

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

*Гуева В.П.*



"СОГЛАСОВАНО"

(№ ДОУ)

*Матвейкина Т.В.*  
(ФИО Руководитель)

(подпись)

Примерное 10-дневное меню рациона  
питания воспитанников дошкольных образовательных организаций  
на 2022 календарный год (сезон весна)

Меню	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.						Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг		
		Дет сад	Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Дет сад	Ясли	Дет сад	Ясли	Дет сад	Ясли		
	<b>1 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
3/2/004	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	10,53	8,10	12,62	11,19	47,78	34,58	1640,89	1330,47	71,90	52,70	
31/2/004	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	200/3	150/3	3,74	3,00	5,91	5,62	15,49	10,35	130,13	104,00	0,04	0,04	
ТТК-253н	Чай с красной смородиной полуспадкий	200	150	0,16	0,12	0,05	0,03	5,79	4,35	192,50	149,34	1,37	1,03	
	<b>Второй завтрак</b>													
707/04	Сок фруктовый разливной	170	130	0,85	0,65	0,00	0,00	17,17	13,13	72,08	55,12	4,08	3,12	
	<b>Обед</b>													
ТТК-1025	Салат (морковь отварная, свекла отварная, зеленый горошек или фасоль, масло растительное, соль)	50	40	0,87	0,70	5,05	4,04	5,13	4,10	69,48	55,58	5,83	4,66	
124/2004	Пи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	150/5	1,81	1,39	3,76	3,01	6,53	4,94	67,22	52,41	38,57	28,93	
ТТК-652к	Фрикадельки мясные с соусом томатным	50/50	50/50	5,36	5,36	14,30	14,30	8,82	8,82	185,43	185,43	3,52	3,52	
510/2004	Каша перловая вязкая	130	100	2,64	2,03	3,61	2,77	20,66	15,89	125,69	96,68			
ТТК-268н	Компот из изюма	200	150					18,59	15,50	74,38	61,98			
	<b>Хлеб пшеничный</b>	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46			
	<b>Хлеб ржаной</b>	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14			
	<b>Полдник</b>													
697/2004	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37	
	<b>Ужин</b>													
		100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	510,92	362,93	14,57	8,12	

