

"Согласовано"

Заведующий МБДОУ №23
"Золотой колос"
Р.Р. Ибрагимова (Иф.)



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 блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети. Ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/3	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,90	4,40	13,00	99,00	№1 Дели2010
Итого:	418	7,16	10,22	43,19	292,80	
Сок	125	0,90	0,08	21,00	84,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,90	0,08	21,00	84,00	
	543	8,06	10,30	64,19	376,80	
ОБЕД						
Икра кабачковая	50	0,95	3,02	7,90	63,00	№ 57-2016
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	200/10	3,86	5,80	15,24	133,00	№88 Дели 2016
Тефтели 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	6,20	5,80	38,00	229,00	№182,Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	690,5	19,01	21,52	94,14	650,50	
ПОЛДНИК						
Булочка Домашняя	50	4,90	5,00	38,00	217,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Катык	110	3,77	2,75	5	62,1	№401Дели2010
Голубцы ленивые в сметанно-томатном соусе	150/20	6,00	9,50	8,00	141,50	ТТК №63
Напиток из урюка	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	75,84	530,10	
ВСЕГО:	1738,5	43,86	49,29	234,17	1557,40	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети. Ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/3	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели2010
Итого:	418	16,42	18,58	50,94	437,30	
Фруктовое пюре	1/125	-	-	12,00	55,00	
Итого:	100	0,00	0,00	12,00	55,00	
	518	16,42	18,58	62,94	492,30	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№21 Дели2016
Суп крестьянский с курицей, со сметаной	200/15/5	3,50	9,60	18,00	169,00	№62 "Партнер"2014
Ежики мясные паровые	70	7,20	9,30	6,00	136,50	ТТК №1Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Парнер 2014
Напиток из апельсинов	180	0,27	0,10	15,00	62,00	ТТК №55
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	683,5	17,17	26,34	86,50	648,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	3,86	3,38	34,10	180,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Суфле из творога с молоком сгущенным	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	№393Дели2010
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	50,59	63,72	231,58	1704,80	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/3	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	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	№1 Дели2010
Итого:	418	11,21	14,15	49,19	370,30	
Сок	125	1,63	0,10	15,00	67,00	№418Дели2016
Итого:	125	1,63	0,10	15,00	67,00	
	543	12,84	14,25	64,19	437,30	
ОБЕД						
Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,39	стр563,с61996
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	5,00	9,00	3,40	116,00	№86 Дели 2016
Котлеты рубленные из птицы	70	6,20	10,80	3,00	134,00	№ 322 Дели 2016 г
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,00	№218 Дели 2016
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	682,5	18,61	23,89	95,90	567,39	
ПОЛДНИК						
Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59,00	№401 Дели2010
Плюшка новомосковская	50	3,30	4,20	30,10	171,40	№ 184 Партнёр г. Уфа 2010
Яйцо вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
Картофель тушёный	130	3,25	5,3	25,3	162	№138 Партнер г. Уфа 2014
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	543	16,96	17,31	76,66	533,40	
ВСЕГО:	1768,5	48,41	55,45	236,75	1538,09	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	200/3	8,00	6,90	27,00	202,10	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели2010
Итого:	418	13,22	14,24	51,77	389,10	
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
	518	13,62	14,64	63,77	442,30	
ОБЕД						
Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,сб1996
Свекольник с курицей и сметаной	200/10/6	4,86	8,41	24,39	193,00	№35,сб Пермь2001
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	160	10,9	11,1	33,58	278	ТТК №29 Д
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	632,5	17,89	19,97	87,11	600,70	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	2,50	5,50	35,00	190,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Запеканка из творога с крошкой	130	9,50	9,80	27,00	234,20	№322 Самара 2013
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	486	16,08	18,23	80,83	542,20	
ВСЕГО:	1636,5	47,59	52,84	231,71	1585,20	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/3	8	7,8	19	194	ТТК №1
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	№1 Дели2010
Итого:	413	12,33	14,73	45,50	380,30	
Сок	125	1,20	0,06	17,50	75,00	№418Дели2016
Итого:	125	1,20	0,06	17,50	75,00	
	538	13,53	14,79	63,00	455,30	

ОБЕД						
Наименование блюд	Выход блюда	белки	жиры	угл-ды	Энергет. Ценность Ккал	
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,30	2,00	1,20	24,00	№ 15 Дели 2016
Щи со свежей капустой, картофелем с мясными фрикадельками	200/15/5	4,60	4,20	22,00	144,00	№124 сб.шк.2004
Плов из курицы	160	12	14	38,9	330	№321 Дели 2016
Напиток из апельсина	180	0,27	0,10	15,00	62,00	ТТК №55
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	633,5	18,97	20,70	95,10	642,50	
ПОЛДНИК						
Наименование блюд	Выход блюда	белки	жиры	угл-ды	Энергет. Ценность Ккал	
Кондитерские изделия крекер	10	2,00	3,00	25,00	129,00	
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68,00	№401 Дели2010
Рагу с курицей	25/120	6	9,5	16,9	177	ТТК №63
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,00	№393 Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	460	13,32	15,42	67,01	462,00	
ВСЕГО:	1631,5	45,82	50,91	225,11	1559,80	

