

Заведующий отделом "Баловнянский детский сад "Миндальный" кантонного муниципального района РТ"
 Подпись: [подпись]
 ИМН 162/00001



Примерное 12-дневное меню

Для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях от 3-7 лет с 7-12 часовым пребыванием

1 неделя

День 1-ый

Дополн. к мей

Примерное меню Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша Манная Молочная с маслом	200/3	10,00	10,00	24,50	238,00	ТТК №4
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	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 абрикосовый	125	0,90	0,08	21,00	84,00	№418 Дели 2016
Итого:	125	0,90	0,08	21,00	84,00	
	543	12,86	14,50	63,49	431,00	
ОБЕД						
Пюре кабачковая	50	0,95	3,02	7,90	63,00	№57 Дели 2016
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	200/10	3,86	5,80	15,24	133,00	№88 Дели 2016
Тесто 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	№284 Партнер 2014
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	№401 Дели 2010
Рагу с курицей	120/25	6,00	9,50	16,90	177,00	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	84,74	565,60	
ВСЕГО:	1738,5	48,66	53,49	242,37	1647,10	

День 2-ой

Пример меню		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Наименование блюда			белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК							
Каша "Дружба" молочная с маслом		200/3	9,20	9,80	25,20	173,80	ТТК №7 №272 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели 2010
Каша с молоком		180	2,42	2,58	13,61	87,30	
Бутерброд с сыром, маслом		25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	
Итого:		418	11,62	14,38	51,64	383,10	
Фрукты свежие яблочки		100	1,20	0,34	10,50	49,00	№ 368 Дели 2010
Итого:		100	1,20	0,34	10,50	49,00	
		518	12,82	14,72	62,14	432,10	
ОБЕД							
Салат из свеклы		50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели 2016 №64 "Партнер" 2014 ТТК № 1523 от 28.07.2021 №137 Партнер 2014 № 390 Дели 2016
Суп из овощей с курицей, со сметаной		200/10/6	3,50	7,80	19,70	163,00	
Салат с мясной "Салат"		70	10,10	6,80	17,00	170,00	
Пюре Картофельное		130	3,70	4,44	25,00	155,00	
Компот из свежих яблок		180	0,10	0,10	11,80	49,00	
Хлеб сельский		37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		683,5	19,80	27,04	95,70	661,50	
ПОЛДНИК							
Комбинированное изделие: печенье		10	3,86	3,38	32,00	168,00	

Молочко впитанное	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели 2016
Суфле из творога с молочком сливочным	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	17,60	18,80	80,04	567,00	
ВСЕГО:	1701,5	49,62	55,56	237,88	1645,60	

Принем пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/3	6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5
Чай с молочком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	№1 Дели 2010
Итого:	418	11,21	14,15	49,19	370,30	
Сок яблочно-апельсиновый	125	1,63	0,10	15,00	67,00	№418 Дели 2016
Итого:	543	12,84	14,25	64,19	437,30	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционные	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр 563, с61986
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	5,50	5,20	16,20	134,00	№66 Дели 2016
Котлеты рубленные из птицы	70	3,20	10,80	3,90	134,00	№ 205 справ. М2003
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 сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	682,5	18,93	20,14	95,90	614,50	
ПОЛДНИК						
Ерженка	110	3,19	2,75	4,62	59,00	№401 Дели 2010
Булочка Дорожная	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
Каша тушеная (в сметанном соусе)	130	3,25	5,3	25,3	162	ТТК №53Д
Напиток шипучий	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	17,21	19,02	76,66	550,00	
ВСЕГО:	1768,5	49,98	53,41	236,75	1601,80	

День 4-ый.

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
Кофейный напиток с молочком	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 Дели 2010
Итого:	418	13,22	13,94	50,77	382,40	
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	518	13,62	14,34	62,77	435,60	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	50	1,30	2,50	6,00	51,00	ТТК №60
Щи со свежей капустой, картофелем, из м/б и сметаной	200/5	4,60	8,00	23,80	186,00	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	160	10,9	11,1	33,58	278	ТТК №29 Д.
Кисель	180			10,00	40,00	№284 Партнер 2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	632,5	18,60	22,00	91,38	637,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	2,20	5,50	26,30	158,00	
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68,00	№401 Дели 2010
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

