

"Согласовано"

Заведующий
от структурного
отдела от 28.08.2015
№ 15-09



Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 1-3 лет с 7-10,5 часовым пребыванием

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	349	9,45	11,91	35,82	288,10	
Сок персиковый	125	0,60	0,30	13,00	57,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,60	0,30	13,00	57,00	
	474	10,05	12,21	48,82	345,10	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты с морковью	30	0,50	1,50	2,80	27,00	№ 21Дели 2016
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	150/10	3,00	4,32	11,34	99,00	№88 Дели 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,Дели 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	552,50	15,97	16,32	81,71	540,34	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№386Дели2016
Катык	110	3,30	2,70	4,95	59,73	№401Дели2010
Булочка Домашняя	40	3,60	4,00	29,00	167,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	ТТК №68
Итого:	415,00	7,84	7,10	59,15	334,23	
ВСЕГО:	1441,50	33,86	35,63	189,68	1219,67	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/5	3,90	4,35	19,00	131,00	ТГК №7 №272 Парнер г. Уфа 2014 №3Дели2010
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	
Итого:	348	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	
	433	22,55	12,33	43,99	370,76	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№34 Дели2016
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5	4,70	3,90	23,00	146,00	№64 "Партнер"2014
Котлеты рубленные из птицы	50	4,40	8,30	2,00	100,00	№ 205,справ.М2003
Пюре Картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15	№137 Партнер 2014
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016

Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	555,00	15,79	18,06	74,85	557,25	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	2,20	2,80	20,50	114,00	
печенье						
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Суфле из творога с молоком						
сгущенным	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 Дели2010
Итого:	388	10,61	13,66	48,53	357,50	
ВСЕГО:	1376,00	48,95	44,05	167,37	1285,51	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	5,00	5,63	16,50	136,50	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	349	9,20	12,03	41,40	310,30	
Сок персиковый	125	0,80	0,20	7,00	33,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,80	0,20	7,00	33,00	
	474	10,00	12,23	48,40	343,30	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	30	0,42	0,06	1,37	9,00	стр563,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
Макароны отварные	110	4,06	3,05	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов	150	0,15	0,1	21,5	87	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	550	16,94	15,36	87,11	555,83	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№386Дели2016
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	61,16	№401Дели2010
Булочка Дорожная	40	2,84	4,73	24,08	150,40	№453 Дели 2016
Яйцо вареное	1/2шт	2,50	2,30	0,15	31,50	№227 Дели 2016
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Итого:	413	9,30	10,37	44,42	313,96	
ВСЕГО:	1437	36,24	37,96	179,93	1213,09	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	6,00	4,95	19,50	146,00	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели 2010
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	
Итого:	360	10,66	12,18	43,80	327,60	
Фруктовое пюре яблоко	125	0,00	0,00	11,00	44,00	
Итого:	125	0,00	0,00	11,00	44,00	
	485	10,66	12,18	54,80	371,60	
ОБЕД						
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели 2016
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	150/5	3,45	6,00	17,85	140,00	
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	130	8,86	9,01	27,28	226	
Кисель	150			8,34	33,34	ТТК №29 Д №284 Партнер 2014
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	515	16,01	15,56	80,57	526,34	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	1,00	2,00	20,00	95,00	№419 Дели 2016
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	

Запеканка творожная с молоком сгущенным	100/10	5,00	6,50	17,30	148,00	№237 Дели2010
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Итого:	405	8,35	11,01	45,32	307,00	
ВСЕГО:	1405	35,02	38,75	180,69	1204,94	

День 5 - ый

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	150/5	5,4	5,5	14,4	130	ТТК №1 №272 Парнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	
Итого:	345	9,45	12,19	39,49	294,16	
Сок вишневый	125	0,30	0,00	10,00	40,00	№418/Дели2016
Итого:	125	0,30	0,00	10,00	40,00	
	470	9,75	12,19	49,49	334,16	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	30	0,42	0,06	1,37	9,00	сгp563,с61996 №35,с6.Пермь2001 №321 Дели 2016 № 390 Дели 2016
Свекольник с курицей, со сметаной	150/10/5	2,90	4,53	14,21	109,00	
Плов из курицы	130	10	11,5	32	272	
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	525	16,52	16,69	81,88	545,10	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с сыром	40	3,20	4,40	35,00	192,00	ТТК №1585 от 08.09.2021 №401Дели2010 №393Дели2010
Кефир	110	3,69	2,75	5,06	67,98	
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	
Кондитерские изделия крекер	15	6,00	2,50	30,90	172,50	
Итого:	323	12,98	9,66	79,46	466,98	
ВСЕГО:	1318	39,25	38,54	210,83	1346,24	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	5,00	5,63	16,50	136,00	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	352	10,80	13,58	41,30	330,40	
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№386Дели2016
Итого:	85	0,34	0,34	10,20	45,00	
	437	11,14	12,30	51,50	375,40	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты с морковью	30	0,50	1,50	2,80	27,00	№ 21Дели 2016
Рассольник Ленинградский с мясными фрикадельками	150/10/5	2,67	3,38	17,7	112	№82 Дели2016
Биточки куриные "Солнышко"	50	6,40	8,50	5,20	123,00	ТТК №97Д
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	555	16,77	16,88	83,14	551,74	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№386Дели2016

