

"Утверждаю"

Заведующий МБДОУ-Айдаровский детский сад
Зайнуллина А.М.

Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
с полным пребыванием от 1 до 3 лет

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК							
Каша гречневая молочная с маслом	150/5	4,40	3,80	18,30	125,00	0,16	ТТК№2
Чай с сахаром	160/6	0,07	0,015	8,6	34,8		№392/Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99		№1 Дели2010
Итого:	351	6,37	8,22	39,90	258,80	0,16	
2 - ой ЗАВТРАК							
Сок абрикосовый	200	0,00	0,00	20,00	80,00	8,00	№399/Дели2010
Итого:	200	0,00	0,00	20,00	80,00	8,00	
ОБЕД							
Салат из моркови с яблоками	50	0,40	1,75	4,20	34,00	1,05	№41/Дели2016
Свекольник на мб, со сметаной	150/5	3,12	4,80	6,10	80,00	2,90	№35,сб.1Пермь2001
Азу из отварной говядины	150	10,8	9,4	15	187,8	4	ТТК№5/д
Компот из сухофруктов	130	0,60	0,03	15,60	65,10	0,26	№394/Дели2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
Итого:	515,00	16,42	16,28	55,20	432,90	8,21	
ПОЛДНИК							
Пирожок печёный с повидлом	40	2,40	2,08	17,60	98,70	0,00	№437 Дели2016
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	0,9	№401/Дели2010
Запеканка рыбная с рисом и овощами	120	4,80	6,64	5,90	102,60		ТТК №3
Чай с сахаром	100/4	0,05	0,01	5,4	21,9		№392/Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
Итого:	394,00	11,95	11,68	43,10	325,00	0,90	
ВСЕГО:	1460,00	34,74	36,18	158,20	1096,70	17,27	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК							
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/5	3,60	5,30	17,00	130,00	0,21	ТТК №7
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	0,32	№397/Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	№3/Дели2010
Итого:	350	9,10	13,45	41,20	322,90	0,57	
2 - ой ЗАВТРАК							
Фрукты свежие	100	1,00	0,00	8,10	36,40	60,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,40	60,00	
ОБЕД							
Салат из свеклы	50	0,60	1,60	3,00	29,00	1,00	№34, Дели2016
Суп картофельный с горохом с курицей и грибами	150/10/10	6,66	3,90	11,84	109,80	4,26	ТТК№139
Котлеты рубленные из говядины	50/2	7,9	6	7,9	117,2	0,3	№299 Дели2016
Макароны отварные	80	2,80	3,00	20,00	118,20		№218 Дели 2016
Кисель	130			13,00	52,00		№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
Итого:	512,00	19,46	14,80	70,04	492,20	5,56	
ПОЛДНИК							
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	0,55	№401/Дели2010
Кондитерские изделия (печенье)	17,5	2,20	8,00	3,00	92,80		
Салат из моркови припущенной	40	0,60	0,05	6,80	30,00	1,50	№42 Дели2016г

Суфле из творога с молоком сгущенным	100/10	8,40	4,30	16,00	136,30	0,29	№365с6 2004
Чай с сахаром и лимоном	100/4/2,5	0,07	0,01	5,60	22,75	1,59	№393/Делм2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
Итого:	409	15,99	15,31	45,79	384,45	3,93	
ВСЕГО:	1371,00	45,55	43,56	165,13	1235,95	70,06	

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	3,56	5,25	21,00	145,50	0,21	ТТК №9
Чай с молоком,сахаром	160/8,3	2,30	2,00	11,90	74,80	1,20	№394/Дели2010
Батон нарезной	25	1,86	0,8	12,93	66,65		
Масло сливочное порционно	5	0,04	3,6	0,065	32,35		
Итого:	353	7,76	11,65	45,90	319,30	1,41	
2 - ой ЗАВТРАК							
Сок яблочный	200	0,01	0,00	12,00	48,00	1,80	399/Дели2010
Итого:	200	0,01	0,00	12,00	48,00	1,80	
ОБЕД							
Салат из капусты с яблоками	40	0,70	1,80	3,80	34,20	7,60	№7 Партнер 2014
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10	4,00	4,45	11,70	103,00	4,00	№88 Дели 2016
Тефтели рыбные в сметанно-томатном соусе	50/15	7,80	3,00	5,00	78,00		ТТК №1,Д
Пюре Картофельное	100	2,00	3,00	14,00	91,00	7,00	№137 Партнер 2014
Компот из кураги	130	0,60	0,00	18,00	74,50	0,11	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
Итого:	525	16,60	12,55	66,80	446,70	18,71	
ПОЛДНИК							
Катык	110	3,12	2,75	2,50	47,20	0,55	№401/Дели2010
Шанежка наливная с яйцом	50	4,30	2,00	12,00	83,20	0,08	№308 "Партнер"2010
Рагу из птицы с овощами	100/20	10,48	11,36	8,96	180,00	0,26	ТТК №4Д
Напиток из плодов шиповника	100	0,3	0,13	9,4	39,9	40,7	№417/Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
Итого:	400	19,80	16,44	42,66	397,30	41,59	
ВСЕГО:	1478	44,17	40,64	167,36	1211,30	63,51	

