



Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 1-3 лет с 7-12 часовыми пребыванием

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угледы		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4
Чай с сахаром	100/4	0,05	0,01	4,41	18,60	№ 411 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели 2010
Итого:	350	9,45	11,91	35,82	288,10	
Сок персиковый	125	0,60	0,30	13,00	57,00	№399 Дели 2010
Итого:	125	0,60	0,30	13,00	57,00	
	474	10,05	12,21	48,82	345,10	
ОБЕД						
Морковь отварная	30	0,24	0,03	0,51	3,30	стр 562, сб 1996
Рассольник Ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/5	4	6	6,3	93	№82 Дели 2016 ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С Пермьбург 2008
Тфтели из говядины с соусом томатным	50/5	4,4	4,6	3,5	73	№218 Дели 2016
Макаронные отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,60	15,00	62,50	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	540,00	14,84	13,93	64,61	441,20	
ПОЛДНИК						
Булочка Домашняя	40	3,00	3,50	27,40	137,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Баттук	110	3,00	2,70	4,50	54,30	№401 Дели 2010
Рагу с курицей	30/100	4,60	8,20	13,00	144,00	ТТК №63
Чай фруктовый	150/6	0,1	0,07	13,5	55	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	456,00	13,20	14,57	63,20	437,30	
ВСЕГО:	1471,00	38,69	40,81	176,63	1273,60	

День 2-ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угледы		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/5	3,90	4,38	19,00	131,00	ТТК №7
Каша с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	113,60	№3 Дели 2010
Итого:	350	9,40	12,33	43,20	317,90	
Фрукты свежие яблочки	100	1,00	0,00	8,10	36,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,00	
	450	10,40	12,33	51,30	353,90	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№34, Дели 2016
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	150/10	3,00	6,40	23,60	164,00	№38 Пермь 2001
Биточки рыбные из рыбы	50	6,50	4,86	10,41	111,40	ТТК №3 Д
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
Кисель	150			8,34	33,34	№284 Партнер 2014
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	530,00	13,56	16,36	74,57	494,84	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекеры	10	1,30	3,20	8,50	68,00	
Молочко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели 2016
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели 2016г
Пуллинг из творога с рисом с молоком стуханным	130	6,00	8,50	24,60	150,00	№ 250 Дели 2016

Чай с сахаром и лимон	150/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393 Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	458	12,09	14,71	57,80	416,50	
ВСЕГО:	1434,00	36,95	43,40	183,67	1270,24	

День 3 - ий

Принем пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	5,00	5,50	14,00	126,00	ТТК №5
Чай с молоком, сахаром	160/4	2,20	2,00	11,90	74,50	№394 Дели 2010
Бутерброд с мясом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели 2010
Итого:	350	9,20	11,90	38,90	299,50	
Сок персиковый	125	0,80	0,20	12,00	53,00	399 Дели 2010
Итого:	125	0,80	0,20	12,00	53,00	
	475	10,00	12,10	50,90	352,80	
ОБЕД						
Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,30	стр 563, сб 1996
Свекольник с мясными фрикадельками со сметаной	150/10/5	3,12	4,80	6,10	80,00	№35, сб. Пермь 2001
Гулиш из куриной грудки	40/40	5,90	7,00	17,80	157,80	ТТК №91
Каша гречневая вязкая	110/2,5	4,00	3,20	17,70	116,00	№182 Дели 2016
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	567,5	15,26	15,36	68,91	475,20	
ПОЛДНИК						
Ватрушки с творогом	40	4	4,24	23,00	146	№458 Дели 2010
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401 Дели 2010
Голубцы домашние	120	4,80	7,00	17,80	133,60	№306 Сборник методических рекомендаций С Петербург 2008
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,30	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	454	13,57	14,20	54,61	359,90	
ВСЕГО:	1496,5	38,83	41,66	174,42	1227,60	

День 4 - ий

Принем пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	129,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели 2010
Итого:	360	10,30	11,65	39,10	303,60	
Фрукты свежие груша	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	0,60	0,43	14,00	62,30	
	460	10,90	12,08	53,10	364,90	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	30	0,80	2,00	3,60	35,60	ТТК №60
Щи со свижей капустой, картофелем, со сметаной с курицей	150/10/5	3,00	6,20	13,00	130,00	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	150	8,33	8	28,2	218	ТТК №29 Д
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	525	14,23	16,50	74,10	502,10	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	20	2,80	5,70	30,60	182,00	
Катык	110	3,00	2,70	4,50	54,30	№401 Дели 2010
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	18,80	№4 Дели 2016
Суфле из творога с малиной ступенным	130/10	7,00	8,00	23,00	192,00	ТТК №57
Напиток шоколадный	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	474	15,10	17,85	75,30	521,00	