	Десерт фруктовый	130	70	0,52	0,28	0,52	0,28	11,70	6,30	53,56	28,84	13,00	7,00
ТТК-341	Запеканка творожная с соусом сметанным	150/15	100/15	27,75	18,60	11,90	8,56	35,92	24,76	361,75	250,52	0,82	0,56
ТТК - 437	Чай полусливальный с молоком	200	150	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56
	Хлеб пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	2 день			53,89	41,56	58,94	47,43	208,64	170,93	1580,50	1276,66	71,37	54,24
	Завтрак			13,23	10,39	14,05	12,48	66,45	49,88	445,11	353,40	5,01	4,08
3/2/004	Бульбобод с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	3,74	3,00	5,91	5,62	15,49	10,35	130,13	104,00	0,04	0,04
ТТК-995	Каша молочная из смеси круп жидкая с маслом	200/3	150/3	6,40	4,81	5,57	4,72	35,22	26,42	216,59	167,41	1,34	1,01
ТТК-198н	Какао с молоком полусливальное	180	150	3,09	2,58	2,57	2,14	15,74	13,11	98,39	81,99	3,63	3,03
	Второй завтрак			4,54	3,02	4,05	2,70	6,48	4,32	80,51	53,68	1,30	0,86
698/04	Ацидофилин	100	100	3,00	3,02	2,70	2,70	4,30	4,32	53,70	53,68	0,90	0,86
	Обед			22,71	15,02	19,55	13,00	82,37	67,51	596,28	447,04	61,47	47,13
ТТК-357н	Салат из кашеной капусты (без лука)	50	40	1,12	0,90	2,51	2,01	4,72	3,77	45,96	36,77	17,95	14,36
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	200	150	4,69	3,51	3,24	2,43	13,44	10,08	101,66	76,25	12,20	9,15
ТТК-1026	Виточки рыбные	75	50	9,99	4,42	9,18	4,85	5,48	2,42	144,53	71,01	1,38	0,59
520/2004	Пюре картофельное	130	100	2,57	1,98	3,96	3,05	11,42	8,79	91,61	70,47	29,91	23,01
ТТК-257н	Напиток из сухофруктов	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
	Хлеб пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Хлеб ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14		
	Подливка			3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
697/2004	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
	Ужин			13,41	13,13	21,29	19,25	53,34	49,22	458,60	422,54	3,59	2,17
	Десерт фруктовый	70	70	0,30	0,28	0,30	0,28	6,30	6,30	28,80	28,84	7,00	7,00
337/2004	Ябло вареное	1	1	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
510/2004	Каша гречневая вязкая с маслом	130/5	130/5	4,08	4,08	7,75	7,75	21,61	21,61	172,47	172,47		
ТТК-475	Чай полусливальный с печеньем сахарным	200/17	150/17	1,70	1,65	3,23	3,22	14,66	13,39	94,51	89,14	0,10	0,07
	Хлеб пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	3 день			70,70	56,92	53,52	44,14	212,12	174,37	1612,99	1322,34	84,37	67,32
	Завтрак			10,96	8,27	11,25	9,96	68,26	52,57	418,20	332,93	2,22	1,75
2/2004	Бульбобод с повидлом	30/10/5	20/10/5	2,27	1,53	4,49	4,20	21,35	16,21	134,93	108,80	0,10	0,10
3111/2004	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	6,17	4,64	5,12	4,39	32,97	24,74	202,66	156,96	1,37	1,03
ТТК-343н	Кофейный напиток полусливальный	180	150	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62
	Второй завтрак			4,90	3,67	4,22	3,17	8,10	6,08	89,97	67,48	2,19	1,65
707/04	Сок фруктовый разливной	170	130	0,85	0,65			17,17	13,13	72,08	55,12	4,08	3,12
	Обед			25,67	24,31	23,60	20,97	73,98	63,62	610,99	540,52	63,87	50,10
ТТК-62	Салат из отварной свеклы	50	40	0,87	0,70	5,05	4,04	5,13	4,10	69,48	55,58	5,83	4,66

134/2004	Суп из овощей с крупой со сметаной	200/5	150/5	1,77	1,36	4,97	3,91	7,76	5,86	82,81	64,10	25,22	18,92
ТТК-993	Жаркое из говядины	50/130	50/100	18,23	17,65	15,31	14,28	14,72	11,81	269,61	246,40	28,69	23,48
ТТК-265н	Компот из красной смородины	200	150	0,12	0,09	0,04	0,03	16,55	12,41	67,06	50,29	5,13	3,84
	Хлеб пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Хлеб ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14		
	<b>Полдник</b>			3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
697/2004	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
	<b>Ужин</b>			29,17	20,67	14,45	10,04	61,78	52,10	493,83	381,41	16,09	13,82
	Десерт фруктовый	90	90	1,35	1,35			18,90	18,90	81,00	81,00	9,00	9,00
240/2010	Пудинг из творога с яблоками с соусом молочным сладким	150/15	100/15	24,65	16,56	12,97	8,88	25,48	17,67	317,22	216,84	6,34	4,26
ТТК - 437	Чай полуслизкий с молоком	200	150	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56
	Хлеб пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	<b>4 день</b>			65,91	47,75	53,68	42,16	272,94	214,01	1838,55	1426,37	51,83	37,50
	<b>Завтрак</b>			13,53	10,61	11,36	9,60	59,12	44,37	392,85	306,26	5,75	4,63
3/2004	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	3,68	2,95	2,24	2,00	15,42	10,28	96,59	70,90	0,04	0,04
ТТК-360н	Каша молочная из смеси злаков (вязкая) с маслом	200/3	150/3	4,64	3,50	7,55	5,69	13,60	10,25	140,95	106,23	2,06	1,55
ТТК-198н	Какао с молоком полуслизкое	180	150	3,09	2,58	2,57	2,14	15,74	13,11	98,39	81,99	3,63	3,03
	<b>Второй завтрак</b>			4,59	3,06	3,96	2,64	6,49	4,33	79,92	53,28	1,27	0,84
707/04	Сок фруктовый разливной	170	130	0,85	0,65			17,17	13,13	72,08	55,12	4,08	3,12
	<b>Обед</b>			31,37	19,12	19,20	11,84	119,34	93,53	775,60	557,13	30,47	22,71
ТТК-2н	Зеленый горошек порциями	15	10	1,02	0,68	0,08	0,05	2,91	1,94	16,44	10,96	2,22	1,48
110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	150/5	1,82	1,40	3,76	3,01	10,69	8,06	83,91	64,93	23,25	17,44
ТТК-417	Плов из мякоти птицы	50/150	25/100	24,87	13,22	14,74	8,14	40,39	26,86	393,73	233,62	3,41	2,27
ТТК-272н	Кисель из концентрата	200	150	0,10	0,07			31,46	23,60	126,22	94,67	0,96	0,72
	Хлеб пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Хлеб ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14		
	<b>Полдник</b>			3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
697/2004	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
	<b>Ужин</b>			16,42	14,96	19,16	18,08	87,99	71,78	590,18	509,70	14,34	9,32
	Десерт фруктовый	120	70	0,48	0,28	0,48	0,28	10,80	6,30	49,44	28,84	12,00	7,00
286/2010	Тефтели мясные с соусом	60/30	60/30	7,82	7,82	12,12	12,12	10,28	10,28	181,51	181,51	2,25	2,25
516/2004	Макаронные изделия отварные	130	100	4,64	3,57	3,78	2,91	31,67	24,36	179,30	137,92		
ТТК-253н	Чай с сухофруктами полуслизкий с печеньем	200/17	150/17	1,96	1,77	2,60	2,59	25,30	20,90	132,47	113,97	0,09	0,07
	Хлеб пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	<b>5 день</b>			55,09	46,61	65,60	56,06	236,21	197,50	1755,62	1480,71	171,71	142,03
	<b>Завтрак</b>			11,06	8,24	11,20	10,00	60,06	51,85	402,08	320,74	7,06	1,60



