



"Утверждаю"
 Заведующий МБДОУ
 "Шубанский детский сад"
 Ч.А. Хасанова

Примерное 10 дневное меню
 для организации питания детей в МБДОУ "Шубанский детский сад"
 с 9 - часовым пребыванием от 3-7 лет

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	5,93	8,42	24,81	193	0,21	№311, сбшк2004
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	12,94	65	0,19	№395 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,3	5,1	14,9	112		№1 Дели2010
Итого:	420	9,45	14,9	52,7	369,9	0,4	
2 - ой ЗАВТРАК							
Сок яблочный	150	0,75	0,00	15,15	64	3,00	№399, Дели2010
Итого:	150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	
ОБЕД							
Салат свекольный протертая с маслом	60	1,2	4,08	7,04	7	4	№8 таб, сбшк2004
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,9	5,10	13,50	95	5,37	№132 шк, сб2004
Котлеты рубленые из говядины	75	12,4	13,3	12,9	214	0,04	№451 сб, шк, 2004
Капуста тушеная	150	3	4,9	15,5	113	25,5	№534 сб шк2004
Кисель	180			12,5	89		№648, сбшк 2004
Хлеб сельский	37,5	2,48	0,45	13,12	77		
Итого:	709,5	20,98	27,83	74,56	594,60	34,91	
ПОЛДНИК							
Фрукты свежие (бананы)	75	1,13	0,38	15,75	71	7,50	№368 Дели2010
Пирожок печёный с яблоками	50	3,9	4,40	22,50	134	1,05	№738, сбшк2004
Кефир	150/5	4,35	3,8	6,0	80	1,05	№401 Дели2010
Кондитерские изделия (пряники)	15	0,9	0,5	12,3	52		
Итого:	290	10,28	8,98	56,55	337,15	9,6	
ВСЕГО:	1569,5	41,46	51,67	198,91	1365,65	47,91	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамин	№рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная жидкая	200/5	6	8,2	22,3	195	0,200	№311,сбшк2004 №397Дели2010 №3 Дели2010
Какао с молоком	180	2,4	2,58	13,6	88	0,39167	
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	2,3	5,1	14,9	112		
Итого:	427	10,7	15,88	50,80	395,00	0,59	
2 - ой ЗАВТРАК							
Фрукты свежие (яблоки)	70	0,3	0,30	7,35	33	7,50	№368 Дели2010
Итого:	70	0,3	0,30	7,35	33,00	7,50	
ОБЕД							
Суп вермишелевый с картофелем, говядиной	200/10	3,3	4,74	13,10	97	5,30	140,сбшк2004 ТТК Пр №7 от1974 УОП
Рыбная "Неженка" (с рисом) паровая	60	12,4	5,7	11,7	131	3,3	
Картофель тушёный (со сметанным соусом)	150/30	3,3	12,0	22,4	169	12,3	№216сбшк2004
Морковь припущенная (протёртая)с сахаром	60/5	0,9	0,1	10,3	36	2,28	таб№8сбшк2004
Компот из сухофруктов	150	0,7	0,0	20,9	83	0,13	№372, Дели 2010
Хлеб сельский	37,5	2,48	0,45	13,12	77		
Итого:	682,5	23,08	23,0	91,5	593,0	23,3	
ПОЛДНИК							
чай с молоком	150	1,3	1,4	18,3	88	1,65	№400Дели2010
Суфле из творога со сгущенкой	105/20	10,2	4,5	22,6	206	0,39	№365,сбшк2004
Кондитерские изделия (печенье)	15	1,2	1,2	11,5	62		
Хлеб пшеничный 1с	30	2,3	0,9	14,9	74	0	
Итого:	320	15	8,0	67,3	430	2,04	
ВСЕГО:	1499,5	49,08	47,15	216,96	1451,10	33,43	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамин	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК							
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	4,75	5,1	20,9	149	0,21	№311 ,сбшк2004
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,20	10,1	65	0,19	№395Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,3	5,0	14,9	112		№1 Дели2010
Итого:	420	8,27	11,3	45,9	326	0,4	
2 - ой ЗАВТРАК							
Сок яблочный	150	0,75	0,00	15,15	64	3,00	№399,Дели2010
Итого:	150	0,75	0	15,15	64	3	
ОБЕД							
Салат из свежей капусты	60	1,2	2,10	4,10	46	5,60	№ 43,сб шк2004
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками	200/20	10,4	5,90	13,60	175	5,70	№139,сб шк2004 акт от07.02.14
Рагу овощное	180	3,5	7,40	13,70	122	12,70	№224,сбшк2004
Компот из сух/фрукты	150	0,7	0,0	20,9	83	0,13	№376, Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	15	1,15	0,5	7,5	37	0	
Хлеб сельский	37,5	2,48	0,45	13,12	77		
Итого:	742,5	19,43	16,3	72,87	540	24,13	
ПОЛДНИК							
Фрукты свежие (груши)	70	0,3	0,23	7,73	35	3,75	№368 Дели2010
Ряженка	150	4,35	3,8	6,0	80	1,05	№401 Дели2010
Булочка Домашняя	50	4,2	5,70	28,00	208	0,00	№769,сбшк2004
