

Согласовано
 Заведующий МБДОУ -
 Шадринский д/сад:
 Г.М. Шадринская

Заместитель главы администрации по организации
 питания в учреждениях образования, культуры, спорта и социального
 обслуживания населения
 И.А. Шадринская
 21г

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

День 1 - ой

Принем пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
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	20,38	№ 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	359,38	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок абрикосовый	125	0,60	0,06	22,00	90,90	№418 Дели2016
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	90,90	
завтрак+2 завтрак	550	12,96	14,58	66,89	450,28	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	1,60	3,00	29,00	№34, Дели2016
Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной	200/15/6	4,60	6,80	7,00	108,00	№73 Дели 2016
Котлеты рубленные из говядины	70	6,2	7,3	12	138,5	№299 Дели2016
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 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:	696,5	18,10	19,30	81,20	575,70	
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое	150	3,20	3,75	5,00	66,55	№419 Дели2016
Пирожок печёный с картофелем	60	3,00	4,10	26,30	154,00	№437 Дели2016
Котлеты рубленные из рыбы	70	5,00	5,60	3,00	82,40	ТТК 4Д
Рис отварной с овощами	130	3	4,3	19,5	129	№334 Дели2016
Чай фруктовый	120/5	0,12	0,06	11,5	47	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	558	16,12	18,04	76,60	533,45	
ВСЕГО:	1804,5	47,18	52,42	224,69	1559,43	

День 2- ой

Принем пищи Наименование блюд	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
Каша с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	427	12,42	15,58	54,21	407,10	
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,40	
завтрак+2 завтрак	527	13,42	15,58	62,31	443,50	

ОБЕД						
Салат из свежих помидор	50	0,56	3,10	2,33	39,50	№14 Дели2016
Свекольник на м/б, со сметаной	200/6	3,16	5,40	8,14	94,00	№35,сб Пермь2001
Гуляш из отварной говядины	45/45	9,00	9,00	24,00	213,00	№141,сб.диет2002
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10	№182,Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	706,5	19,42	21,40	83,47	604,10	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия (печенье)	40	1,20	9,00	13,60	140,00	
Ряженка	130	3,72	3,20	3,50	57,50	№401 Дели2010
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016г
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	8,00	5,50	38,57	235,00	№365сбшк2004
Чай с сахаром и лимоном	120/3/3	0,08	0,01	6,80	27,30	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	539	15,55	18,00	82,27	551,30	
ВСЕГО:	1772,5	48,39	54,98	228,05	1598,90	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	7,50	8,00	23,70	196,80	ТТК №9
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	12,40	14,80	53,40	396,80	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок яблочно-абрикосовый	125	0,40	0,00	12,00	49,60	№418Дели2016
Итого:	125	0,40	0,00	12,00	49,60	
завтрак+2 завтрак	550	12,80	14,80	65,40	446,40	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	200/15	4,86	5,80	15,24	132,60	№88 Дели 2016
Тефтели рыбные с маслом	70	7,00	8,00	12,00	148,00	ТТК №1Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Напиток апельсиновый	180	0,27	0,1	15,0	62	ТТК №55
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	695,5	17,98	18,79	86,19	586,10	
ПОЛДНИК						
Катык	130	3,77	3,25	5,46	66,2	№401Дели2010
Вак-беляш	90	3,10	6,00	35,00	206,00	№179 "Партнер"г. Уфа2010
Омлет с сыром	140	7,60	9,30	15,00	174,00	№230 Дели2016
Отвар шиповника	120/3	0,4	0,2	4,3	21	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	506	16,67	18,98	71,06	521,70	
ВСЕГО:	1751,5	47,45	52,57	222,65	1554,20	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Суп молочный с крупой	180	6,80	5,40	23,00	168,00	№101 Дели 2016

Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	402	12,82	13,94	50,34	379,00	
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие груша	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,60	0,43	14,00	62,30	
завтрак+2 завтрак	502	13,42	14,37	64,34	441,30	
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,50	3,00	2,00	37,00	№ 15 Дели 2016
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной на м/б	200/6	1,40	4,50	6,80	73,30	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	200	14,8	15,7	40	360	ТТК №29 Д
Компот из урюка	180	0,7	0,0	20,0	83	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	663,5	19,20	23,60	86,80	635,80	
ПОЛДНИК						
Кефир	130	3,70	3,25	5,20	65,00	№401 Дели2010
Кондитерские изделия печенье	30	1,50	3,30	33,40	169,00	
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41Дели2016 № 322 Сб Самара 2013г
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00	
Чай без сахара	120					ТТК №17
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	493	17,37	18,78	89,40	596,50	
ВСЕГО:	1658,5	49,99	56,75	240,54	1673,60	

День 5 - 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	7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
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	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок вишневый	125	0,87	0,25	20,00	85,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,87	0,25	16,50	71,00	
завтрак+2 завтрак	545	12,89	14,75	68,31	456,50	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	50	0,37	3,00	1,20	33,50	№13, Дели 2016
Суп картофельный с горохом с курицей и гречками	200/15/10	5,25	4,40	26,00	164,00	ТТК№139
Рыбная "Неженка"	70	8,6	6,6	18,3	168	ТТК №30Д №138
Картофель тушёный	130	2,40	7,30	13,00	128,00	"Партнер"2014
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:	692,5	18,52	21,80	88,30	624,00	
ПОЛДНИК						
Ряженка	130	3,72	3,20	4,46	61,50	№401 Дели2010
Кондитерские изделия (крекер)	20	0,80	3,10	36,20	174,00	
Котлеты рубленные из птицы	70	8,20	6,70	5,50	115,20	№322 Дели2016
Капуста тушеная (в сметанном соусе)	130	2,6	4,25	15	109	ТТК№53Д
Чай с сахаром	120/3	0,05	0,01	6,5	26	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	

Итого:	496	17,17	17,49	78,96	540,20	
ВСЕГО:	1733,5	48,58	54,04	235,57	1620,70	

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	5,80	5,40	25,80	175,00	ТТК №2
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	432	13,20	14,90	55,50	410,00	
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,40	0,40	10,00	45,20	
завтрак+2 завтрак	532	13,60	15,30	65,50	455,20	
ОБЕД						
Салат из капусты с яблоками	50	1,00	2,30	5,00	45,00	№7 Партнер 2014
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,30	№82 Дели 2016 ТТК №7Д акт к.п.2014
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	6,50	17,50	155,00	№218 Дели 2016
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№284Партнер2014
Кисель	180			10,00	40,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	697,5	18,57	20,30	92,54	628,00	
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое	150	3,20	3,75	5,00	66,55	№419 Дели2016
Булочка Дорожная	60	4,00	5,00	36,50	207,00	№453 Дели 2016
Суфле из рыбы	70	5,40	4,50	3,50	77,50	№284, Дели 2016
Рагу из овощей	130	2,00	5,00	13,65	107,00	№362 Дели2016
Чай с сахаром и лимоном	120/3/3	0,08	0,01	6,80	27,30	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	509	16,48	18,49	76,75	539,85	
ВСЕГО:	1738,5	48,65	54,09	234,79	1623,05	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,80	8,60	26,00	216,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	12,32	14,44	53,34	392,00	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок персик-банан	125	0,60	0,19	15,00	64,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,60	0,19	15,00	64,00	
завтрак+2 завтрак	545	12,92	14,63	68,34	456,00	
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	200/6	3,00	5,90	18,80	140,30	№63 Дели 2016 №108"Партнер"201 4
Плов из отварной говядины	180	13,50	13,70	33,00	309,00	
Напиток апельсиновый	180	0,27	0,1	15,0	62	ТТК №55
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	683,5	19,12	20,20	86,70	605,80	
ПОЛДНИК						

