

"Согласовано"



Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 3-7 лет с 7-10,5 часовым пребыванием

День 1 - ый

Прием пищи, Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	425	12,36	14,52	44,89	359,00	
Сок абрикосовый	125	0,90	0,08	21,00	84,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,90	0,08	21,00	84,00	
	550	13,26	14,60	65,89	443,00	№ 21Дели 2016 №88 Дели 2016 ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С- Петербург 2008 №182,Дели 2016 №284Партнер2014
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,80	2,50	4,60	45,00	
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	200/15	3,95	5,93	15,60	136,16	
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103	
Каша гречневая вязкая	130/3	6,20	5,80	38,00	229,00	
Кисель	180			10,00	40,00	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	718,5	20,75	21,36	102,50	690,16	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№386Дели2016
Катык	120	4,11	3	5,45	67,74	№401Дели2010 №2208 партнер г.
Булочка Домашняя	50	4,90	5,00	38,00	217,00	Уфа 2014
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	ТТК №68
Итого:	450	10,01	8,46	70,45	400,44	
ВСЕГО:	1718,5	44,02	44,42	238,84	1533,6	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7

Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	12,42	15,58	54,21	407,10	
Фруктовое пюре	125	13,00			55,00	
Итого:	125	13,00	0,00	0,00	55,00	
	525	25,42	15,58	54,21	462,10	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/6	6,20	5,25	29,00	188,00	№64 "Партнер"2014
Котлеты рубленые из птицы	70	6,20	10,80	3,00	134,00	№ 205,справ.М2003
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	711,5	20,15	21,27	97,45	662,10	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	3,86	3,38	32,00	168,00	
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	9,00	12,50	24,00	245,00	ТТК №567
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,00	№393Дели2010
Итого:	490	16,38	18,89	71,90	517,40	
ВСЕГО:	1751,50	61,95	55,74	223,56	1641,60	

День 3 - ий

день 3 - ии

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	425	11,60	14,30	51,70	382,30	
Сок яблочно-абрикосовый	125	1,63	0,10	15,00	67,00	№418Дели2016
Итого:	125	1,63	0,10	15,00	67,00	
	550	13,23	14,40	66,70	449,30	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,сб1996
Суп с рисовой крупой и картофелем с курицей	200/10	2,40	9,00	3,40	104,00	№86 Дели 2016
Соус мясной "Смак"	70	10,10	6,80	17,00	170,00	ТТК № 1523 от 28.07.2021
Макароны отварные	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 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	705,5	21,63	20,22	106,86	681,00	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№386Дели2016

яблоко						
Булочка Дорожная	50	3,55	5,91	30,10	188,00	№453 Дели 2016
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Яйцо вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31	ТТК № 59
Итого:	503	13,95	14,21	53,90	399,20	
ВСЕГО:	1758,5	48,81	48,83	227,46	1529,50	

День 4 - ый

день 4 - вы

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			я ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели2010
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	406,40	
Фруктовое пюре яблоко	125	13,00	0,00	0,00	55,00	
Итого:	125	13,00	0,00	0,00	55,00	
	550	27,02	15,14	53,34	461,40	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	50	0,37	3,00	1,20	33,50	№13 Дели 2016
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	200/5	4,60	8,00	23,80	186,00	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	180	12,26	12,48	35	312,75	ТТК №29 Д №284Партнер2014
Кисель	180			10,00	40,00	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	675,5	20,83	24,11	99,30	709,25	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	2,20	5,50	26,30	158,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00	№237 Дели2010
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Итого:	496	15,46	18,52	65,29	482,40	
ВСЕГО:	1721,5	63,31	57,77	217,93	1653,05	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК							
Каша полбяная молочная с маслом		200/5	8,00	7,80	19,00	194,00	ТТК №1 №272 Парнер г. Уфа 2014
Какао с молоком		180	2,42	2,58	13,61	87,30	

Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	12,72	14,88	48,01	392,30	
Сок вишневый	125	1,20	0,06	17,50	75,00	№418Дели2016
Итого:	125	1,20	0,06	16,50	71,00	
	545	13,92	14,94	64,51	463,30	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Свекольник с курицей, со сметаной	200/10/6	3,80	5,40	18,60	138,00	№35,сб Пермь2001
Плов из курицы	160	12	14	38,9	330	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Хлеб пшеничный 1с	23	37,60	105,60	678,30	592,60	
Итого:	656,5	18,05	19,95	86,65	598,60	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с сыром	50	4,00	5,60	44,00	237,60	ТТК №1585 от 08.09.2021
Кондитерские изделия крекер	15	9,90	7,50	48,00	187,50	
Кефир	120	4,01	3,00	5,53	74,18	№401 Дели2010
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,00	№393Дели2010
Итого:	375	18,03	16,11	107,73	540,28	
ВСЕГО:	1576,5	50,00	51,00	258,89	1602,18	

