

Заведующий ИБДОУ
"Медико-педагогический центр"
И.В. Рыжова



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	№ 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 Делю2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Делю2010
Итого:	347	9,45	11,91	35,82	288,10	
Сок персиковый	125	0,60	0,30	13,00	57,00	№418 Делю2016
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, Делю 2016
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	150/10	3,00	4,32	11,34	99,00	№88 Делю 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 Делю 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№184 Партнер2014
Хлеб белый	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	532,50	14,29	16,12	71,81	492,34	
ПОЛДНИК						
Булочка Домашняя	40	3,60	4,00	29,00	167,00	№158 Партнер г. Уфа 2014
Катык	100	3,00	2,50	4,50	54,30	№401 Делю2010
Рагу с курицей	20/100	4,50	7,60	13,00	138,00	ТТК №63
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	13,20	14,33	68,80	458,40	
ВСЕГО:	1434,50	37,54	42,66	189,43	1245,84	

День 2-ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/3	3,90	4,35	19,00	131,00	ТТК №7
Кисель с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/4/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Делю2010
Итого:	346	9,55	12,33	43,99	315,76	
Фруктовое пюре	125	13,00			55,00	
Итого:	85	13,00	0,00	0,00	55,00	
	471	22,55	12,33	43,99	370,76	
ОБЕД						
Салат из свежих	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№34, Делю2016
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5	4,70	3,90	23,00	146,00	№64 "Партнер"2014
Котлеты рубленые из птицы	50	4,40	8,30	2,00	100,00	№ 205, стран. М2003
Пюре Картофельное	110	3,12	3,76	13,03	131,15	№137 Партнер 2014
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Делю 2016
Хлеб белый	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	535,00	14,19	17,86	65,05	510,25	
ПОЛДНИК						
Кисель черничный	10	2,20	2,80	20,50	114,00	
Мороженое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	№419 Делю2016

Суфле из творога с молоком сладким	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	12,01	13,61	57,93	399,50	
ВСЕГО:	1364,00	48,75	43,80	166,07	1280,51	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каши геркулесовая молочная с медом	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:	347	9,20	12,03	41,40	310,30	
Сок персиковый	125	0,80	0,20	7,00	33,00	№418 Дели 2016
Итого:	125	0,80	0,20	7,00	33,00	
	472	10,00	12,23	48,40	343,30	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционными	30	0,42	0,06	1,37	9,00	стр.563, сб1996
Суп с рисовой крупой и картофелем с курицей	150/10	2,00	6,80	3,00	82,00	№86 Дели 2016
Соус мясной "Смак"	50	7,21	4,86	12,14	121,43	ТТК № 1523 от 28.07.2021
Макаронные отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов	150	0,15	0,1	21,5	87	№294, Дели 2016
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	530	15,38	15,11	77,31	508,83	
ПОЛДНИК						
Булочка дрожжевая	40	2,84	4,73	24,08	150,40	№453 Дели 2016
Раженка	100	2,90	2,50	4,20	55,60	№401 Дели 2010
Яблоко вареное	1/2шт	2,50	2,30	0,15	31,50	№227 Дели 2016
Капуста тушеная (в сметанном соусе)	110	2,75	4,48	20	131	ТТК №53Д
Наливчик сливочный	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	13,09	14,46	63,63	441,40	
ВСЕГО:	1450	38,47	41,80	180,34	1293,53	

День 4 - ий

Пример пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каши 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	№3 Дели 2010
Итого:	348	10,66	12,18	43,80	327,60	
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№ 386 Дели 2016
Молоко зеленое						
Итого:	85	0,34	0,34	10,20	45,00	
	443	11,00	12,52	54,00	372,60	
ОБЕД						
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели 2016г
Шницель со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	150/5	3,45	6,00	17,85	140,00	№73 Дели 2016
Жирное подомальноему из отварной говядины	130	8,86	9,01	27,28	226	ТТК №29 Д
Кисель	150			8,34	33,34	№284 Партнер 2014
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	495	14,41	15,36	70,77	479,34	
ПОЛДНИК						
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
Пуанг из творога с рисом с ванилином	110/10	7,20	8,32	22,64	194,00	№ 250 Дели 2016

Булочка слоеная	40	3,04	3,84	17,84	118,4	№ 257 Партнер 2014 г. Уфа
Рижик	100	3,00	2,50	4,20	55,60	№401 Дели 2010
Гренка с фаршем и помидорами	110	5,50	7,50	24,00	185,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Панночек 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:	1305	39,87	44,67	193,08	1337,24	