		<b>Полдник</b>													
697/2004	Молоко кипяченое	100	100	5,22	5,22	6,74	6,74	23,55	23,55	175,66	175,66	1,37	1,37		
ТТК-814	Булочка	30	30	2,16	2,16	4,10	4,10	18,49	18,49	119,43	119,43	1,37	1,37		
		<b>Ужин</b>													
340/2004	Омлет натуральный	53	53	5,06	5,06	6,39	6,39	0,75	0,75	80,75	80,75	0,19	0,19		
510/2004	Каша ячневая вязкая	130	100	2,84	2,19	3,66	2,82	18,29	14,07	117,47	90,36				
ТТК-272н	Кисель из концентрата	200	150	0,10	0,07			31,46	23,60	126,22	94,67	0,96	0,72		
		<b>7 день</b>													
		<b>Завтрак</b>													
3/2004	Бутерброд с повидлом	30/10/5	20/10/5	2,27	1,53	4,49	4,20	21,35	16,21	134,93	108,80	0,10	0,10		
311/2004	Каша Молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	6,17	4,64	5,12	4,39	32,97	24,74	202,66	156,96	1,37	1,03		
ТТК-343н	Кофейный напиток полусливочный	180	150	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62		
		<b>Второй завтрак</b>													
698/2004	Простокваша	100	100	3,10	3,06	2,60	2,64	4,30	4,33	53,30	53,28	0,80	0,84		
		<b>Обед</b>													
ТТК-62	Салат из отварной свеклы	50	40	0,87	0,70	5,05	4,04	5,13	4,10	69,48	55,58	5,83	4,66		
135/2004	Суп из овощей со сметаной	200/5	150/5	1,92	1,51	3,79	3,03	7,64	5,97	72,33	57,18	25,14	19,40		
ТТК-393к	Запеканка картофельная с мясом с маслом	180/5	130/5	13,57	9,81	26,70	20,30	19,50	14,11	372,62	278,38	47,11	34,02		
ТТК-950	Напиток из лимона	200	150	0,14	0,11	0,02	0,01	24,43	18,32	98,45	73,84	6,40	4,80		
		<b>Хлеб пшеничный</b>													
		<b>Хлеб ржаной</b>													
		<b>Полдник</b>													
697/2004	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37		
		<b>Ужин</b>													
		<b>Десерт фруктовый</b>													
ТТК-1019	Сырники из творога с соусом сметанным	120	70	33,58	22,93	13,03	8,85	61,19	44,16	496,41	348,06	12,79	7,00		
ТТК-475	Чай полусливочный	150/15	100/15	0,48	0,28	0,48	0,28	10,80	6,30	49,44	28,84	2,84	1,70		
		<b>Хлеб пшеничный</b>													
		<b>8 день</b>													
		<b>Завтрак</b>													
3/2004	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	3,68	2,95	2,24	2,00	15,42	10,28	96,59	70,90	0,04	0,04		
311/2004	Каша Молочная термостатная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	6,63	4,98	6,66	5,54	26,50	19,88	192,50	149,34	1,37	1,03		
ТТК-198н	Какао с молоком полусливочное	180	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98		
		<b>Второй завтрак</b>													
707/04	Сок фруктовый разливной	170	130	0,85	0,65			17,17	13,13	72,08	55,12	4,08	3,12		