День 6 - ой

день 6 - 6н

Прием пищи Наименование блюд		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	угл-ды	Ккал		
ЗАВТРАК								
Каша Геркулесовая молочная с маслом		200/5	6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5	
Чай с молоком,сахаром		180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010	
Бутерброд с сыром, маслом		30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010	
Итого:		430	14,10	17,00	51,70	417,30		
Фрукты свежие яблоко		100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016	
Итого:		100	0,40	0,40	12,00	53,20		
		530	14,50	15,40	63,70	470,50	№ 21Дели 2016 № 62 Партнер2014 г.Уфа	
ОБЕД								
Салат из свежей капусты		50	0,80	2,50	4,60	45,00		
Суп крестьянский с мясными фрикадельками		200/15	3	4,2	18	125		
Биточки куриные "Солнышко"		70	8,00	10,50	6,20	152,00		ТТК №97Д
Макароны отварные		130	4,80	3,60	29,40	169,00	№218 Дели 2016	
Кисель		180			10,00	40,00	№284Партнер2014	
Хлеб пшеничный 1с		23	1,80	0,23	11,30	54,50		

Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	710,5	20,20	21,43	97,50	668,00	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№386 Дели 2016
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели 2010
Булочка слобная	50	3,8	4,8	22,3	148	№257 Партнер 2014
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	г. Уфа ТТК №68
Итого:	450	9,10	8,26	54,30	327,70	
ВСЕГО:	1690,5	43,80	47,09	215,50	1466,20	

День 7 - ой

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом	200/5	9,50	8,80	20,10	198,00	ТТК №8 №270 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	
Итого:	420	13,02	14,64	47,44	374,00	№418Дели2016
Сок	125	0,60	0,06	22,00	91,00	
персик-банан						
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	91,00	
	545	13,62	14,70	69,44	465,00	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Суп картофельный с горохом с курицей и гречками	200/10/10	3,80	3,50	20,50	129,00	ТТК№139 №291 Дели2010 № 390 Дели 2016
Запеканка картофельная с мясом	150/20	12,60	14,00	36,00	320,00	
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	680,5	20,45	18,28	96,95	634,10	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	3,86	3,38	32,00	168,00	№419 Дели2016 № 250 Дели 2016 №393Дели2010
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	
Пудинг из творога с рисом с повидлом	130/20	9,00	10,40	28,30	242,00	
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	
Итого:	470	16,38	16,79	76,20	514,80	
ВСЕГО:	1695,5	50,4467	49,7717	242,5917	1613,9	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	200	8,90	8,40	32,90	243,00	№100 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	13,76	15,62	53,29	409,00	
Фруктовое пюре яблоко	125	13,00			55,00	
Итого:	125	13,00	0,00	0,00	55,00	
	550	26,76	15,62	53,29	464,00	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,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 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	655,5	21,25	20,93	100,00	672,50	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№386Дели2016
Катык	120	4,11	3	5,45	67,74	№401Дели2010
Пирожок печёный с повидлом	50	1,00	2,00	43,50	196,00	№437 Дели2016
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31	ТТК № 59
Итого:	455	6,11	5,70	67,45	347,94	
ВСЕГО:	1660,5	54,12	42,25	220,74	1484,44	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	8	7,8	19	194	ТТК №1 №272 Парнер г. Уфа 2014
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	
Итого:	420	12,72	14,88	48,01	392,30	№418Дели2016
Сок яблоко-груша	125	0,50	0,80	15,00	69,00	
Итого:	125	0,50	0,80	15,00	69,00	
	545	13,22	15,68	63,01	461,30	
ОБЕД						

Салат из свежей капусты с огурцами	50	0,70	1,70	1,80	25,50	ТТК №125
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	200/10	3,35	7,20	13,80	134,00	№86 Дели 2016
Ежики рыбные с рисом в томатном соусе	60/30	8,75	8,20	27,00	217,00	ТТК №32Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	700,5	20,10	22,17	106,90	708,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	1,20	1,90	31,50	147,00	
крекер						
Кефир	120	4,01	3,00	5,53	74,18	№401 Дели2010
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00	№ 322 Сб Самара 2013г
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Итого:	465	15,27	14,92	77,22	512,18	
ВСЕГО:	1710,5	48,59	52,77	247,13	1681,98	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели2010
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	406,40	
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
	525	14,42	15,54	65,34	459,60	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	50	0,37	3,00	1,20	33,50	№13 Дели 2016
Суп из овощей, со сметаной	200/6	3,50	7,80	19,70	163,00	№64"Партнер"2014
Гуляш из куриной грудки	45/45	7,56	5,70	3,00	130,00	ТТК №91
Рис отварной с овощами	130	5,5	5	23	129	№334 Дели2016
Компот из сухофруктов	180	0,18	0,1	25,8	89	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	716,5	20,71	22,23	102,00	681,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	2,20	5,50	26,30	158,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,00	№229 Дели2016
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393Дели2010
Итого:	471	14,22	17,19	55,80	429,80	
ВСЕГО:	1712,5	49,35	54,96	223,14	1570,90	
ИТОГО за 10 дней:	16996,00	514,38	504,61	2315,78	15777,35	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в Д

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 №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, Тутьельян 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
Тутьельян В.А., Скурихин И.М. Москва 2007 г.
- 3.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, 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.
- 3.7. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г
- 3.8. Техничко-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)
яйца 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%