День 7 - ой

Детей 7 - ой

Принем пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
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	11,4	62	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели 2010
Итого:	355	10,22	12,31	39,55	310,00	
Сок апельсиновый	125	0,30	0,00	12,00	49,00	№418 Дели 2016
Итого:	125	0,30	0,00	12,00	49,00	
	480	10,52	12,31	51,55	359,00	
ОБЕД						
Салат из свежих овощей	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№14, Дели 2016
Суп картофельный с горохом и курицей и гренками	150/10/10	2,87	3,20	15,49	102,00	ТТК №139
Запеканка картофельная с мясом	130/15	10,20	11,90	30,70	270,00	№291 Дели 2010
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	525	15,03	17,00	73,21	505,10	
ПОЛДНИК						
Компот из свежих фруктов печенье	10	0,80	2,60	13,40	78,00	
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	№419 Дели 2016
Пудинг из творога с рисом и овсянкой	110/10	7,20	8,32	22,64	194,00	№ 250 Дели 2016
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:	408	11,99	13,63	57,94	399,50	
ВСЕГО:	1413	37,54	42,94	181,70	1263,60	

День 8 - ой

Принем пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
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 Дели 2016
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели 2010
Итого:	377	11,56	13,52	46,93	356,60	
Фрукты свежие яблоки зеленые	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	50,70	340,00	
ОБЕД						
Помидоры свежие фаршированные	30	0,42	0,06	1,37	9,00	ср 563, с51996
Борщ со свежей капустой, картофелем и мясом свиным	150/5	2,10	5,90	9,70	100,00	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	130	10,90	9,90	28,00	246,00	№108 "Партнер" 2014
Панночек из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	495	15,42	16,19	65,87	473,10	

ПОЛДНИК						
Пирожок вешеный с повидлом	40	0,70	1,60	32,00	140,00	№437 Дели2016
Катык	100	3,00	2,50	4,50	54,30	№401 Дели2010
Рис из пшеницы с овощами	100/20	8,8	11,33	9,1	173	ТТК №4Д
Напиток лимонный	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	39,92	43,37	176,87	1253,30	

День 9 -ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/3	6,15	5,92	14,4	135	ТТК №1
Какао 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 Дели2010
Итого:	343	10,20	12,61	39,49	299,16	
Сок яблочно-вишневый	125	0,60	0,00	13,70	57,00	№118 Дели2016
Итого:	125	0,60	0,00	13,70	57,00	
	468	10,80	12,30	53,19	356,16	
ОБЕД						
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г
Суп с греченой крупой и картофельными клубнями	150/10	2,90	6,40	10,27	110,30	№86 Дели 2016
Буженина с рисом	60	6,30	5,90	22,00	166,00	ТТК №33Д
Пюре Картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15	№137 Партнер 2014
Компот	150			8,34	33,34	№294Партнер2014
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	530	14,43	16,41	70,94	520,79	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекеры	10	1,10	3,00	23,60	120,00	
Кефир	100	3,36	2,5	4,6	61,8	№401Дели2010
Суфле из творога с молоком сливочным	100/10	5,82	8,10	15,53	158,00	ТТК №567
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:	404	11,93	13,81	57,95	404,80	
ВСЕГО:	1402	37,16	42,83	182,08	1281,75	

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	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	№3 Дели2010
Итого:	358,00	10,66	12,18	43,80	327,60	
Фрукты свежие яблочно-яблочно-зеленые	85	0,34	0,34	10,50	47,00	№386/Дели2016
Итого:	85	0,34	0,34	10,50	47,00	
	443	11,00	12,52	54,30	374,60	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционные	30	0,42	0,06	1,37	9,00	стр563,с61596
Суп из говядины, со сметаной	150/5	3,00	5,80	14,70	121,00	№64 "Партнер"2014
Гуашо из куриной грудки	40/40	5,80	5,00	2,60	78,00	ТТК №91

Рис отваренный с овощами	110	4,4	4	17,8	125	№334 Дети 2016
Компот из сухофруктов	150	0,15	0,1	21,5	87	№394, Дети 2016
Хлеб белый	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	555	15,27	15,15	72,17	486,00	
ПОЛДНИК						
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 Дети 2016
Омлет натуральный	130	7,89	8,06	12,63	155,00	№229 Дети 2016
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393 Дети 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	448	15,08	15,17	69,53	474,50	
ВСЕГО:	1446,00	41,35	42,94	196,10	1335,10	
ИТОГО за 10 дней	13939,5	398,63	429,22	1841,76	12846,37	

Примечание:

1. Предусмотрены 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 исключением блюда 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., Могольный М.П. Москва Дети 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., Скурлатов Н.М. Москва 2007 г.

3.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москва, выпуск 4, 2003

3.5 Сборник технических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг.

посмотреть, детских домов и детских образовательных учреждений г. Пермь 2001г.

3.7. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г

3.8. Техноко-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)

индейка 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

сыр творожный с массовой долей жира 15%

кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%