Кондитерские изделия (вафли)	15	0,42	0,5	11,6	53		
Итого:	290	9,27	10,18	53,33	375,60	4,80	
ВСЕГО:	1602,5	37,72	37,78	187,25	1305,60	32,33	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамин	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК							
Омлет с сыром	100/10	10,6	5,45	5,80	118	0,16	№216 Дели2010 № 392, Дели2010 №3,сбшк2004
Чай с сахаром	180			24,10	95		
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,7	7,50	19,40	136	0,19	
Итого:	332	15,3	12,95	49,30	349,00	0,35	
2 - ой ЗАВТРАК							
Сок виноградный	150	0,45	0,30	24,45	102	3,00	№399,Дели2010
Итого:	150	0,45	0,30	24,45	102,00	3,00	
ОБЕД							
Щи со свежей капустой, картофелем на м/б,со сметаной	200/7	7,8	5,00	9,80	130	8,14	№124 сбшк2004
Гуляш из отварной говядины	45/45	12	11,87	15,00	196	0,38	№141,сб.диет2002 №520,сбшк2004
Пюре Картофельное	110	2,5	3,40	14,00	86	10,36	
Свекла припущенная (протёртая) с маслом	60	0,6	2,04	4,52	37	4,00	Таб.№8,сбшк2004
Компот из сухофруктов	150	0,15	0,08	21,55	74	1,20	№372, Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	15	1,15	0,45	7,45	37	0,00	
Хлеб сельский	37,5	2,48	0,45	13,12	77		
Итого:	669,5	26,68	23,29	85,44	637,17	24,08	
ПОЛДНИК							
Фрукты свежие (апельсины)	70	0,47	0,11	11,74	50	31,50	№368 Дели2010
Ряженка	130	3,7	3,2	5,4	70	0,4	№401Дели2010
Каша гречневая	120/5	5,7	5,60	22,90	158	0,68	№297,сбшк2004
Итого:	325	9,87	8,91	40,04	277,7	32,58	
ВСЕГО:	1476,5	52,30	45,45	199,23	1365,87	60,01	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамин	Норецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК							
Макароны, запеченные с яйцом	150/5	6,4	8,70	26,50	183	0,06	№262,справ.М2003 №397 Дели2010
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,6	88	0,39	
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,3	5,1	14,9	112		№ 1,Дели2010
Итого:	370	11,12	16,38	55,00	383,00	0,45	
2 - ой ЗАВТРАК							
Фрукты свежие (яблоки)	70	0,3	0,30	7,35	33	7,50	№368 Дели2010
Итого:	70	0,3	0,30	7,35	33,00	7,50	
ОБЕД							
Салат из зеленого горошка	60	1,47	4,90	3,30	67		таб№8, сбшк2004
Суп крестьянский с мясом, сметаной	200/20/7	4,6	8,24	17,90	142	4,95	№134 сбшк2004
Рыба припущенная	70	10,4	4,90	7,40	126	0,14	№371,сбшк2004
Овощи в молочном соусе	130/30	3,50	3,00	20,70	138	4,00	№ 332 Дели2010
Кисель	180			12,50	89		№648сбшк2004
Хлеб сельский	37,5	2,48	0,45	13,12	77		
Итого:	734,5	22,45	21,49	74,92	639,44	9,09	
ПОЛДНИК							
Чай с молоком	150	1,3	1,4	18,3	88	9,09	№400Дели2010 акт к.п. 2014
Ватрушка Королевская	130	13	11,00	51,00	232	0,31	
Хлеб пшеничный 1с	15	1,15	0,45	7,45	37	0,00	
Итого:	295	15,45	12,9	76,8	357	9,4	
ВСЕГО:	1469,5	49,32	51,02	214,02	1412,44	26,44	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамин	№рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК							
Каша пшённая молочная с маслом	200/5	7,1	8,00	23,40	151	0,21	№311, сбшк2004
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65	0,19	№395, Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,2	7,1	17,4	132	0,19	№3, Дели2010
Итого:	427	12,52	16,44	52,74	348	0,59	
2 - ой ЗАВТРАК							
Сок яблочный	75	0,375		7,57	32	0,75	№399 Дели2010
Фрукты свежие (бананы)	75	1,13	0,38	15,75	71	7,50	№368 Дели2010
Итого:	150	1,505	0,38	23,32	103,25	8,25	
ОБЕД							
Морковь протертая с сахаром	60	0,7	0,15	11,70	46	2,30	таб№8, сбшк2004
Свекольник с мясными фрикадельками, со сметаной	200/20/5	9,3	8,1	14,9	152	6,36	№35, сб. Пермь
Рыба, запеченная в омлете	70	7,7	10,10	3,30	143	0,19	№382, сб шк2004
Запеканка картофельная с овощами, соусом	100/20	3,00	6,70	16,50	120,00	1,12	№293, справ.М.2003
Компот из сухофруктов	150	0,15	0,08	17,05	71	1,2	№372 Дели2010
Хлеб сельский	37,5	2,48	0,45	13,12	77		
Итого:	662,5	23,33	25,58	76,57	609	11,17	
ПОЛДНИК							
Кефир	150/5	4,35	3,8	6,0	80	1,05	№401 Дели2010
Каша манная с тыквой	100	2,5	3,30	13,50	94	2,40	№170 Дели2010
Кондитерские изделия (пряники)	15	1,89	0,6	15,3	104		

