

«Согласовано»  
 Заведующий МБДОУ  
 «Маларинский д/ср»  
 Д.В. Воронцов



Примерное 10-дневное меню  
 для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях  
 от 1-3 лет с 7-12 часовым пребыванием

День 1-ый

1 неделя

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/3	3,92	4,37	18,99	131,00	ТТК №7
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:	349	5,87	8,78	36,41	248,00	
Сок	125	0,60	0,30	13,00	57,00	№418,Дели2016
Итого:	125	0,60	0,30	13,00	57,00	
	474	6,47	9,08	49,41	305,00	
<b>ОБЕД</b>						
Морковь отварная	30	0,24	0,03	0,60	3,60	стр562,1996
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	150/10	3,00	4,32	11,34	99,00	№88 Дели 2016
Тефтели из говядины	50	3,87	5	3,13	73	ТТК № 1152 от 09.10.2020
Каша гречневая вязкая	110/2,5	5,50	5,00	32,00	195,00	№182,Дели 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	552,50	14,11	14,65	69,71	469,94	
Булочка Домашняя	40	3,60	4,00	29,00	167,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Катык	100	3,00	2,50	4,50	54,30	№401Дели2010
Голубцы ленивые в сметанно-томатном соусе	140/15	5,47	8,66	7,29	129,00	№ 160 Пермь 2001 г
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	430,00	14,17	15,39	63,09	449,40	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>934,00</b>	<b>22,14</b>	<b>24,77</b>	<b>126,80</b>	<b>820,40</b>	

День 2-ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша мянная молочная с маслом	150/3	7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4
Каша с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	348	13,15	12,33	43,39	355,86	
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№ 368 Дели 2016
Итого:	85	0,34	0,34	10,20	45,00	
	433	13,49	12,67	53,59	400,86	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежей капусты	30	0,42	1,50	2,70	26,10	№21, Дели 2016
Суп крестьянский с курицей, со сметаной	150/10/5	3,00	5,80	14,70	121,00	№62 "Партнер"2014
Ёжики мясные паровые	50	5,14	6,64	4,28	97,50	ТТК №1Д
Пюре Картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15	№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:	555,00	13,29	18,10	59,21	483,85	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия печенье	10	2,20	2,80	20,50	114,00	
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	№419 Дели2016
Суфле из творога с молоком стуженым	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	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	398	12,01	13,61	57,93	399,50	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>861,00</b>	<b>27,00</b>	<b>26,58</b>	<b>125,82</b>	<b>866,36</b>	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/3	5,00	5,63	16,50	136,50	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:	349	9,20	12,03	41,40	310,30	
Сок	125	0,80	0,20	7,00	33,00	№418 Дели 2016
Итого:	125	0,80	0,20	7,00	33,00	
	474	10,00	12,23	48,40	343,30	
<b>ОБЕД</b>						
Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,39	стр 563, сб 1996
Суп с крупой (рис), картофелем, мясными фрикадельками	150/10	2,00	6,80	3,00	82,00	№86 Дели 2016
Котлеты рубленные из птицы	50	4,40	8,30	2,00	100,00	№ 322 Дели 2016 г
Макаронны отварные	110	4,06	3,05	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:	550	12,32	18,57	66,37	481,79	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Плюшка новомосковская	40	2,64	3,36	24,08	137,00	№ 184 Партнёр Уфа 2010г
Реженка	100	2,90	2,50	4,20	55,60	№401 Дели 2010
Яйцо вареное	1/шт	2,50	2,30	0,15	31,50	№227 Дели 2016
Картофель тушёный	110	2,75	4,48	21	137	№138 Партнер г. Уфа 2014
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:	448	12,89	13,09	64,63	434,00	
ВСЕГО:	952	24,39	25,62	127,33	843,30	

