



Примерное 10-дневное меню

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

1 неделя

День 1 -ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/3	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 слоистым	25/5	1,90	4,40	13,00	99,00	№1 Дели2016
Итого:	418	11,96	14,42	42,49	347,00	
Сок	125	0,90	0,08	22,00	91,00	№399 Сб.Дели2016
Итого:	125	0,90	0,08	22,00	91,00	
	543	12,86	14,50	64,49	438,00	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№21 Дели2016
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	200/10	3,86	5,80	15,24	133,00	№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
Каша гречневая вареная	130/3	6,70	5,80	38,00	229,00	С-Петербург 2008
Кисель	180			10,00	40,00	№182 Дели 2016
Хлеб пшеничный	37,5	1,8	0,4	18	82,5	№284Партнер2014
Итого:	690,5	18,76	21,00	90,74	631,00	
ПОЛДНИК						
Булочка Домашняя	50	4,90	5,00	38,00	217,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Катык	110	3,77	2,75	5	62,1	№401Дели2010
Рагу с курицей	120/25	6,00	9,50	16,90	177,00	ТТК №63
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	505	16,79	17,47	84,74	565,60	
ВСЕГО:	1738,5	48,41	52,97	239,97	1634,60	

День 2-ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/3	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	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели2016
Итого:	418	11,62	14,38	51,64	383,10	
Фруктовое пюре	125	13,00			55,00	
Итого:	100	13,00	0,00	0,00	55,00	
	543	24,62	14,38	51,64	438,10	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	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	8,20	10,80	3,00	134,00	№ 205,сирев.М2003
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	49,00	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	683,5	18,60	23,49	91,00	650,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	3,86	3,38	34,10	180,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	9,00	12,50	24,00	245,00	ТТК №567
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,00	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	500	17,00	18,80	82,14	564,00	
ВСЕГО:	1701,5	60,22	56,67	224,78	1652,60	

День 3-ий

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	№ рецептуры
------------	-------------	----------------------	----------------	-------------

Помидоры свежие порционными	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр 563, сб 1996
Свекольник с курицей, со сметаной	200/10/6	3,80	5,40	18,60	138,00	№35, сб Пермь 2001
Плов из курицы	160	12	14	38,9	330	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	633,5	18,25	20,00	89,20	611,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекеры	10	2,00	3,00	25,00	129,00	
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68,00	№401 Дели 2010
Кинуста тушеная с мясом	130	10,6	12,65	33	288	№54-10М Сборник рецептур Москва
Чай с сахаром и лимонном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,00	№393 Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	460	17,92	18,57	83,11	573,00	
ВСЕГО:	1631,5	49,70	53,36	235,31	1639,80	

2 недели

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-пы		
ЗАВТРАК						
Каши Геркулесовая молочная с маслом	200/3	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 Дели 2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели 2010
Итого:	423	13,30	15,80	49,13	393,30	
Фрукты свежие яблоки	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	523	13,70	16,20	61,13	446,50	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№21 Дели 2016
Рассольник Ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	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		№284Партнер 2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	687,5	18,86	21,50	91,70	636,00	
ПОЛДНИК						
Булочка сладкая	50	3,8	4,8	22,3	148	№257 Партнер 2014 г. Уфа
Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59,00	№401 Дели 2010
Гречка с фаршем и овощами	130	7,30	10,00	33,20	252,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	490	16,41	17,77	84,96	568,50	
ВСЕГО:	1685,5	48,97	55,47	237,79	1651,00	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК							
Каши овсяная молочная с маслом	200/3	9,50	8,80	20,10	198,00	ТТК №8 №276 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели 2010	
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00		
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00		
Итого:	413	12,63	14,49	44,93	362,00	№418 Дели 2016	
Сок персик-банан	125	0,60	0,06	22,00	91,00		
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	91,00		
		538	13,23	14,55	66,93	453,00	
ОБЕД							
Салат из свежих	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели 2016	
Суп картофельный с горохом и грибами	200/10/10	3,80	3,50	20,50	129,00		
Запеканка картофельная с мясом	150/20	12,60	14,00	36,00	320,00		
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00	№291 Дели 2010	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	№ 390 Дели 2016	
Итого:	657,5	18,90	20,50	90,50	622,50		
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия печенье	10	3,85	5,40	29,85	185,00	№419 Дели 2016 № 250 Дели 2016 №393 Дели 2010	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00		
Пудинг из творога с рисом с ванилью	130/20	9,00	10,40	28,30	242,00		
Чай с сахаром и лимонном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40		
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00		

Итого:	480	16,99	18,72	82,19	566,40	
ВСЕГО:	1675,5	49,12	53,77	239,62	1641,90	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
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 Дели 2016
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели 2010
Итого:	420	12,96	14,42	50,72	385,00	
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	85	0,40	0,40	12,00	53,20	
	510	13,36	14,82	62,72	438,20	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционными	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр 563, с61996
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	200/5	3,00	7,90	18,80	158,00	№63 Дели 2016
Плов 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 сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	632,5	19,45	20,66	88,70	618,00	
ПОЛДНИК						
Пирожок печёный с повидлом	50	1,00	2,00	43,50	196,00	№437 Дели 2016
Кисель	110	3,77	2,75	5	63,1	№401 Дели 2010
Рагу из птицы с овощами	120/25	10,7	13,7	11	210	ТТК №4Д
Напиток шиповника	180/5	0,011	0,001	5,168	21	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	510	17,00	18,61	74,51	536,10	
ВСЕГО:	1647,5	49,81	54,09	225,93	1592,30	

День 9 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/3	8	7,8	19	194	ТТК №1
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	№1 Дели 2010
Итого:	413	12,33	14,73	45,50	380,30	
Сок яблочно-груша	125	0,50	0,80	21,00	95,00	№418/Дели 2016
Итого:	125	0,50	0,80	21,00	95,00	
	538	12,83	15,53	66,50	475,30	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели 2016г
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 сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	677,5	18,35	20,30	102,30	665,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	2,50	3,40	38,00	180,00	
крекер						
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68,00	№401 Дели 2010
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	9,00	12,50	24,00	245,00	ТТК №507
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	495	16,76	18,83	81,90	560,00	
ВСЕГО:	1710,5	47,94	54,66	250,70	1700,80	

День 10 - ой

Лист 10 - из 11

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/3	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	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели 2010
Итого:	418	13,22	13,94	50,77	382,40	
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	85	0,40	0,40	12,00	53,20	
ОБЕД	518	13,62	14,34	62,77	435,60	
Помидоры свежие порционными	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр 563, сб 1996
Суп из овощей, со сметаной	200/6	3,50	7,80	19,70	163,00	№64 "Партнер" 2014
Гуляш из куриной грудки	45/45	7,56	5,70	3,00	130,00	ТТК №91
Рис отварной с овощами	130	5,5	5	23	159	№334 Дели 2016
Компот из сухофруктов	180	0,18	0,1	25,3	89	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	693,5	19,09	19,10	91,40	635,50	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с сыром	50	4,00	5,60	44,00	237,60	ТТК №1585 от 08.09.2021
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели 2016
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,00	№229 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393 Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	510	16,64	17,20	81,64	544,00	
ВСЕГО:	1706,5	49,35	50,64	235,81	1615,10	
ИТОГО за 10 дней:	16902,00	500,63	537,63	2365,10	16351,00	

Примечание:

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

включенные

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 нормативно - технические документы:

3.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных

учреждений, Тутельман 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

Тутельман 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.

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

сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные

рыба мороженая круглой или средней потрошенной без головы (п/ф фарш рыбный)

яйца куриные 1 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%