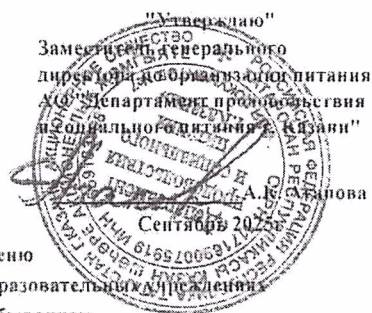




Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 3-7 лет с 7-10,5 часовым пребыванием

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	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 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	425	12,36	14,52	44,89	359,00	
Сок абрикосовый	125	0,90	0,08	21,00	84,00	№418/Дели2016
Итого:	125	0,90	0,08	21,00	84,00	
	550	13,26	14,60	65,89	443,00	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты с морковью	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
Тефтели 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/Дели2016
Катык	120	4,11	3	5,45	67,74	№401 Дели 2010
Булочка Домашняя	50	4,90	5,00	38,00	217,00	№420 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	44,02	44,42	238,84	1533,6	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7 №272 Парнер г. 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	№3 Дели2010
Итого:	425	12,42	15,58	54,21	407,10	
Фруктовое пюре	125	13,00			55,00	
Итого:	125	13,00	0,00	0,00	55,00	
	525	25,42	15,58	54,21	462,10	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	6,00	2,50	4,20	42,00	№34 Дели2016
Суп из овощей с мясными 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	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 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:	711,5	25,80	23,72	100,70	698,10	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	3,86	3,38	32,00	168,00	
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	9,00	12,50	24,00	245,00	ТТК №567
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,00	№393Дели2010
Итого:	490	16,38	18,89	71,90	517,40	
ВСЕГО:	1751,50	67,60	58,19	226,81	1677,60	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
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	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	425	11,60	14,30	51,70	382,30	
Сок яблочно-абрикосовый	125	1,63	0,10	15,00	67,00	№418Дели2016
Итого:	125	1,63	0,10	15,00	67,00	
	550	13,23	14,40	66,70	449,30	
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
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 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	№386Дели2016
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 шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31	ТТК № 59
Итого:	503	13,95	14,21	53,90	399,20	
ВСЕГО:	1758,5	48,81	48,83	227,46	1529,50	

День 4 - ый

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшенная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	195,40	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	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	406,40	
Фруктовое пюре яблоко	125	13,00	0,00	0,00	55,00	
Итого:	125	13,00	0,00	0,00	55,00	
	550	27,02	15,14	53,34	461,40	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 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
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	180	12,26	12,48	35	312,75	ТТК №29 Д №284Партнер2014
Кисель	180			10,00	40,00	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	675,5	21,21	21,17	106,60	712,75	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	2,20	5,50	26,30	158,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00	№237 Дели2010
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Итого:	496	15,46	18,52	65,29	482,40	
ВСЕГО:	1721,5	63,69	54,83	225,23	1656,55	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	8,00	7,80	19,00	194,00	ТТК №1 №272 Парнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	
Итого:	420	12,72	14,88	48,01	392,30	
Сок вишневый	125	1,20	0,06	17,50	75,00	№418Дели2016
Итого:	125	1,20	0,06	16,50	71,00	

	545	13,92	14,94	64,51	463,30	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	сгп563,сб1996
Свекольник с курицей, со сметаной	200/10/6	3,80	5,40	18,60	138,00	№35,сб Пермь2001
Плов из курицы	160	12	14	38,9	330	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Хлеб пшеничный 1с	23	37,60	105,60	678,30	592,60	
Итого:	656,5	18,05	19,95	86,65	598,60	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с сыром	50	4,00	5,60	44,00	237,60	ТТК №1585 от 08.09.2021
Кондитерские изделия	15	9,90	7,50	48,00	187,50	
крекер	120	4,01	3,00	5,53	74,18	№401 Дели2010
Кефир	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,00	№393Дели2010
Чай с сахаром и лимоном						
Итого:	375	18,03	16,11	107,73	540,28	
ВСЕГО:	1576,5	50,00	51,00	258,89	1602,18	

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
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 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	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты с морковью	50	0,80	2,50	4,60	45,00	№ 21Дели 2016
Рассольник Ленинградский с мясными фрикадельками	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
Макароны 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/Дели2016
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010

Булочка слоеная	50	3,8	4,8	22,3	148	№257 Партнер2014 г. Уфа ТТК №68
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	
Итого:	450	9,10	8,26	54,30	327,70	
ВСЕГО:	1690,5	44,36	47,39	221,10	1490,20	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	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 №270 Партнер г. 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	№1 Дели2010
Итого:	420	13,02	14,64	47,44	374,00	
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	13,62	14,70	69,44	465,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34 Дели2016
Суп картофельный с горохом с курицей и гречками	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	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1е	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	680,5	20,70	20,73	100,20	670,10	
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
Пудинг из творога с рисом с повидлом	130/20	9,00	10,40	28,30	242,00	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393/Дели2010
Итого:	470	16,38	16,79	76,20	514,80	
ВСЕГО:	1695,5	50,6967	52,2217	245,8417	1649,9	

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	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	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010	
Итого:	425	13,76	15,62	53,29	409,00		
Фруктовое пюре яблоко	125	13,00			55,00		
Итого:	125	13,00	0,00	0,00	55,00		
	550	26,76	15,62	53,29	464,00	стр563,с61996	
ОБЕД							
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00		
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	200/5	3,00	7,90	18,80	158,00		№63 Дели 2016
Цицх 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 сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5		
Итого:	655,5	21,25	20,93	100,00	672,50		
ПОЛДНИК							
Фрукты свежие яблоко	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	54,12	42,25	220,74	1484,44		

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	200/5	8	7,8	19	194	ТТК №1 №272 Парнер г. Уфа 2014
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	
Итого:	420	12,72	14,88	48,01	392,30	№1 Дели2010
Сок яблоко-груша	125	0,50	0,80	15,00	69,00	
Итого:	125	0,50	0,80	15,00	69,00	№418Дели2016
	545	13,22	15,68	63,01	461,30	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	200/10	3,35	7,20	13,80	134,00	№86 Дели 2016

Ежики рыбные с рисом в томатном соусе	60/30	8,75	8,20	27,00	217,00	ТТК №32Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
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:	700,5	20,15	20,53	113,60	720,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	1,20	1,90	31,50	147,00	
Кефир	120	4,01	3,00	5,53	74,18	№401 Дели2010
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00	№ 322 Сб Самара 2013г
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Итого:	465	15,27	14,92	77,22	512,18	
ВСЕГО:	1710,5	48,64	51,13	253,83	1693,48	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшениная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	195,40	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	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	406,40	№ 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	
	525	14,42	15,54	65,34	459,60	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	сгп563,сб1996
Суп из овощей, со сметаной	200/6	3,50	7,80	19,70	163,00	№64"Партнер"2014 ТТК №91 №334 Дели2016
Гуляш из куриной грудки	45/45	7,56	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	№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:	716,5	20,89	19,33	102,70	660,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	2,20	5,50	26,30	158,00	№419 Дели2016 №229 Дели2016 №393Дели2010
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	
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	
Итого:	471	14,22	17,19	55,80	429,80	
ВСЕГО:	1712,5	49,53	52,06	223,84	1549,40	
ИТОГО за 10 дней:	16996,00	521,45	502,33	2342,58	15866,85	

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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных

учреждений, 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., Скурнихин 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 Технико-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина I категории упитанности (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%