

Заведующий МБДОУ
"Муниципальный детский сад"
В.В. Филиппова



Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 3-7 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	200/3	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,90	20,00	№ 411 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,90	4,40	13,00	99,00	№1 Дели 2010
Итого:	418	11,96	14,42	42,49	347,00	
Сок	125	0,90	0,08	22,00	91,00	№399 Сб Дели 2010
Итого:	125	0,90	0,08	22,00	91,00	
	543	12,86	14,50	64,49	438,00	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№21 Дели 2016
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	200/10	3,86	5,80	15,24	133,00	№88 Дели 2016
Тиффани из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103	ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С-Петербург 2008
Каша гречневая вязкая	130/3	6,70	5,80	38,00	229,00	№182 Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284 Партер 2014
Хлеб пшеничный	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	600,5	18,76	21,00	90,74	631,00	
ПОЛДНИК						
Булочка Диаманты	50	4,90	5,00	38,00	217,00	№258 Партер г. Уфа 2014
Катык	110	3,77	2,75	5	62,1	№401 Дели 2010
Резь с курицей	120/25	6,00	9,50	16,90	177,00	ТТК №63
Панеттот из яблок	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	84,74	565,60	
ВСЕГО:	1738,5	48,41	52,97	239,27	1634,60	

День 2-ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/3	5,20	5,80	25,20	174,80	ТТК №7
Каша с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели 2010
Итого:	418	11,62	14,38	51,64	383,10	
Фруктовый сок	125	13,00			55,00	
Итого:	100	13,00	0,00	0,00	55,00	
	543	24,62	14,38	51,64	438,10	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели 2016
Суп из фасоли с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/6	6,20	5,25	29,00	188,00	№64 "Партер" 2014
Котлеты рубленные из птицы	70	6,20	10,80	3,00	134,00	№ 205, сорам. М2003
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	28,00	155,00	№137 Партер 2014
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	683,5	18,60	23,49	91,00	650,50	
ПОЛДНИК						
Компотерные яблоки печеные	10	3,86	2,38	34,10	180,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели 2016
Суфле из творога с молоком сухим	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 Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	500	17,00	18,80	82,14	564,00	
ВСЕГО:	1701,5	60,22	56,67	224,78	1652,60	

День 3-ий

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры

Наименование блюда		в 100 г			ценность	
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каши Геркулесовая молочная с маслом	200/3	6,70	7,50	23,00	182,30	ТТК №5
Чай с молоком с сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394, Дели 2010
Булгурод с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,59	99,00	№1 Дели 2010
Итого:	418	11,21	14,15	49,19	370,30	
Сок аб. цитрусовых	125	1,63	0,10	15,00	67,00	№418 Дели 2016
Итого:	125	1,63	0,10	15,00	67,00	
	543	12,84	14,25	64,19	437,30	
Обед						
Помидоры свежие порезанные	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр 563, сб 1996
Суп с рисовой крупой и картофелем с курицей	200/10	2,40	9,00	3,40	104,00	№86 Дели 2016
Соус мясной "Сливки"	70	10,10	6,80	17,00	170,00	ТТК № 1523 от 28.07.2021
Макарон отваренные	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 пшеничный	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	682,5	19,83	19,99	95,56	626,50	
ПОЛДНИК						
Роженица	110	3,19	2,75	4,62	50,06	№401, Дели 2010
Булочка дрожжевая	50	3,55	5,91	30,10	188,00	№453 Дели 2016
Яблоко вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
Компот тушеный (в сметанном соусе)	130	3,25	5,3	25,3	162	ТТК №53Д
Чай с сахаром	180/5	0,6	0,3	6,5	31	ТТК № 99
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	543	17,21	19,92	76,66	550,00	
ВСЕГО:	1768,5	49,88	53,26	236,41	1613,80	