10 день																			
Завтрак																			
3/2004	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	10,55	8,36	12,21	10,56	46,51	34,89	338,12	268,00	2,51	2,00						
161/2004	Сул молочный с рисом	200	150	3,76	2,82	3,78	2,84	15,74	11,80	111,99	84,00	1,30	0,98						
ТТК-198н	Какао с молоком полусливочное	180	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98						
Второй завтрак																			
707/04	Сок фруктовый разливной	170	130	0,85	0,65	0,00	0,00	17,17	13,13	72,08	55,12	4,08	3,12						
Обед																			
ТТК-357н	Салат из кашеной капусты (без лука)	50	40	13,93	12,86	17,62	15,45	89,56	76,22	572,48	495,23	68,10	52,85						
132/2004	Рассольник со сметаной	200/5	150/5	2,06	1,83	3,79	3,03	9,84	7,94	81,71	66,34	17,95	14,36						
ТТК-730	Фрикадельки рыбные с соусом томатным	50/30	50/30	4,24	4,24	6,72	6,72	4,24	4,24	94,38	94,38	1,61	1,61						
520/2004	Пюре картофельное	130	100	2,57	1,98	3,96	3,05	11,42	8,79	91,61	70,47	29,91	23,01						
ТТК-272н	Кисель из концентрата	200	150	0,10	0,07			31,46	23,60	126,22	94,67	0,96	0,72						
	Хлеб пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46								
	Хлеб ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14								
Полдник																			
697/2004	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37						
Ужин																			
	Десерт фруктовый	120	70	0,48	0,28	0,48	0,28	10,80	6,30	49,44	28,84	12,00	7,00						
ТТК-302н	Галушки из творога	195/5	145/5	30,93	23,00	12,14	9,95	52,39	39,48	442,54	339,42	0,57	0,42						
ТТК-475	Чай полусливочный с печеньем сахарным	200/17	150/17	1,70	1,65	3,23	3,22	14,66	13,39	94,51	89,14	0,10	0,07						
	Хлеб пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46								

Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.								Энерг. Ценность, ккал		Витамины, мг.	
	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:												
В среднем в день:												
			54,22	42,31	60,25	47,21	261,02	203,17	1814,22	1431,15	50,12	45,03

\* Разрешается производить замену блгод, согласно ассортимента продукции, реализуемой в пищеблоках дошкольных образовательных учреждений.

Примечание: при составлении меню использованы

- 1) Рекомендательные нормы физиологических потребностей для детей с 3 до 7 лет в пищевых веществах и энергии согласно СанПиН СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологич. требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"
- 2) Сборник технических нормативов. Сборник рецептов, блгод и кулинарных изделий для предприятий общ. питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т. Дашинной, 2004 г. г. Москва
- 3) Сборник технических нормативов. Сборник рецептов, блгод и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Под общей редакцией М.П. Морильного и В.А. Тутельяна, 2010 г. г. Москва
- 4) Технико-технологические карты, разработанные ООО "Школьное питание".
- 5) Меню допускается корректировать с учетом климато-географических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ (согласно п.8.1.5 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Исп. Г.Н. Мартынова