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК							
Суп молочный с крупой	150	2,90	3,60	12,50	94,00	0,40	№101 Дели 2016
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	0,16	№395Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99		№1 Дели2010
Итого:	350	5,80	9,20	35,50	248,00	0,56	
2 - ой ЗАВТРАК							
Фрукты свежие	100	0,60	0,43	14,00	62,30	7,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	0,60	0,43	14,00	62,30	7,00	
ОБЕД							
Огурцы соленные порционно	30	0,24	0,03	0,51	3,20	1,50	стр563,с61996
Щи со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	150/5	1,10	3,30	5,00	54,00	7,00	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	180	10	12	20	228	2,8	ГТК №29 Д
Компот из сухофруктов	130	0,60	0,03	15,60	65,10	0,26	№394Дели2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
Итого:	525	13,44	15,66	55,41	416,30	11,56	
ПОДНИК							

Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	0,9	№401/Дели2010
Кондитерские изделия (крекер)	10	0,25	5,00	17,00	114,00		
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	0,60	№41/Дели2016
Запеканка из творога с крошкой	100	14,80	4,90	11,70	126,10		№ 322 С6 Самара 2013г
Чай с сахаром	100/4	0,05	0,01	2,4	9,89		№392/Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
Итого:	374	20,00	13,86	47,80	371,59	1,50	
ВСЕГО:	1349	39,84	39,15	152,71	1098,19	20,62	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК							
Каша полбяная молочная с маслом	150/5	4,4	4,1	19,4	132	0,16	ТТК №1
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	0,32	№397,Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	№3,Дели2010
Итого:	350	9,90	12,25	43,60	324,90	0,52	
2 - ой ЗАВТРАК							
Сок вишневый	200	0,00	0,00	22,80	91,20	14,80	№399,Дели2010
Итого:	200	0,00	0,00	22,80	91,20	14,80	
ОБЕД							
Салат "Пестрый"(яблоки,свекла)	50	0,50	2,25	4,80	42,00	0,80	№31, справ.М2003
Суп с крупой, картофелем с мясными фрикадельками	150/10	2,50	3,90	6,10	70,00	1,00	№86 Дели 2016
Котлеты рубленые из птицы	50	8,00	6,25	4,00	104,25	0,25	№322 Дели2016
Капуста тушеная (в сметанном соусе)	120	2,4	3,9	10,96	89		ТТК№53Д
Компот из свежих яблок	130	0,10	0,10	10,20	41,00	1,20	№372,Дели2010
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
Итого:	540	15,00	16,70	50,36	412,25	3,25	
ПОЛДНИК							
Ряженка	110	3,12	2,70	3,70	51,60	0,55	№401,Дели2010
Кондитерские изделия вафли	17,5	0,30	1,00	11,50	56,00		
Рыбная "Неженка"	50	12,0	4,7	9,8	130		ТТК №30,Д
Картофель тушёный	100	1,85	5,3	8,2	88	1	№138 "Партнер" 2014
Чай с сахаром	100/4	0,05	0,01	5,4	21,9		№392,Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
Итого:	401,5	18,92	13,91	48,40	394,00	1,55	
ВСЕГО:	1491,5	43,82	42,86	165,16	1222,35	20,12	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

день 0 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептуры	
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
ЗАВТРАК								
Суп молочный с вермишелью	150	3,30	3,10	13,30	94,30	0,39	№100/Дели2016	
Чай с молоком,сахаром	160/8	2,30	2,00	11,90	74,80	1,20	№394/Дели2010	
Батон нарезной	25	1,86	0,8	12,93	66,65			
Сыр порционно	5	1,60	1,55	0,10	20,60			
Масло сливочное порционно	5	0,04	3,6	0,065	32,35			
Итого:	350	9,10	11,05	38,29	288,70	1,59		
2 - ой ЗАВТРАК								
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,20	10,00	№399/Дели2010	
Итого:	100	0,40	0,40	10,00	45,20	10,00		
ОБЕД								
Свекла отварная	50	1,00	0,12	7,10	33,50	2,00	стр 564 сб1996	
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/5	4,06	6	6,3	95,4	4,03		№82/Дели 2016
Запеканка картофельная с мясом	130/15	12,02	10,60	25,00	243,50	4,40		№291/Дели2010