Хлеб пшеничный 1с	30	2,3	0,90	14,90	74	0,00	
Итого:	300	11,04	8,58	49,70	351,80	3,45	
ВСЕГО:	1539,5	48,40	50,98	202,33	1412,05	23,46	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамин	Нерецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК							
Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,6	6,5	14,5	105	6,2	№160,сбшк2004
Чай с молоком,сахаром	180	1,3	1,4	18,3	88	1,65	№394,Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,3	5,1	14,9	112		№1Дели 2010
Итого:	395	7,2	13	47,7	305	7,85	
2 - ой ЗАВТРАК							
Фрукты свежие (апельсины)	70	0,47	0,11	11,74	50	31,50	№368 Дели2010
Итого:	70	0,47	0,11	11,74	49,5	31,5	
ОБЕД							
Суп с крупой, картофелем на м/б	200	5,47	4,70	17,90	182	5,6	№138,сбшк 2004
запеканка капустная с мясом	160	5,92	8,93	15,78	166	0,38	№ 224,сбшк2004
Винегрит	60	0,81	3,70	5,06	52	6,15	таб№8,сбшк2004
Кисель	180			12,5	89		№648,сбшк 2004
Хлеб сельский	37,5	2,48	0,45	13,12	77		
Итого:	724,5	14,68	17,78	64,36	565,79	12,13	
ПОЛДНИК							
Молоко кипяченое	150	4,1	4,6	6,9	83	0,78	№401 Дели2010
Запеканка творожная со сгущённым молоком	125/20	18	13,00	50,85	283	0,37	№237Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	30	2,3	0,9	14,9	74	0	
Итого:	325	24,4	18,5	72,7	440	1,15	
ВСЕГО:	1514,5	46,75	49,39	196,45	1360,29	52,63	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамин	Норецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК							
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	6,2	6,60	32,40	232	0,21	№311,сбшк2004
Какао с молоком	180	2,41	2,58	13,61	88	0,39	№397,Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,7	7,5	17,4	136	0,19	№3 Дели2010
Итого:	427	13,31	16,68	63,41	456	0,79	
2 - ой ЗАВТРАК							
Сок яблочный	150	0,75	0,00	15,15	64	3,00	№399,Дели2010
Итого:	150	0,75	0	15,15	64	3	
ОБЕД							
Салат из свежей капусты	60	1,2	2,70	5,50	51	5,60	№ 43,сб шк2004
Борщ со свежей капустой, картофелем на к/б ,со сметаной	200/16/7	7,1	8,10	11,00	138	6,35	№110,сбшк2004
Запеканка картофельная с мясом	180/30	16	12,9	24,7	226	17,8	№291 Дели2010
Компот из сухофруктов	150	0,15	0,08	19,05	71	1,2	№ 372, Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	30	2,3	0,9	14,9	74	0	
Хлеб сельский	37,5	2,48	0,45	13,12	77		
Итого:	710,5	29,23	25,13	88,27	636,80	30,95	
ПОЛДНИК							
Фрукты свежие (груши)	70	0,3	0,23	7,73	35	3,75	№368 Дели2010
Кефир	150/5	4,35	3,8	6,0	80	1,05	№401Дели2010
Пирожок печёный с капустой	60	3,9	4,40	17,50	134	0,00	№738,сб.шк2004
Итого:	285	8,55	8,38	31,23	248,50	4,80	
ВСЕГО:	1572,5	51,84	50,19	198,06	1405,60	39,54	