День 9-ый

Примечание Наименование блюда		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 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:	100	0,40	0,40	12,00	53,20		
Итого:	520	13,36	14,82	62,72	438,20		
ОБЕД							
Салат из свежих огурцов	50	0,37	3,00	1,20	33,50	№13 Дели 2016	
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	82,5		
Итого:	632,5	19,27	23,56	88,00	639,50		
ПОЛДНИК							
Пирожок печеный с повидлом	50	1,00	2,00	43,50	196,00	№437 Дели 2016	
Катык	110	3,77	2,75	5	62,1	№401 Дели 2010	
Рагу из картофеля с овощами	120/25	10,7	13,7	11	210	ТТК №4Д	
Напиток молочный	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	49,63	56,99	225,23	1613,80		

День 10-ый

День 10 -ый

Продукты Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная, молочная с маслом	200/3	8	6,6	26	194	ТТК №1
Каша с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партнер г. Уфа
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	2014
Итого:	413	12,33	13,53	52,50	380,30	№418 Дели 2016
Сок яблочно-грушевый	125	0,50	0,80	15,00	69,00	
Итого:	125	0,50	0,80	15,00	69,00	
Итого:	538	12,83	14,33	67,50	449,30	
ОБЕД						
Огурцы соленные	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр 563, 61996
Суп с гречневой крупой и картофелем с курной	200/10	3,35	7,20	13,80	134,00	№86 Дели 2016
Биточки рубленые из говядины	70	8,90	8,40	21,50	197,00	ТТК №7Д акт
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	кн 2014
Кисель	180			10,00	40,00	№137 Партнер 2014
Хлеб пшеничный	37,5	1,8	0,4	18	82,5	№284 Партнер 2014
Итого:	677,5	18,15	20,49	89,15	614,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекеры	10	1,20	1,90	31,50	147,00	
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68,00	№401 Дели 2010
Суфле из урюка с молочным сгущенным	180/20	9,00	12,50	34,00	245,00	ТТК №567
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	
Итого:	495	15,46	17,33	78,40	527,00	
ВСЕГО:	1710,5	46,44	52,15	232,05	1590,30	

День 11 -ый

Примечание Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каши пшеницы молочной с маслом	200/3	8,00	6,60	26,00	194,00	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	381,00	№ 386 Дели 2016
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
	518	13,62	14,34	62,77	434,20	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	50	1,30	2,50	6,00	51,00	ТТК №60 №64 "Партнер"2014 ТТК №91 №334 Дели2016 №394, Дели 2016
Суп из овощей, со сметаной	200/6	3,50	7,80	19,70	163,00	
Гуляш из куриной грудки	45/45	7,66	5,70	3,00	130,00	
Рис отварной с овощами	130	5,5	5	23	129	
Компот из сухофруктов	180	0,18	0,1	25,8	89	
Хлеб белый	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	693,5	19,84	21,50	95,50	644,50	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с сыром	50	4,00	5,60	44,00	237,60	ТТК №188 от 08.09.2021 №419 Дели2016 №229 Дели2016 №393 Дели2010
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,00	
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	50,10	53,04	239,91	1622,70	

День 12 -ый

Примечание Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каши рисовая молочная с маслом	200/3	7,03	6,36	16,05	148,60	ТТК №8 №272 Партнер.г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Каша с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	
Итого:	413	11,36	13,29	42,55	334,90	№ 386 Дели 2016
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
	513	11,76	13,69	54,55	388,10	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016г
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и зеленью	200/15/10	3,25	3,00	18,00	112,00	
Гречка с фаршем и овощами	130	7,30	10,00	33,20	252,00	ТТК №139 ТТК №1630 от 10.11.2021 №284 Партнер2014
Кисель	180			10,00	40,00	
Хлеб белый	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	622,5	13,10	13,46	87,70	523,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	3,86	3,28	32,00	168,00	№401 Дели2010 № 386 Дели 2016 №418 Дели2016
Яблоко	110	3,19	2,75	4,62	59,00	
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
Сок персиковый	125	0,60	0,06	22,00	91,00	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	365	8,05	6,59	70,62	371,20	
ВСЕГО:	1600,50	32,91	33,74	212,87	1282,80	
ИТОГО за 2 недели	9971,00	276,06	304,29	1387,22	9382,80	
ИТОГ О за 12 дней:	19974,00	548,04	612,80	2761,08	18741,10	

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)