Примечания		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептура
Наименование блюда			белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК							
Каши гречневая 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 Партер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом		25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели 2010
Пшеница		418	13,22	13,94	50,77	382,40	
Фрукты свежие рубленые		100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Пшеница		100	0,40	0,40	12,00	53,20	
		518	13,62	14,34	62,77	435,60	
ОБЕД							
Салат из моркови		50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели 2016г
Пш. с свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной		200/5	4,60	8,00	23,80	186,00	№124 сб.шм 2004
Жаркое поддомашнему из отварной говядины		160	10,9	11,1	33,58	278	ТТК №29 Д
Кисель		180			10,00	40,00	№284Партер 2014
Хлеб белковый		37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Пшеница		637,5	18,05	19,56	93,88	623,50	
ПОЛДНИК							
Композитное изделие вафли		21	2,50	5,50	35,00	190,00	
Молоко, кипяченое		110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели 2016
Пудинг из творога с рисом с повидлом		130/20	9,00	10,40	28,30	242,00	№ 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	
Пшеница		486	15,58	18,83	82,13	559,00	
ВСЕГО:		1636,5	47,15	52,73	238,78	1609,10	

Проект плана Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша овсяная молочная с мясом	200/3	8	7,8	19	194	ТТК №1
Каша с мясом	180	1,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партер г. Уфа 2014
Бутерброд с мясом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	№1 Дельта 2010
Итого:	413	12,33	14,73	45,50	380,30	
Сок вишневый	125	1,20	0,06	17,50	75,00	№418 Дельта 2016
Итого:	125	1,20	0,06	17,50	75,00	
	538	13,53	14,79	63,00	455,30	
ОКЕД						

Печенье свежее Виршино	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр.563,сб1996
Специальное с курицей, со сметаной	200/10/6	3,80	5,40	18,60	138,00	№15 сб Пермь 2001
Пшеница курочка	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	2,00	3,00	25,00	129,00	
крекеры	110	3,68	2,75	5,07	68,00	№401 Дели 2010
Кофе	130	10,6	12,65	33	288	№54-10М Сборник рецептов Москва
Капуста тушеная с мясом	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,00	№103/Дели 2010
Чай с сахаром и лимоном	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	460	17,92	18,57	83,11	573,00	
ВСЕГО:	1631,5	49,70	53,36	235,31	1639,50	

2 недели

День 6 - ой

Доп. б - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша Гречневая молочная с маслом	200/3	6,70	7,50	22,60	182,30	ТТК №5
Чай с медом, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,40	80,00	№ 394 Дели 2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели 2010
Итого:	423	13,30	15,80	49,13	393,30	
Фрукты свежие яблоки	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 Дели 2016
Растительное масло растительное с мясными фруктами яблоками, 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
Макаронные отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,00	№218 Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер7614
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	687,5	18,86	21,50	91,70	636,00	
ПОЛДНИК						
Булочка сливочная	50	3,8	4,8	22,3	148	№257 Партнер 2014 с. Уфа
Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59,00	№401 Дели 2010
Гречка с фаршем и овощами	130	7,30	10,00	33,20	252,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Пшеница из урочки	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	84,96	568,50	
ВСЕГО:	1685,5	48,97	55,47	237,79	1651,00	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/3	9,50	8,80	20,10	198,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	№1 Дели 2010
Итого:	413	12,63	14,49	44,93	362,00	
Сок персик-банан	125	0,60	0,06	22,00	91,00	№418 Дели 2016
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	91,00	
	538	13,23	14,55	66,93	453,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели 2016
Суп картофельный с горохом с курицей и грибами	200/10/10	3,80	3,50	20,50	129,00	
Запеканка картофельная с мясом	150/20	12,60	14,00	36,00	320,00	№291 Дели 2010
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	18,90	20,50	90,50	622,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	3,85	5,40	29,85	185,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 /Дели 2016
Пудинг из творога с рисом с яблоком	130/20	9,00	10,40	28,30	242,00	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393/Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	