Кисель	130			13,00	52,00		№284 "Партнер"2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
Итого:	520	18,58	17,02	65,70	490,40	10,43	
ПОЛДНИК							
Ватрушка с повидлом	50	3,18	3,20	20,00	122	0,05	№441 Дели 2016
Катык	110	3,1	2,75	4,4	54,8	0,9	№401 Дели 2010
Биточки рубленные из рыбы	70	5,40	2,70	2,50	55,00		ТТК №3
Капуста тушеная	80	1,58	3	7,6	63,7	13	№143 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	100/4/2,5	0,07	0,01	5,60	22,75	1,59	№393 Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
Итого:	436,5	14,93	11,86	49,90	364,75	15,54	
ВСЕГО:	1306,5	43,01	40,33	163,89	1189,05	37,56	

День 7 - ой

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная с маслом	150/5	4,28	5,85	29,85	189,75	0,15	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	0,16	№395/Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99		№1 Дели2010
Итого:	350	7,18	11,45	52,85	343,75	0,31	
2 - ой ЗАВТРАК							
Сок персик-банан	200	0,60	0,30	16,50	71,10	6,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	200	0,60	0,30	16,50	71,10	6,00	
ОБЕД							
Салат из моркови с яблоками	50	0,40	1,75	4,20	34,00	1,05	№41/Дели2016
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б,со сметаной	150/5	1,10	3,20	7,20	62,00	4,80	№63 Дели 2016
Рагу овощное с отварным мясом	150/20	9,00	10,60	19,60	209,80	0,29	№116сб2014"Партнер"г.Уфа
Компот из кураги	130	0,30	0,01	18,10	73,50	0,26	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
Итого:	535	12,30	15,86	63,40	445,30	6,40	
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия (печенье)	17,5	1,10	1,50	2,00	25,90		№401/Дели2010 № 237 Дели 2010 №417/Дели2016
Кефир	110	3,74	2,75	5,16	60,35	0,9	
Запеканка творожная с повидлом	100/10	13,40	9,20	12,80	187,60	0,18	
Напиток из плодов шиповника	100	0,3	0,13	9,4	39,9	40,7	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
Итого:	357,5	20,14	13,78	39,16	360,75	41,78	
ВСЕГО:	1442,5	40,22	41,39	171,91	1220,90	54,49	

День 8 - ой

Прием пищи		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептуры
Наименование блюда			белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК								
Каша манная молочная с маслом		150/5	4,50	10,00	22,00	196,00	0,16	ТТК №4
Какао с молоком		160	2,00	2,20	11,30	73,30	0,32	№397/Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом		25/5/5	3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	№3/Дели2010
Итого:		350	10,00	18,15	46,20	388,90	0,52	
2 - ой ЗАВТРАК								
Фрукты свежие		100	0,72	0,36	17,00	74,12	10,00	№399/Дели2010
Итого:		100	0,72	0,36	17,00	74,12	10,00	
ОБЕД								
Огурцы соленные порционно		30	0,24	0,03	0,51	3,20	1,50	стр563,сб1996
Суп крестьянский с курицей, сметаной		150/10/5	4	5,00	12,30	110	2,60	№62"Партнер"2014
Котлеты "Аппетитные"		50	4,60	2,90	12,50	94,50		ТТК акт к.п.2014

Макароны отварные	80	2,80	3,00	20,00	118,20		№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов	130	0,60	0,03	15,60	65,10	0,26	№394,Дели2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
Итого:	485	13,74	11,26	75,21	457,20	4,36	
ПОЛДНИК							
Ряженка	110	3,12	2,75	4,50	55,00	0,55	№401,Дели2010
Пирожок печёный с картофелем	40	2,64	3,00	13,00	90,00	0,64	№437 Дели2016
Омлет натуральный	130/2	8,00	5,00	3,00	89,00	0,16	№230 Дели2016
Чай с сахаром	100/4	0,05	0,01	2,4	9,89		№392,Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
Итого:	406	15,41	10,96	32,70	290,89	1,35	
ВСЕГО:	1341	39,87	40,73	171,11	1211,11	16,23	

