2016
Хлебы классические	1 шт/7	1,40	0,63	14,80	70,50	
Итого:	760	24,91	16,32	63,83	502,81	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Яблоко зеленое	95	0,38	0,38	9,31	42,20	№368 Сбор.ДОУ 2010г
Индейка тушеная	80	14,63	9,71	5,20	166,70	ТТК№13А
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,69	83,50	ТТК №3А
Хлебы классические	1 шт/7	1,40	0,63	14,80	70,50	
Итого:	529	21,82	14,57	78,40	532,10	
ВСЕГО:		48,79	31,66	169,04	1157,39	

Ответственное лицо Арутюнян А.В. _____



"Утверждаю"
"Детский сад №276"

Мирсаева Э.Ф.

Дата _____

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

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша рисовая вязкая с маслом растительным	200/5	2,14	3,93	26,27	149,00	№168 Сбор.ДОУ 2010г ТК№375Дели2011
Чай зеленый	200	0,06	0,02	0,01	0,50	
Хлебы классические	1 шт/7	1,40	0,63	14,80	70,50	
Итого:	451	3,60	4,58	41,08	220,00	
Сок зеленое яблоко	125	0,60	0,12	12,00	51,48	№399 Сбор.ДОУ 2010г
Итого:	125	0,60	0,12	12,00	51,48	
ОБЕД						
Салат из капусты с яблоками	50	1,00	2,30	5,00	45,00	№7 Партнер 2014
Суп из овощей с фасолью, с фрикадельками из индейки	200/20	7,28	7,50	18,70	171,00	
Биточки рубленые из индейки паровые	80	12,32	3,59	10,25	122,60	ТТК№15А
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016 ТК №390 Дели2016
Компот из свежих яблок	200	0,26	0,26	10,27	44,50	
Хлебы классические	1 шт/7	1,40	0,63	14,80	70,50	
Итого:	765	27,06	17,88	88,42	622,80	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Груши зеленые	95	0,38	0,29	9,79	43,30	№368 Сбор.ДОУ 2010г ТТК№23А
Плов из индейки с рисовой крупой	180	18,19	9,40	32,26	286,40	
Компот из чернослива	180	0,77	0,23	25,70	108,00	ТК№349 Дели2011
Хлебы классические	1 шт/7	1,40	0,63	14,80	70,50	
Итого:	524	20,74	10,55	82,55	508,20	
ВСЕГО:		52,00	33,13	224,05	1402,48	

Ответственное лицо Арутюнян А.В. _____



Дата _____

Мирсаева Э.Ф.

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

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность Ккал	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша кукурузная вязкая с маслом растительным	200/5	2,53	3,99	25,37	147,50	№168 Сбор.ДОУ 2010г ТК№375Дели2011
Чай черный	200	0,06	0,02	0,01	0,50	
Хлебцы классические	1 шт/7	1,40	0,63	14,80	70,50	
Итого:	451	2,59	4,01	25,38	148,00	
Сок зеленое яблоко	125	0,60	0,12	12,00	51,48	№399 Сбор.ДОУ 2010г
Итого:	125	0,60	0,12	12,00	51,48	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,с61996 ТТК№27А
Суп гречневый с фрикадельками из индейки	200/20	8,78	9,32	23,48	213,00	
Котлеты рубленые из индейки паровые	80	12,32	3,59	10,25	122,60	ТТК№9А
Капуста отварная цветная с маслом растительным	150/5	4,08	4,29	6,86	83,21	№ 320 Сбор.ДОУ 2010г ТК№394 Дели 2016
Компот из сушеных яблок	200	0,26	0,26	10,27	44,50	
Хлебцы классические	1 шт/7	1,40	0,63	14,80	70,50	
Итого:	765	25,79	17,51	51,81	469,31	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Яблоко зеленое	95	0,38	0,38	9,31	42,20	№368 Сбор.ДОУ 2010г ТТК№23А ТК№372 дели2011 ТТК №3А
Плов из индейки с рисовой крупой	180	18,19	9,40	32,26	286,40	
Яблоки печеные	100	0,49	0,49	11,91	54,00	
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,69	83,50	
Хлебцы классические	1 шт/7	1,40	0,63	14,80	70,50	
Итого:	579	21,07	11,15	87,97	536,60	
ВСЕГО:		50,05	32,79	177,16	1205,39	

Ответственное лицо Арутюнян А.В. _____



"Утверждаю"

Заведующий МАДОУ Детский сад №276"

№ 276

комбинированный вид

№ 276

Светский район

г. Казань

Мирсаева Э.Ф.

Дата _____

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

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша гречневая с маслом растительным	200/5	3,82	4,62	21,20	141,70	№168 Сбор.ДОУ 2010г ТК№375Дели2011
Чай зеленый	200	0,06	0,02	0,01	0,50	
Хлебцы классические	1 шт/7	1,40	0,63	14,80	70,50	
Итого:	451	5,28	5,27	36,01	212,70	
Сок зеленое яблоко	125	0,60	0,12	12,00	51,48	№399 Сбор.ДОУ 2010г
Итого:	125	0,60	0,12	12,00	51,48	
ОБЕД						
Салат из капусты с яблоками	50	1,00	2,30	5,00	45,00	№7 Партнер 2014
Суп из овощей, с фрикадельками из индейки	200/20	7,40	7,50	16,60	164,00	ТТК №7А
Индейка тушеная	80	14,63	9,71	5,20	166,70	ТТК№13А
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Компот из свежих яблок	200	0,26	0,26	10,27	44,50	ТК №390 Дели2016
Хлебцы классические	1 шт/7	1,40	0,63	14,80	70,50	
Итого:	740	29,49	24,00	81,27	659,90	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Груши зеленые	95	0,38	0,29	9,79	44,65	№368 Сбор.ДОУ 2010г
Плов из индейки с рисовой крупой	180	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	1 шт/7	1,40	0,63	14,80	70,50	
Итого:	519	20,03	10,34	56,86	402,05	
ВСЕГО:		55,40	39,72	186,14	1326,13	

Ответственное лицо Арутюнян А.В. _____



"Утверждаю"

Мирсаева Э.Ф.

