

"Согласовано"

*З. Абдулмуталип*

*Мамф Э.Н. Махметова*



Примерное 10-дневное меню  
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях  
от 3-7 лет с 7-12 часовым пребыванием

День 1 - ой

Принем пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каши овсяная 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	20,38	№ 411 Делм2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Делм2010
Итого:	425	12,36	14,52	44,89	359,38	
Сок абрикосовый	125	0,60	0,06	22,00	90,90	№418Делм2016
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	90,90	
	550	12,96	14,58	66,89	450,28	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№21 Делм2016
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	200/15	3,86	5,80	15,24	132,60	№88 Делм 2016 ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С-Петербург 2008
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103	№334 Делм2016
Рис отварной с овощами	130	6,5	5	38,6	225	№284Партнер2014
Кисель	180			10,00	40,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	698,5	19,66	20,70	91,34	626,60	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка дрожжевая	50	4,90	5,00	28,00	177,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401Делм2010
Рагу с курицей	40/120	6,00	9,00	26,00	209,00	ТТК №63
Напиток шоколадный	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Хлеб пшеничный Ис	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	538	17,07	17,53	76,80	533,70	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1786,5</b>	<b>49,09</b>	<b>52,31</b>	<b>238,03</b>	<b>1610,58</b>	

День 2- ой

Принем пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Делм2010
Итого:	425	12,42	15,58	54,21	407,10	
Фрукты свежие апельсины	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Делм 2010
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,40	
	525	13,42	15,58	62,31	443,50	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Делм2016
Суп из овощей с курицей, со сметаной	200/15/6	3,00	8,50	8,50	126,00	№64 "Партнер"2014
Биточки рубленные из рыбы	70	8,75	6,80	8,15	129,60	ТТК №3Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Делм 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	682,5	17,95	22,74	78,65	583,60	
<b>ПОЛДНИК</b>						

Кондитерские изделия печенье КР	15	1,50	4,00	27,10	150,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дем2016
Запеканка творожная с молоком сушеным	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00	№137 Дем2010
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393 Дем2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	518	16,62	17,24	82,60	590,30	
ВСЕГО:	1725,5	47,99	55,56	220,56	1576,80	

День 3 - ий

Принят пища Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	21,00	182,30	ТТК №5
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дем2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дем2010
Итого:	425	11,60	14,30	51,70	392,30	
Сок яблочно-апельсиновый	125	1,20	0,00	12,00	49,60	№418 Дем2016
Итого:	125	1,20	0,00	12,00	49,60	
	590	12,80	14,30	63,70	431,90	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дем2016г
Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	3,35	7,20	13,80	133,50	№86 Дем 2016
Голубцы домашние в соусе сметанно-томатн.	150/20	12,30	14,60	38,20	333,40	№160,г6 Пермь2001
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	652,5	18,80	22,29	93,50	648,90	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Ватрушка с помидом	50	0,8	3,10	35,00	170	№441 Дем 2016
Роженика	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дем2010
Ябло парное	48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дем 2016
Макаронны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дем 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дем2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	560	16,86	14,55	85,99	541,08	
ВСЕГО:	1762,5	48,46	51,14	243,19	1621,88	

День 4 - ий

Принят пища Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша овсяная 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	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дем2010
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	406,40	
Фруктовый сок яблоч	125	13,00	0,00	0,00	55,00	
Итого:	125	13,00	0,00	0,00	55,00	
	595	27,02	15,14	53,34	461,40	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы и моркови	50	1,30	2,50	6,00	51,00	ТТК №60
Щи со свежей капустой, картофелем, мяб и сметаной	200/5	4,60	8,00	17,00	158,50	№73 Дем 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	180	11	9,5	38	281,5	ТТК №29 Д
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	652,5	18,70	20,40	89,00	613,50	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия	21	1,20	2,00	34,00	160,60	



вафли						
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401 Дели2010
Суфле из творога с молоком сливочным	150/20	9,00	12,50	24,00	244,50	ТТК №567
Напиток шоколадный	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	519	16,37	18,03	80,80	552,80	
ВСЕГО:	1721,5	62,09	53,57	223,14	1627,70	

День 5 -ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каши овсяная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	12,02	14,50	51,81	385,50	
Сок яблочный	125	0,87	0,25	20,00	85,00	№418 Дели2016
Итого:	125	0,87	0,25	16,50	71,00	
	545	12,89	14,75	68,31	456,50	
<b>ОБЕД</b>						
Салат витаминный	50	0,75	1,32	4,00	30,80	№15 Партер 2009
Суп картофельный с куриной, со сметаной	200/10/6	3,80	5,40	15,20	124,60	№35,сб Пермь2001
Плов из курицы	160	11,8	13,5	38,9	324	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	643,5	18,25	20,72	87,90	610,40	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пюре картофельное	50	2,50	4,00	24,00	142,00	№184 "Партер" г. Уфа2010
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели2010
Котлета тушеная с мясом	150	9,00	11,60	35,00	280,00	№54-10М Сборник рецептур Москва
Чай с сахаром	180/5	0,66	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	528	16,86	18,85	80,09	557,08	
ВСЕГО:	1716,5	48,00	54,32	236,30	1623,98	

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каши 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	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№21 Дели2016
Рассольник донской с куриной, со сметаной	200/15/5	3,56	4,50	17,60	125,00	№82 Дели 2016
Витонки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00	ТТК №97Д
Макарон отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Компот	180	0,10	0,10	11,80	48,00	№284Партер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	687,5	18,86	21,50	85,70	612,20	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка сдобная	50	2,2	4,8	19,3	130	№257 Партер2014 г. Уфа

Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Делм2010 с.д.в. 201020 от 10.11.2021 ТТК № 59
Гречка с фаршем и овощами	130	7,30	10,00	33,20	252,00	
Напиток шоколадный	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	508	16,20	18,33	75,30	531,60	
ВСЕГО:	1725,5	49,56	57,23	224,70	1614,30	

День 7 - ой

Принем пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	8,00	6,35	16,00	153,00	ТТК №8 №270 Партер с. Уфа 2014
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	11,52	12,19	43,34	329,00	№1 Делм2010
Сок персик-банан	125	1,30	2,00	28,00	135,00	№418 Делм2016
Итого:	125	1,30	2,00	28,00	135,00	
	545	12,82	14,19	71,34	464,00	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Делм2016
Суп картофельный с горохом с мисной фрикадельками и гречками	200/15/10	3,25	3,00	18,00	112,00	ТТК№139
Тефтели рыбные с маслом	70/3	8,40	9,60	12,00	169,00	ТТК №1д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партер 2014
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Делм 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	695,5	17,85	20,64	89,00	609,00	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия печенье	15	1,20	4,20	23,10	134,80	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Делм2016
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	150	9,00	10,40	28,30	242,00	№ 250 Делм 2016
Чай с сахаром и лимон	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393 Делм2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	474	15,52	17,84	78,60	536,10	
ВСЕГО:	1714,5	46,19	52,07	239,94	1609,10	

День 8 - ой

Принем пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с вермишелью	180	6,20	5,00	21,00	153,00	№190 Делм 2016 №272 Партер с. Уфа 2014
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	
Итого:	400	13,42	14,78	50,01	386,30	№3 Делм2010
Фруктовый пир яблоко	125	13,00	0,00	0,00	55,00	
Итого:	125	13,00	0,00	0,00	55,00	
	500	26,42	14,78	50,01	441,30	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из моркови	50	0,70	0,06	8,50	37,50	№42 Делм2016г
Борщ со свежей капустой, картофелем на мб, со сметаной	200/5	3,00	7,90	18,80	158,30	№63 Делм 2016
Плов из озарной говядины	160	13,50	12,20	40,00	323,00	№108 Партер"2014
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68



Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	632,5	19,60	20,59	100,30	663,80	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пирожок пестрый с повидлом	50	4,60	5,12	26,40	170,00	№437 Дели2016
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401 Дели2010
Рагу из пшны с овощами	120/25	12,7	13,7	11	227	ТТК №4Д
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	523	22,93	22,07	58,69	533,98	
ВСЕГО:	1680,5	68,95	57,44	209,00	1639,08	

День 9 - ый

Примечание Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8	6,6	26	194	ТТК №1
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/8	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	425	12,90	13,40	55,70	394,00	
Сок яблочно-груша	125	0,60	0,38	13,00	62,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,60	0,38	13,00	62,00	
	550	13,50	13,78	68,70	456,00	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из капусты с яблоками	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№7 Партнер 2014
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	5,50	5,20	16,20	134,00	№86 Дели 2016 ТТК №7Д акт к.п.2014
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	8,40	17,50	171,20	№137 Партнер 2014
Шницель Картофельный	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№284Партнер2014
Кисель	180			10,00	40,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	682,5	18,11	20,94	91,20	626,20	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия крекер	10	0,10	5,00	19,80	125,00	
Рижская	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010 № 322 Сб Самара 2013г
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00	ТТК № 59
Напиток шоколадный	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	488	16,80	18,53	77,80	545,60	
ВСЕГО:	1720,5	48,41	53,25	237,70	1627,80	

День 10 - ый

Примечание Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	194,00	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	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	405,00	
Фрукты свежие яблоко	100	0,06	0,36	12,00	49,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,06	0,36	12,00	49,00	
	525	14,08	15,50	65,34	454,00	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы и моркови	50	1,30	2,50	6,00	51,00	ТТК №60
Суп из овощей с куриней, со сметаной	200/15/6	3,00	8,50	8,50	126,00	№64 "Партнер"2014

Гудак из куриной грудки	45/45	7,56	8,70	24,60	207,00	ТТК №91
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10	№182, Делм 2016
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
<b>Итого:</b>	<b>711,5</b>	<b>19,16</b>	<b>23,63</b>	<b>93,10</b>	<b>664,10</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Ватрушка с сыром	50	3,00	5,50	48,00	221,00	ТТК №1585 от 08.09.2021
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Делм2010
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Делм2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Делм2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
<b>Итого:</b>	<b>518</b>	<b>16,86</b>	<b>17,43</b>	<b>74,69</b>	<b>523,48</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1754,5</b>	<b>50,10</b>	<b>56,56</b>	<b>233,13</b>	<b>1641,58</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней:</b>	<b>17308,00</b>	<b>518,82</b>	<b>543,47</b>	<b>2301,69</b>	<b>16192,80</b>	

Примечание:

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

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 нормативные - технические документы:

3.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Делм 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., Скурлатов И.М. Москва 2007 г.

3.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москва, выпуск 4,2003

3.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг. 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. Техника-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрены использованные следующие сырьё:

говядина I категории упитанности (лопатка, филе, гуляш п/ф);

сельскохозяйственная птица бройлеры выращенные

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы (п/ф филе 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%