яблоко						
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	61,16	№401 Дели 2010
Булочка слоеная	40	3,04	3,84	17,84	118,4	№ 257 Партнер 2014 г.
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	Уфа
Итого:	385	7,00	6,96	45,13	276,66	ТТК №68
ВСЕГО:	1377	34,91	37,76	179,77	1203,80	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом	150/5	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 Дели2010
Итого:	357	10,22	12,31	39,55	310,00	
Сок яблочный	125	0,30	0,00	12,00	49,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,30	0,00	12,00	49,00	
	482	10,52	11,70	51,55	359,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№34 Дели2016
Суп картофельный с горохом с курицей и грибами	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 Дели2010
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	

Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	545	16,63	17,20	83,01	552,10	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	2,20	2,80	20,50	114,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Пудинг из творога с рисом с повидлом	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	№393Дели2010
Итого:	398	11,99	13,88	55,64	393,50	
ВСЕГО:	1425	39,14	43,39	190,20	1304,60	

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	180	8,01	7,56	29,61	219,00	№100 Дели2016
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	377	11,56	13,52	46,93	356,60	
Фруктовое пюре яблоко	125	0,00	0,00	11,00	44,00	
Итого:	125	0,00	0,00	11,00	44,00	
	502	11,56	13,52	57,93	400,60	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	30	0,42	0,06	1,37	9,00	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем, на м/б, со сметаной	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
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	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	515	17,02	16,39	75,67	520,10	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№386Дели2016
Пирожок печёный с повидлом	40	0,70	1,60	32,00	140,00	№437 Дели2016
Катык	110	3,30	2,70	4,95	59,73	№401Дели2010
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Итого:	389	4,84	4,89	52,55	270,63	
ВСЕГО:	1406	33,42	34,80	186,15	1191,33	

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	150/5	6,15	5,92	14,4	135	ТТК №1 №272 Парнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Каша с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	
Итого:	345	10,20	12,61	39,49	299,16	
Сок яблоко-вишня	125	0,60	0,00	13,70	57,00	№418/Дели2016
Итого:	125	0,60	0,00	13,70	57,00	
	470	10,80	12,61	53,19	356,16	
ОБЕД						
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели 2016
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	150/10	2,90	6,40	10,27	110,30	№86 Дели 2016

Ежики рыбные с рисом	60	6,30	5,90	22,00	166,00	ТТК №32Д
Пюре Картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15	№137 Партнер 2014
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1е	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	550	16,03	16,61	80,74	567,79	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	1,20	3,00	23,60	120,00	
крекер						
Кефир	110	3,69	2,75	5,06	67,98	№401Дели2010
Запеканка из творога с крошкой	130	6,80	8,60	30,00	225,00	№ 322 Со Самара
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	2013г
						№ 411 Дели2016
Итого:	414	11,74	14,36	63,08	430,98	
ВСЕГО:	1434	38,57	43,58	197,01	1354,93	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каши пшеничная молочная с маслом	150/5	6,00	4,95	19,50	146,00	ТТК №6 лчз/о партнер г. э фа 2014 №3/Дели2010
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	
Итого:	360,00	10,66	12,18	43,80	327,60	
Фрукты свежие яблоко зеленое	85	0,34	0,34	10,50	47,00	№386/Дели2016
Итого:	85	0,34	0,34	10,50	47,00	
	445	11,00	12,52	54,30	374,60	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	30	0,42	0,06	1,37	9,00	стр563,сб1996 №64 "Партнер"2014 ТТК №91 №334 Дели2016 №394, Дели 2016
Суп из овощей, со сметаной	150/5	3,00	5,80	14,70	121,00	
Гуляш из куриной грудки	40/40	5,80	5,00	2,60	78,00	
Рис отварной с овощами	110	4,4	4	17,8	125	
Компот из сухофруктов	150	0,15	0,1	21,5	87	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	555	15,27	15,25	72,27	486,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	1,00	2,50	16,30	75,00	№419 Дели2016 №229 Дели2016 №393/Дели2010
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	
Омлет натуральный	130	7,89	8,06	12,63	155,00	
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	439	13,08	13,52	51,23	362,50	
ВСЕГО:	1439,00	39,35	41,29	177,80	1223,10	
ИТОГО за 10 дней	14058,5	378,71	395,74	1859,42	12547,21	

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)
 - При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрен усиленный полдник с включением блюд ужина.
- 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.
 - 3.6. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ - 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 уштанности (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%