Итого:	480	16,99	18,72	82,19	566,40	
ВСЕГО:	1675,5	49,12	53,77	230,62	1641,90	

День 5 - сб

Приним пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	200	8,90	8,40	32,90	243,00	№100 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,01	4,99	20,00	№ 411 Дели 2016
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели 2010
Итого:	420	12,96	14,42	50,72	385,00	
Фрукты свежие яблоки	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	85	0,40	0,40	12,00	53,20	
	520	13,36	14,82	62,72	438,20	
ОБЕД						
Помидоры свежие вареномол	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр.563,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 пшеничный	37,5	1,8	0,4	18	92,5	
Итого:	632,5	19,45	20,66	88,70	618,00	
ПОЛДНИК						
Пирожок пшеничный с повидлом	50	1,00	2,00	43,50	196,00	№437 Дели 2016
Катюк	110	3,77	2,75	5	67,1	№401 Дели 2010
Рагу из овощей с помидорами	120/25	10,7	13,7	11	210	ТТК №4Д
Напиток шоколадный	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	40,81	54,09	225,93	1597,30	

День 9 - сб

Приним пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/3	8	7,8	19	194	ТТК №1 №272 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели 2010
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	90,00	
Итого:	413	12,33	14,73	45,50	380,30	№418 Дели 2016
Сок яблочно-грушевый	125	0,50	0,80	21,00	95,00	
Итого:	125	0,50	0,80	21,00	95,00	
	538	12,83	15,53	66,50	475,30	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели 2016г
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	ТТК №32Д
Кисель	180			10,00	40,00	№137 Партнер 2014 №284Партнер 2014
Хлеб пшеничный	37,5	1,8	0,4	18	92,5	
Итого:	677,5	18,35	20,30	102,30	605,50	
ПОЛДНИК						
Компьютерские изделия	10	2,50	3,40	38,00	180,00	
крекеры						
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68,00	№401 Дели 2010 ТТК №567 № 411 Дели 2016
Суфле из творога с мясными сухариками	150/20	9,00	12,50	14,00	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	16,76	18,83	81,90	500,00	
ВСЕГО:	1710,5	47,94	54,36	250,70	1700,80	

День 10 - сб

Приним пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/3	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6
Крепированный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	85,00	№270 Партнер г. Уфа 2014

Бутерброд с сыром, маслом	25/7,3	4,00	8,00	12,83	122,00	№3 Деян 2010
Итого:	418	13,12	13,94	40,77	392,30	
Фрукты свежие яблоки	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Деян 2016
Итого:	85	0,40	0,40	12,00	53,20	
ОБЕД	518	13,62	14,34	62,77	434,60	
Помидоры свежие порезанные	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр.563,661996
Суп из овощей, со сметаной	200/6	3,20	7,80	19,70	163,00	№64 "Партнер" 2014
Гуляш из куриной грудки	45/45	7,56	5,70	3,00	130,00	ГТК №91
Рис отварной с овощами	130	5,5	5	23	159	№334 Деян 2016
Компот из сухофруктов	180	0,18	0,1	25,8	89	№394 Деян 2016
Хлеб белый	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	693,5	19,09	19,10	91,40	634,50	
ПОЛДНИК	510	16,64	17,10	81,64	544,00	
Патрушок с сыром	50	4,00	8,60	44,00	237,00	ГТК №1885 от 08.09.2021
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Деян 2016
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,00	№229 Деян 2016
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393 Деян 2010
Хлеб белый	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	510	16,64	17,10	81,64	544,00	
ВСЕГО:	1706,5	49,35	50,64	234,81	1615,10	
ИТОГО за 10 дней:	16902,00	500,63	537,63	2365,10	16351,00	

Примечание:

1. При расчете нормативов среднесуточных норм, утвержденных СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
рациональные

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 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. Тютелькин В.А., Мигильский М.П. Москва Деян 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

Тютелькин В.А., Скурлякин И.М. Москва 2007 г.

3.4 Сборник рецептов блюд для питания детей г. Москвы выпуск 4,2003

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

интернат, 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 убитамности (лопатка, фарш, гуляш и/ф);

сельскохозяйственная птица бройлеры выращенные

рыба морская 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

орезы и помидоры свежие парниковые

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

орезы соевые в бляках без уксуса с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

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