День 4 - ий

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша рисовая молочная с маслом	150/3	6,00	4,95	19,50	146,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели 2010
Итого:	360	10,66	12,18	43,80	327,60	
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,20	45,00	
Итого:	125	0,34	0,34	10,20	45,00	
	485	11,00	12,52	54,00	372,60	
<b>ОБЕД</b>						
Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,20	стр 563, сб 1996
Свекольник с курицей и сметаной	150/10/5	3,71	6,42	18,63	147,43	№35, сб Пермь 2001
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	130	8,86	9,01	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:	515	14,40	15,79	69,69	479,97	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия вафли	21	1,00	2,00	20,00	95,00	
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	№419 Дели 2016
Запеканка из творога с крошкой	100	7,30	7,54	20,77	180,00	№322 Самара 2013
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:	425	12,25	12,25	58,59	386,00	
ВСЕГО:	940	24,75	25,07	126,89	824,60	

День 5 - ий

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/3	5,4	5,5	14,4	130	ТТК №1
Каша с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели 2010
Итого:	345	9,45	12,19	39,49	294,16	
Сок	125	0,30	0,00	10,00	40,00	№418 Дели 2016

Итого:	125	0,30	0,00	10,00	40,00	
	470	9,75	12,19	49,49	334,16	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,30	2,00	1,20	24,00	№ 15 Дели 2016
Пи со свежей капустой, картофелем, мясными фрикадельками и сметаной	150/10/5	3,45	3,15	16,50	108,00	№124 сб.шк.2004
Плов из курицы	130	10	11,5	32	272	№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:	525	15,35	17,05	74,20	512,10	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия						
крекер	10	1,00	0,50	7,50	25,00	
Кефир						
Рагу с курицей	100	3,36	2,5	4,6	61,8	№401Дели2010
Чай с сахаром и лимоном	20/100	4,97	7,86	19,99	147,00	ТТК №63
Хлеб пшеничный 1с	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393Дели2010
Итого:	20	1,6	0,2	9,8	47	
ВСЕГО:	398	11,02	11,07	50,39	315,30	
	898	22,27	23,56	114,18	715,46	

День 6 - ой

2 неделя

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/3	5,00	5,63	16,50	136,50	ТТК №5
Чай с молоком, сахаром	160/4	2,3	2	11,9	74,8	№394Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,5	5,95	12,9	119,6	№3 Дели2010
Итого:	357	10,80	13,58	41,30	330,90	
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№418Дели2016
Итого:	442	11,14	13,92	51,50	375,90	
<b>ОБЕД</b>						
Морковь отварная	30	0,24	0,03	0,60	3,60	стр562,1996
Рассольник ленинградский с курицей, сметаной	150/10/5	2,67	3,38	17,70	112,00	№82 Дели 2016
Биточки куриные "Солнышко"	50	6,40	8,50	5,20	123,00	ТТК №97Д
Макаронные 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:	545	14,91	15,21	71,14	481,34	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка слоеная	40	3,04	3,84	17,84	118,4	№ 257 Партнер2014 г. Уфа
Риженка	100	3,00	2,50	4,20	55,60	№401Дели2010
Гречка с фаршем и овощами	110	5,50	7,50	24,00	185,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	420	13,64	14,07	68,34	458,10	
ВСЕГО:	1390	26,28	28,29	134,14	900,00	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша ячневая молочная с маслом	150/3	7,16	6,63	15,15	149,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,40	62,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,90	4,40	13,00	99,00	№1Дели2010
Итого:	377	10,22	12,31	39,55	310,00	
Сок	125	0,90	0,80	22,00	91,00	
Итого:	502	11,12	13,11	61,55	401,00	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежей капусты	30	0,42	1,50	2,70	26,10	№21, Дели 2016
Суп картофельный с горохом с курицей и гречками	150/10/10	2,87	3,20	15,49	102,00	ТТК №139
Биточки рубленные из говядины паровые	50	6,14	7,86	8,57	130,00	ТТК №7Д
Пюре картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15	№137 Партнер 2014
Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	10,2	42	№ 390 Дели 2016