День 9 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамин	Норецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	3,5	4,35	21,1	138	3,4	№311,сбшк2004 № 392, Дели2010
Чай с сахаром	180			24,10	95		
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,3	5,1	14,9	112		№1Дели 2010
Итого:	420	5,80	9,45	60,10	345,00	3,40	
2 - ой ЗАВТРАК							
Фрукты свежие (бананы)	70	1,13	0,38	15,75	71	7,50	№368 Дели2010
Итого:	70	1,13	0,38	15,75	71	7,50	
ОБЕД							
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	200/20/7	4,19	10,50	7,82	147	8,14	№135 сбшк2004
Рыба, тушенная в томате с овощами	90	13,4	9,10	6,60	119	0,64	№374,сбшк2004
Макароны отварные	100	3,8	5,60	26,90	170		№332,сбшк2004
Салат из зеленого горошка	60	0,6	2,04	3,12	35	4,00	Таб№8,сб2004
Кисель	180			12,5	89		№648,сбшк2004
Хлеб сельский	37,5	2,48	0,45	13,12	77		
Итого:	694,5	24,47	27,69	70,06	637,00	12,78	
ПОЛДНИК							
Какао с молоком	150	2,41	2,6	13,6	88	0,39	№400Дели2010
Ватрушка с творогом	50	7,4	8,20	12,90	142	0,04	№458Дели2010
Кондитерские изделия (вафли)	15	0,42	0,5	15,6	53		
Хлеб пшеничный 1с	30	2,3	0,9	14,9	74	0	
Итого:	245	12,53	12,18	57,01	357,1	0,43	
ВСЕГО:	1429,5	43,93	49,70	202,92	1410,35	24,11	

День 10 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамин	Норецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК							
Каша гречневая на молоке с мослом	200	5,91	8,9	24,2	195	1,65	№ 161, сб шк2004 №394,Дели2010
Чай с молоком,сахаром	180	1,3	1,4	18,3	88		
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/7/5	2,3	4,3	12,9	112		
Итого:	402	9,51	14,6	55,4	395,24	1,65	
2 - ой ЗАВТРАК							
Фрукты свежие (яблоки)	70	0,3	0,30	7,35	33	7,50	№368 Дели2010
Сок виноградный	75	0,23	0,15	12,23	51	1,50	№399 Дели2010
Итого:	145	0,53	0,45	19,58	84	9	
морковь припущенная,протертая	60	0,7	0,15	11,70	46	2,30	таб№8,сбшк2004 №86 Дели2010 ТТК акт к.п. 2014 №224,сбшк2004 № 372 Дели2010
Суп-лапша домашняя на к/б	200/20	5,1	6,10	15,90	132		
Котлеты "Аппетитные"	80	11,9	12,80	18,10	158		
Рагу из овощей	180	3,1	5,54	11,70	142		
Компот из сухофруктов	150	0,15	0,08	19,05	71		
Хлеб сельский	37,5	2,48	0,45	13,12	77		
Итого:	727,5	23,43	25,12	89,57	626,00	16,20	
ПОЛДНИК							
Кефир	150/5	4,35	3,8	5,1	62	1,05	№401Дели2010
Салат витаминный	60	0,99	4,25	2,28	14,40	15,00	таб№8 сбшк2004
Вак-беляш	90	6,10	6,90	28,60	162,00	0,10	№179,Партнер 2010
Хлеб пшеничный 1с	30	2,3	0,9	14,9	74	0	
Итого:	335	13,74	15,8	50,88	312,51	16,15	
Всего:	1609,5	47,21	55,97	215,43	1417,75	43,00	
Всего за 10 дней:	15283,00	468,01	489,29	2031,56	13906,70	382,87	

В среднем за 1 день:	1528,30	46,80	48,93	203,16	1390,67	38,29
-----------------------------	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ 8--10,5 часов (75%)
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:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004г.
 - 1.3. Справочник рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г. (далее справ. М 2003г.)
 - 1.4. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания. Уфа "Партнер"-2010
 - 1.5 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А. ,Скурихин И.М. Москва 2007г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории упитанности;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная-бройлеры потрошенные
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные 1 категории, рассчитаны условно при массе брутто 54г- массой нетто 48г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с1.09-31.10(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны до 1.01 (20% отходы)
 - 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%