2 недели

День 6 - ой

Прием пищи		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	№ рецептуры
Наименование блюда			белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК							
Каша Геркулесовая молочная с маслом		200/3	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		25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели2010
Итого:		423	13,30	15,80	49,13	393,30	
Фрукты свежие		100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:		100	0,40	0,40	12,00	53,20	
		523	13,70	15,40	61,13	446,50	
ОБЕД							
Икра кабачковая		50	0,95	3,02	7,90	63,00	№ 57-2016
Рассольник ленинградский с курицей, 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
Макароны отварные		130	4,80	3,60	29,40	169,00	№218 Дели 2016
Кисель		180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский		37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		687,5	19,11	22,02	95,10	655,50	
ПОЛДНИК							
Булочка сдобная		50	3,8	4,8	22,3	148	№257 Партнер2014 г. Уфа
Ряженка		110	3,19	2,75	4,62	59,00	№401 Дели2010
Гречка с фаршем и овощами		130	7,30	10,00	33,20	252,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Напиток из урюка		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	

День 7 - ой

Прием пищи		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	№ рецептуры
Наименование блюд			белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК							
Каша ячменная 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 Дели2010
Итого:		413	12,63	14,49	44,93	362,00	
Сок		125	0,60	0,06	22,00	91,00	№418/Дели2016
Итого:		125	0,60	0,06	22,00	91,00	
		538	13,23	14,55	66,93	453,00	
ОБЕД							
Салат из свежей капусты		50	0,70	2,50	4,50	43,50	№21 Дели2016
Суп картофельный с горохом с курицей и гречками		200/10/10	3,80	3,50	20,50	129,00	ТТК№139
Биточки рубленные из говядины паровые		70	8,60	11,00	12,00	180,00	ТТК №7Д
Пюре картофельное		130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Напиток из апельсинов		180	0,27	0,10	15,00	62,00	ТТК №55
Хлеб сельский		37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		657,5	18,87	21,94	95,00	652,00	
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 Дели2016

Пудинг из творога с рисом с повидлом	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	№393Дели2010
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	49,09	55,21	244,12	1671,40	

День 8-ой

день 8-01

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. 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	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели2010
Итого:	420	12,96	14,42	50,72	385,00	
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
	520	13,36	14,82	62,72	438,20	
ОБЕД						
Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,39	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 сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	632,5	19,11	20,59	87,37	609,39	
ПОЛДНИК						
Пирожок печёный с повидлом	50	1,00	2,00	43,50	196,00	№437 Дели2016
Катык	110	3,77	2,75	5	62,1	№401Дели2010
Рагу из птицы с овощами	120/25	10,7	13,7	11	210	ТТК №4Д
Напиток шиповника	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:	1662,5	49,47	54,02	224,60	1583,69	

День 9 - ый

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети. Ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/3	8	7,8	19	194	ТТК №1
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	№1 Дели2010
Итого:	413	12,33	14,73	45,50	380,30	
Сок	125	0,50	0,80	21,00	95,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,50	0,80	21,00	95,00	
	538	12,83	15,53	66,50	475,30	
ОБЕД						
Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,сб1996
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	200/10	3,35	7,20	13,80	134,00	№86 Дели 2016
Биточки рубленые из рыбы	70	8,75	8,20	27,00	217,00	ТТК №3Д
Пюре картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	677,5	17,93	20,30	94,94	635,70	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	2,50	3,40	38,00	180,00	
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68,00	№401 Дели2010
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	9,00	12,50	24,00	245,00	ТТК №567
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	495	16,76	18,83	81,90	560,00	
ВСЕГО:	1710,5	47,52	54,66	243,34	1671,00	

День 10 - ый

Прием пищи		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	№ рецептуры
Наименование блюд			белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная с маслом		200/3	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		25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	
Итого:		418	13,22	13,94	50,77	382,40	
Фрукты свежие		100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:		100	0,40	0,40	12,00	53,20	
		518	13,62	14,34	62,77	435,60	
ОБЕД							
Салат из свежих помидоров и огурцов		30	0,30	2,00	1,20	24,00	№ 15 Дели 2016 №64 "Партнер"2014
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной		200/15/6	6,20	4,25	29,00	179,05	
Гуляш из куриной грудки		45/45	7,56	5,70	3,00	130,00	ТТК №91 №334 Дели2016
Рис отварной с овощами		130	5,5	5	23	159	
Напиток из урюка		180	0,6	0,1	15,0	63	ТТК №68
Хлеб сельский		37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		693,5	21,96	17,41	89,20	637,05	
ПОЛДНИК							
Ватрушка с сыром		50	4,00	5,60	44,00	237,60	ТТК №1585 от 08.09.2021 №419 Дели2016
Молоко кипяченое		110	2,50	2,75	4,00	51,00	
Омлет натуральный		140	8,50	8,68	13,60	167,00	№229 Дели2016 №393 Дели2010
Чай с сахаром и лимоном		180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	
Хлеб пшеничный 1с		20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:		510	16,64	17,20	81,64	544,00	
ВСЕГО:		1721,5	32,22	48,95	233,61	1616,65	

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 №11)
3. 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, 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., 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. 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 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%