

"Согласовано"



Заведующий ИФДОУ
Хорошевский детский сад
с/р. Аветисова
Т.Мерен / Перепелкина И.П.

Примерное 12-дневное меню

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

"Утверждено"



Заместитель генерального директора по
организации питания АО "Департамент
природольства и безопасности питания"

Аганова

День 1 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,21	5,13	15,16	115,50	№1 Дели 2010
Итого:	425	12,27	15,15	44,65	363,50	
Сок абрикосовый	125	0,90	0,08	21,00	84,00	№418 Дели 2016
Итого:	125	0,90	0,08	21,00	84,00	
	550	13,17	15,23	65,65	447,50	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,80	2,50	4,60	45,00	№ 21 Дели 2016
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	200/15	3,95	5,93	15,60	136,16	№88 Дели 2016
Гуфтели 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 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	№ 386 Дели 2016
Катык	120	4,11	3	5,45	67,74	№401 Дели 2010
Булочка Домашняя	50	4,90	5,00	38,00	217,00	№258 Партнер г. 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	43,93	48,05	238,6	1538,1	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каши "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 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,57	6,85	14,66	139,42	№3 Дели2010
Итого:	425	12,19	15,23	53,47	400,52	
Фрукты свежие апельсин	100	1,20	0,34	10,50	49,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	1,20	0,34	10,50	49,00	
	525	13,39	15,57	63,97	449,52	
ОБЕД						
Огурцы свежие порезанные	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Суп из овощей с макаронами фрикадельками, со сметаной	200/15/6	6,20	5,25	29,00	188,00	№64 "Партнер"2014
Котлеты рубленные из птицы	70	6,20	10,80	3,00	134,00	№ 205,справ.М2003
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	22,00	155,00	№137 Партнер 2014

Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00	№ 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:	714,5	20,15	21,27	99,05	669,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	3,86	3,38	32,00	168,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Суфле из творога с молоком сушеным	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,Дели2010
Итого:	490	16,38	18,89	71,90	517,40	
ВСЕГО:	1726,50	49,92	55,73	234,92	1635,92	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюда	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 маслом сливочным	30/5	2,21	5,13	15,16	115,50	№1 Дели2010
Итого:	425	11,51	14,93	51,46	386,80	
Сок яблочно-абрикосовый	125	1,63	0,10	15,00	67,00	№418/Дели2016
Итого:	125	1,63	0,10	15,00	67,00	
	550	13,14	15,03	66,46	453,80	
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
Макаронны 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 яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
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 минеральный	180/5	0,6	0,3	6,5	31	ТТК № 59
Итого:	503	13,95	14,21	53,90	399,20	
ВСЕГО:	1758,5	48,72	49,46	227,22	1534,00	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,57	6,85	14,66	139,42	№3 Дели2010
Итого:	425	13,79	14,79	52,60	399,82	
Фруктовое пюре яблоко	125	0,00	0,00	11,00	44,00	
Итого:	125	0,00	0,00	11,00	44,00	
	550	13,79	14,79	63,60	443,82	
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

Салат из свежей капусты с огурцами	50	0,70	1,70	1,80	25,50	ТТК №125
Суп картофельный с клецками, курицей	200/15	3,60	7,80	25,60	187,00	№38 Пермь 2001
Рагу с курицей	120/25	6,00	9,50	16,90	177,00	ТТК №63
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:	650,5	13,90	19,63	83,60	566,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	21	2,20	5,50	26,30	158,00	
вафли						
Катяк	120	4,11	3	5,45	67,74	№401 Дели 2010
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
яблоко						
Сок	125	0,60	0,06	22,00	91,00	№418 Дели 2016
персик-бланш						
Итого:	366	7,31	8,96	65,75	369,94	
ВСЕГО:	1546,50	31,44	41,66	206,20	1322,86	

2 недели

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюда	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 Дели 2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,57	6,85	14,66	139,42	№3 Дели 2010
Итого:	430	13,87	16,65	50,96	410,72	
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	14,27	17,05	62,96	463,92	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,80	2,50	4,60	45,00	№ 21 Дели 2016
Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, 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
Макаронны 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	20,76	21,73	103,10	692,00	
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 слоеная	50	3,8	4,8	22,3	148	№257 Партнер 2014 г. Уфа
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	ТТК №68
Итого:	450	9,10	8,26	54,30	327,70	
ВСЕГО:	1690,5	44,13	47,04	220,36	1483,62	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014

Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,21	5,13	15,16	115,50	№1 Дели2010
Итого:	420	12,93	15,27	47,20	378,50	
Сок персик-банан	125	0,60	0,06	22,00	91,00	№418 Дели2016
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	91,00	
	545	13,53	15,33	69,20	469,50	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Суп картофельный с горохом с курицей и грибами	200/10/10	3,80	3,50	20,50	129,00	ТТК №139
Запеканка картофельная с мясом	150/20	12,60	14,00	36,00	320,00	№291 Дели2010
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб севастский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	680,5	20,45	18,28	98,55	641,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	3,85	5,40	29,85	185,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№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 лимонном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393 Дели2010
Итого:	470	16,37	18,81	74,05	531,80	
ВСЕГО:	1695,5	50,34666667	52,4216667	241,801667	1642,3	

День -9ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углады	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	4,57	6,85	14,66	139,42	№3 Дели2010
Итого:	425	13,53	15,27	52,55	402,42	
Фруктовые пюре яблоки	125	0,00	0,00	11,00	44,00	
Итого:	125	0,00	0,00	11,00	44,00	
	525	13,53	15,27	63,55	446,42	
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 севастский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	655,5	21,25	20,89	100,00	672,50	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоки	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	40,89	41,86	231,00	1466,86	

День 10 -ый

День 10 - мй						
Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	8	7,8	19	194	ТТК №1
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партнер г. Уфа 2014

День 11 - ый

День 12 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
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 маслом сливочным	30/5	2,21	5,13	15,16	115,50	№1 Дели2010
Итого:	420	9,83	13,51	53,97	376,60	
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
яблоко						
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
	520	10,23	13,91	65,97	429,80	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты с огурцами	50	0,70	1,70	1,80	25,50	ТТК №125
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	200/15/10	3,25	3,00	18,00	112,00	ТТК№139
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 1е	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,5	18	82,5	
Итого:	645,5	15,45	15,53	97,30	589,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	3,86	3,38	32,00	168,00	
печенье						
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
яблоко						
Сок	125	0,60	0,06	22,00	91,00	№418Дели2016
персик-банан						
Итого:	355	9,16	6,84	71,00	376,20	
ВСЕГО:	1520,50	34,84	36,18	234,27	1395,00	
ИТОГО за 12 дней:	20038,00	542,61	586,70	2807,27	18575,66	

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.
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 Дети 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., Скуринин И.М. Москва 2007 г.
 - 3.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 5,2003
 - 3.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2015гг.
 - 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
5. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья: говядина I категории утилитности (лопатка, фарш, гуляш и/ф); сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные рыба мороженная крупная или срезами потрошенная без головы (и/ф фарш рыбный) икра куриные I категории, рассчитаны условно массой нетто 48г картофель, овощи (морковь, свекла, капуста, лук ...) рассчитаны с учетом севоуспеваемости огурцы и помидоры свежие парниковые масло сливочное с массовой долей жира 72,5% огурцы соленные в банках без уксуса с лимонной кислотой сметана с массовой долей жира 15% кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%