Кондитерские изделия (печенье)	40	0,30	4,00	14,30	94,00	
Кефир	130	3,70	3,25	5,20	65,00	№401 Дели2010
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41 Дели2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00	№237 Дели2010
Отвар шиповника	120/3	0,4	0,2	4,3	21	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	463	16,37	19,68	67,70	512,50	
ВСЕГО:	1691,5	48,41	54,51	222,74	1574,30	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	5,70	4,35	14,00	118,00	ТТК №8
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	145,00	№3 Дели2010
Итого:	427	12,92	14,13	43,01	350,30	
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие банан	100	0,72	0,36	25,00	106,12	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,72	0,36	25,00	106,12	
завтрак+2 завтрак	527	13,64	14,49	68,01	456,42	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Суп крестьянский с курицей, сметаной	200/15/5	5,7	6,00	13,40	130	№62"Партнер"2014
Запеканка картофельная с мясом	150/20	9,20	12,00	34,00	281,00	№291 Дели2010
Компот из урюка	180	0,7	0,0	20,0	83	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	647,5	17,75	18,45	86,35	582,90	
ПОЛДНИК						
Ряженка	130	3,72	3,20	5,46	65,50	№401 Дели2010
Пирожок печёный с капустой	90	3,40	6,30	38,00	219,00	№172, Партнер 2009
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016
Чай с сахаром	120/3	0,05	0,01	6,5	26	№411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	509	17,47	18,42	74,86	532,40	
ВСЕГО:	1683,5	48,86	51,36	229,22	1571,72	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	180	7,20	7,00	15,00	152,00	№100 Дели 2016
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:	400	12,10	13,80	44,70	352,00	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок яблоко-груша	125	0,75	0,38	23,00	98,42	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,75	0,38	23,00	98,42	
завтрак+2 завтрак	525	12,85	14,18	67,70	450,42	
ОБЕД						
Салат из свежих помидор	50	0,56	3,10	2,33	39,50	№14 Дели2016
Суп рыбный с крупой и картофелем	230	9,00	9,80	28,00	236,00	ТТК №21
Фрикадельки из говядины (паровые)	70	7,30	7,40	3,80	111,00	№413 Самара 2013

Рагу из овощей	130	2,00	5,00	13,65	107,00	№362 Дели2016
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:	677,5	20,76	25,80	77,58	624,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	30	0,10	3,50	21,00	115,00	
Катык	130	3,77	3,25	5,46	66,2	№401Дели2010
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,50	№42 Дели2016г
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	150	9,00	12,50	24,00	244,50	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	120/3/3	0,08	0,01	6,80	27,30	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	509	15,50	19,55	77,06	545,00	
ВСЕГО:	1711,5	49,11	59,53	222,34	1619,92	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	5,50	18,00	148,00	ТТК №5
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	427	12,72	14,04	45,34	359,00	
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,36	22,00	92,68	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,36	0,36	22,00	92,68	
завтрак+2 завтрак	527	13,08	14,40	67,34	451,68	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	50	0,37	3,00	1,20	33,50	№13, Дели 2016
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	4,96	3,60	14,44	110,00	№86Дели2010
Биточки рубленые из рыбы	70	8,20	9,80	14,00	177,00	ТТК №3Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Напиток апельсиновый	180	0,27	0,1	15,0	62	ТТК №55
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	692,5	19,30	21,34	87,64	620,00	
ПОЛДНИК						
Кефир	130	3,70	3,20	5,20	65,00	№401 Дели2010
Кондитерские изделия (крекер)	20	1,80	0,80	24,00	106,00	
Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатн.	150/20	8,00	13,60	25,00	254,00	№160,сб Пермь2001
Отвар шиповника	120/3	0,4	0,2	4,3	21	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	463	15,70	18,03	69,80	500,50	
ВСЕГО:	1682,5	48,08	53,77	224,78	1572,18	
ИТОГО за 10 дней:	17228,00	484,68	544,04	2285,37	15968,00	

	48,47	54,40	228,54	1596,80
	193,87	489,63	914,15	1597,65
распределение Б,Ж,У от калорийности,%	12,13	30,65	57,22	100,00

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

учреждений, Тутельян В.А., МогильныйМ.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., Скурихин 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. 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 мороженая крупная или средняя потрошенная без головы (п/ф фарш рыбный)

яйца куриные 1 категории, рассчитаны условно массой нетто 48г

картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(30% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)

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%