Мирсаева Э.Ф.

Дата _____

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

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша кукурузная вязкая с маслом растительным	200/5	2,53	3,99	25,37	147,50	№168 Сбор.ДОУ 2010г ТК№375Дели2011
Чай черный	200	0,06	0,02	0,01	0,50	
Хлебцы классические	1 шт/7	1,40	0,63	14,80	70,50	
Итого:	451	3,99	4,64	40,18	218,50	
Сок зеленое яблоко	125	0,60	0,12	12,00	51,48	№399 Сбор.ДОУ 2010г
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
Щи со свежей капустой,с фрикадельками из индейки	200/20	6,70	7,44	13,20	147,00	ТТК №11А
Индейка тушеная	80	14,63	9,71	5,20	166,70	ТТК№13А
Каша гречневая вязкая с маслом растительным	150/5	2,92	8,17	16,30	150,40	№168 Сбор.ДОУ 2010г
Компот из сушеных яблок	200	0,26	0,26	10,27	44,50	ТК№394 Дели 2016
Хлебцы классические	1 шт/7	1,40	0,63	14,80	70,50	
Итого:	765	26,28	29,21	60,97	612,60	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Яблоко зеленое	95	0,38	0,38	9,31	42,20	№368 Сбор.ДОУ 2010г
Фрикадельки из индейки	80	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	0,61	0,25	19,69	83,50	ТТК №3А
Хлебцы классические	1 шт/7	1,40	0,63	14,80	70,50	
Итого:	549	16,94	13,05	65,12	445,80	
ВСЕГО:		47,81	47,02	178,27	1328,38	

Ответственное лицо Арутюнян А.В. _____



"Утверждаю"

МАОУ "Детский сад №276"

Мирсаева Э.Ф.

Дата _____

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

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша кукурузная вязкая с маслом растительным	200/5	2,53	3,99	25,37	147,50	№168 Сбор.ДОУ 2010г ТК№375Дели2011
Чай черный	200	0,06	0,02	0,01	0,50	
Хлебы классические	1 шт/7	1,40	0,63	14,80	70,50	
Итого:	451	3,99	4,64	40,18	218,50	
Сок зеленое яблоко	125	0,60	0,12	12,00	51,48	№399 Сбор.ДОУ 2010г
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 фрикадельками из индейки	200/20	7,28	7,50	18,70	171,00	ТТК №7А
Индейка тушеная	80	14,63	9,71	5,20	166,70	ТТК№13А
Рис "Мозанка" 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
Хлебы классические	1 шт/7	1,40	0,63	14,80	70,50	
Итого:	760	26,26	25,94	73,96	634,30	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Яблоко зеленое	95	0,38	0,38	9,31	42,20	№368 Сбор.ДОУ 2010г
Биточки рубленые из индейки паровые	80	12,32	3,59	10,25	122,60	ТТК№15А
Капуста отварная цветная с маслом растительным	150/5	4,08	4,29	6,86	83,21	№ 320 Сбор.ДОУ 2010г
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,69	83,50	ТТК №3А
Хлебы классические	1 шт/7	1,40	0,63	14,80	70,50	
Итого:	549	18,79	9,14	60,91	402,01	
ВСЕГО:		49,64	39,84	187,05	1306,29	

Ответственное лицо Арутюнян А.В. _____

Заведующий МАДОУ "Детский сад №276"

Утверждено

Мирсаева Э.Ф.



Дата _____

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

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша рисовая вязкая с маслом растительным	200/5	2,14	3,93	26,27	149,00	№168 Сбор.ДОУ 2010г ТК№375Дели2011
Чай зеленый	200	0,06	0,02	0,01	0,50	
Хлебцы классические	1 шт/7	1,40	0,63	14,80	70,50	
Итого:	451	3,60	4,58	41,08	220,00	
Сок зеленое яблоко	125	0,60	0,12	12,00	51,48	№399 Сбор.ДОУ 2010г
Итого:	125	0,60	0,12	12,00	51,48	
ОБЕД						
Салат из капусты с яблоками	50	1,00	2,30	5,00	45,00	№7 Партнер 2014
Суп гречневый с фрикадельками из индейки	200/20	8,78	9,32	23,48	213,00	ТТК№27А
Плов из индейки с рисовой крупой	180	18,19	9,40	32,26	286,40	ТТК№23А
Компот из свежих яблок	200	0,26	0,26	10,27	44,50	ТК №390 Дели2016
Хлебцы классические	1 шт/7	1,40	0,63	14,80	70,50	
Итого:	710	29,63	21,91	85,81	659,40	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Груши зеленые	95	0,38	0,29	9,79	44,65	№368 Сбор.ДОУ 2010г
Индейка тушеная	80	14,63	9,71	5,20	166,70	ТТК№13А
Капуста отварная цветная с маслом растительным	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	1 шт/7	1,40	0,63	14,80	70,50	
Итого:	554	21,26	15,15	62,35	473,06	
Итого:		55,09	41,76	201,24	1403,94	

Ответственное лицо Арутюнян А.В.

Примечание:

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

2010-2016гг.

в учреждениях образования 2013г

питания

Тутельян В.А., Скурихин И.М. Москва 2007 г.

3.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск

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 общ.

3.8. Техничко-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина I категории упитанности (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