Хлеб сельский						
Итого:	30	1,5	0,3	14,3	66	
	515	14,16	16,72	64,29	497,35	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия						
печенье	10	0,80	2,50	13,40	78,00	
Молоко кипяченое						
Пуанг из творога с рисом с повидлом	100	2,30	2,50	3,60	46,00	№419 Дели2016
Чай с сахаром и лимоном	110/10	7,20	8,32	22,64	194,00	№ 250 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393Дели2010
Итого:	20	1,6	0,2	9,8	47	
ВСЕГО:	408	11,99	13,53	57,94	399,50	
День 8 - ой	940	24,61	26,94	133,79	866,50	

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с вермишелью	180	8,01	7,56	29,61	219,00	№100 Дели 2016
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	377	11,56	13,52	46,93	356,60	
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	85	0,34	0,34	10,20	45,00	
	462	9,90	11,30	50,20	340,00	
<b>ОБЕД</b>						
Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,39	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем,на м/б,со сметаной	150/5	2,10	5,90	9,70	100,00	№63 Дели 2016
Шниц из отварной говядины	130	10,90	9,90	28,00	246,00	№108"Партнер"2014
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	495	15,21	16,16	65,07	467,49	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пирожок печёный с повидлом	40	0,70	1,60	32,00	140,00	№437 Дели2016
Китык	100	3,00	2,50	4,50	54,30	№401Дели2010
Рагу из птицы с овощами	100/20	8,8	11,33	9,1	173	ТТК №4Д
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	14,60	15,88	60,80	440,20	
ВСЕГО:	1391	39,71	43,34	176,07	1247,69	
День 9 - ый						

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша полбяная молочная с маслом	150/3	6,15	5,92	14,4	135	ТТК №1
Каша с малиной	160	2,15	2,29	12,09	65,16	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	343	10,20	12,61	39,49	299,16	
Сок	125	0,60	0,00	13,70	57,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,60	0,00	13,70	57,00	
	468	10,80	12,30	53,19	356,16	
<b>ОБЕД</b>						
Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,сб1996
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	150/10	2,90	6,40	10,27	110,30	№86 Дели 2016
Биточки рубленные из рыбы	50	6,30	5,90	22,00	166,00	ТТК №3Д
Пюре картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15	№137 Партнер 2014
Кисель	150			-8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	530	14,16	16,42	69,08	513,99	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия						
крекер	10	1,10	3,00	23,60	120,00	
Кефир						
Суфле из творога с молоком сгущенным	100	3,36	2,5	4,6	61,8	№401Дели2010
Чай с сахаром	100/10	5,82	8,10	15,53	158,00	ТТК №567
Хлеб пшеничный 1с	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Итого:	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	404	11,93	13,81	57,95	404,80	

ВСЕГО:	1402	36,89	42,84	180,22	1274,95	
День 10 - ый						
Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/3	6,00	4,95	19,50	146,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	358,00	10,66	12,18	43,80	327,60	
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,50	47,00	№386Дели2016
Итого:	85	0,34	0,34	10,50	47,00	
	443	11,00	12,52	54,30	374,60	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,30	2,00	1,20	24,00	№ 15 Дели 2016
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5	4,63	3,17	21,65	133,68	№64 "Партнер"2014
Гуляш из куриной грудки	40/40	5,80	5,00	2,60	78,00	ТТК №91
Рис отварной с овощами	110	4,4	4	17,8	125	№334 Дели2016
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:	555	16,78	14,56	79,05	513,68	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Ватрушка с сыром	40	3,20	4,40	35,00	192,00	ТТК №1585 от 08.09.2021
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 и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	448	15,08	15,17	69,53	474,50	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1446,00</b>	<b>42,86</b>	<b>42,25</b>	<b>202,88</b>	<b>1362,78</b>	

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 равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №1)

При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрен усиленный полдник с исключением 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

учреждений, 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., Скурин В.М. Москва 2007 г.

3.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москва, 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)

и/или 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%