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	3,75	6,70	21,00	159,30	0,16	ТТК №6
Чай с молоком,сахаром	160/8	2,30	2,00	11,90	74,80	1,20	№394,Дели2010
Батон нарезной	25	1,86	0,8	12,93	66,65		
Масло сливочное порционно	5	0,04	3,6	0,065	32,35		
Итого:	353	7,95	13,10	45,90	333,10	1,36	
2 - ой ЗАВТРАК							
Сок яблоко-вишня	200	0,00	0,00	7,00	28,00	9,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	200	0,00	0,00	7,00	28,00	9,00	
ОБЕД							
Салат "Пестрый"(яблоки,свекла)	50	0,50	2,25	4,80	42,00	0,80	№31, справ.М2003
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5	3,14	4,80	7,40	85,00	6,10	№64 "Партнер" 2014
Тефтели мясные	50/10	3,50	5,00	4,80	78,20	0,06	№304 Дели 2016
Пюре Картофельное	100	2,00	3,00	14,00	91,00	7,00	№137 Партнер 2014
Кисель	130			13,00	52,00		№284 "Партнер"2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
Итого:	535	10,64	15,35	58,30	414,20	13,96	
ПОЛДНИК							
Катык	110	3,12	2,75	2,50	47,20	0,55	№401Дели2010
Шафран с яблоками	50	0,42	3,5	4,9	53,2	1,46	Сб.пац.блюд 1996,акт20
Пудинг творожный	70/15	8,80	5,30	17,90	154,50	0,01	№349, справ М 2003
Чай с сахаром и лимоном	100/4/2,5	0,07	0,01	5,60	22,75	1,59	№393,Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
Итого:	371,5	14,01	11,76	40,70	324,65	3,61	
ВСЕГО:	1459,5	32,60	40,21	151,90	1099,95	27,93	

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-вы	Ккал	С	
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	4,50	5,00	21,00	147,00	0,16	ГТК №5
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	0,16	№395/Дели2010
Батон нарезной	25	1,86	0,8	12,93	66,65		
Сыр порционно	5	1,60	1,55	0,10	20,60		
Масло сливочное порционно	5	0,04	3,6	0,065	32,35		
Итого:	357,00	9,00	12,15	44,09	321,60	0,32	
2 - ой ЗАВТРАК							
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	10,00	44,70	10,00	№399/Дели2010
Итого:	100	0,36	0,36	10,00	44,70	10,00	
ОБЕД							

Салат из свежей капусты	50	0,66	2,50	4,50	43,10	15,80	№21, Дели 2016
Суп-лапша домашняя с курицей	150/10	4,00	3,00	10,70	85,80	0,40	№86Дели2010
Плов из говядины	150	11,70	11,50	21,00	234,30	0,48	№108"Партнер"2014
Компот из свежих яблок	130	0,10	0,10	10,20	41,00	1,20	№372Дели2010
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	65,9		
Итого:	520	17,96	17,40	60,70	470,10	17,88	
ПОЛДНИК							
Кефир	110	3,74	2,75	5,16	60,35	0,9	№401Дели2010
Кондитерские изделия (крекер)	10	0,25	2,00	15,00	79,00		
Рыба, запеченная с картофелем	165	13,50	9,50	12,00	187,00	0,49	ТТК №85Д
Напиток из плодов шиповника	100	0,3	0,13	9,4	39,9	40,7	№417Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
Итого:	405	19,39	14,58	51,36	413,25	42,09	
ВСЕГО:	1382,00	46,71	44,49	166,15	1249,65	70,29	
ИТОГО за 10 дней	14081	410,53	409,54	1633,51	11835,15	398,08	
распределение Б,Ж,У от калорийности, %		13,84	31,07	55,08	100,00		

Примечание:

детей в ДОУ
питания, разрешается их замена на равноценные
(Приложение №14)
продуктов из расчета 75%-100%. Завтрак, обед-80% -100% от рекомендуемого среднесуточного набора
нормативно - технические документы:

3.1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждений, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010-2016гг.
2013г

3.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания
Тутельян В.А., Скурихин И.М. Москва 2007 г.

3.4. Справочник рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
"Партнер", 2010-2014гг.
образовательных учреждений, школ -интернатов, детских домов и детских оздоровительных

3.7. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г

3.8. Техничко-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории упитанности (лопатка, фарш, гуляш п/ф);

сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные

рыба мороженная крупная или средняя потрошенная без головы (п/ф фарш рыбный)

яйца куриные 1 категории, рассчитаны условно массой нетто 48г

(25% отходы)

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%