ВСЕГО:	1459	49,23	46,43	202,40	1388,00	
--------	------	-------	-------	--------	---------	--

День 5 - ый

Принем пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	150/5	6	5	17,23	138	ТТК №1
Квасо с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	350	9,90	11,60	41,53	310,30	
Сок вишневый	125	0,30	0,00	10,00	40,00	№399Дели2010
Итого:	125	0,30	0,00	10,00	40,00	
	470	10,20	11,60	51,53	350,30	
ОБЕД						
Салат витаминный	30	0,45	0,29	2,00	11,70	№15 Парнер 2009
Суп пермишловый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10	4,00	4,45	11,70	103,00	№88 Дели 2016
Плов из курицы	130	9	10,7	30,6	253	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	19,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	520	18,05	15,75	68,80	475,70	
ПОЛДНИК						
Пышка с сыром	40	2,40	4,40	32,00	177,00	ТТК №1585 от 08.09.2021
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	№401Дели2010
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	18,00	142,50	№229 Дели2016
Чай с сахаром	100/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	464	13,15	13,86	65,62	459,30	
ВСЕГО:	1459	38,40	41,21	185,95	1265,30	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Принем пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	4,80	5,00	14,00	134,00	ТТК №5
Чай с молоком, сахаром	100/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	352	10,60	12,95	38,80	314,40	
Фрукты свежие яблоки	100	0,36	0,10	10,00	40,00	№386Дели2016
Итого:	100	0,36	0,10	10,00	40,00	
	452	10,96	13,05	48,80	354,40	
ОБЕД						
Салат из капусты с яблоками	30	0,60	1,38	3,00	26,90	№7 Парнер 2014
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречкой	150/10/10	2,00	3,00	13,60	89,00	ТТК№139
Биточки куриные "Солнышко"	50	6,40	9,00	5,20	127,00	ТТК №97Д
Макаронные отварные	110	4,10	3,00	25,60	143,40	№218 Дели 2016
Наниток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	540	15,10	16,71	73,60	504,30	
ПОЛДНИК						
Шафран с яблоками	40	2,7	4,4	22,1	140	Сб.нац.блюд 1996,акт20
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401Дели2010
Гречка с фаршем и овощами	110	6,00	3,50	25,00	200,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Чай фруктовый	100/0	0,1	0,07	13,5	55	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	436	13,52	15,92	75,29	497,60	
ВСЕГО:	1528	39,58	45,68	197,09	1356,30	

День 7 - ой

Принем пищи		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
-------------	--	----------------------	--	--	-------------------------	-------------

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,70	128,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№270 Партер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	357	8,70	10,10	39,20	282,00	
Сок яблочный	125	1,20	1,00	9,00	47,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	1,20	1,00	9,00	47,00	
Итого:	482	9,90	11,70	48,20	329,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,09	№34, Дели2016
Суп крестьянский с мясными фрикадельками, сметаной	150/10/5	3,4	6,00	19,70	146	№82 "Партер"2014
Биточки рубленные из рыбы	50	6,50	4,86	10,41	111,40	ТТК №3 Д
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партер 2014
Кисель	150			8,34	33,34	№284 Партер2014
Хлеб пшеничный 1с	30	1,5	0,3	14,3	94	
Итого:	535	13,96	15,96	70,67	481,94	
ПОЛДНОК						
Компьютерские изделия кренчел	10	1,00	1,45	12,90	61,09	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,60	№41 Дели2016
Завтрак творожная с молоком сгущенным	130/10	6,00	8,00	22,50	186,90	№237 Дели2010
Чай с сахаром и лимонном	150/44	0,09	0,01	8,50	34,50	№393 Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	468	11,99	13,41	60,70	399,30	
ВСЕГО:	1485	35,85	40,47	179,07	1210,14	

День 8 - ой

Прим пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша молочная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,50	№272 Партер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	8,95	12,90	111,50	№1 Дели2010
Итого:	350	13,00	15,65	42,60	356,10	
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,10	10,00	42,00	№386 Дели2016
Итого:	100	0,36	0,10	10,00	42,00	
Итого:	450	10,00	17,00	57,60	367,00	
ОБЕД						
Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,30	стр.563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем, мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5	2,10	4,30	9,70	86,00	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	130	10,00	11,00	33,00	261,00	№108 "Партер"2014
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	505	14,44	15,63	72,51	478,80	
ПОЛДНОК						
Пшеница новомосковская	40	1,80	3,20	19,00	112,00	№184 "Партер"г. Уфа2010
Катык	110	3,12	2,75	2,50	47,20	№401 Дели2010
Макаронны званочные с яйцом	120/4	4,10	7,40	21,60	169,00	№262 справ.М 2003
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	458	10,67	13,56	57,32	384,20	
ВСЕГО:	1413	39,47	44,94	187,43	1279,00	

День 9 - ый

Прим пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды	Ккал	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Примечание
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	150/5	6	5	17,23	138	ТТК №1
Чай с молоком, сахаром	160/4	2,30	2,00	11,80	74,80	№394 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели 2010
Итого:	349	10,20	11,40	42,13	311,80	
Сок яблоко-вишня	125	0,60	0,00	18,00	74,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,60	0,00	18,00	74,00	
	474	10,80	12,30	60,13	385,80	
ОБЕД						
Свекла отварная	60	1,59	0,19	8,59	42,00	стр 564, с 61996
Шн с свежей капустой, картофелем, с сметаной с курной	150/10/5	3,00	6,20	13,00	120,00	№73 Дели 2016
Запеканка картофельная с мясом	130/15	10,70	9,30	32,30	286,00	№291 Дели 2010
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,70	42,10	№ 396 Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	520	16,89	16,69	78,39	526,10	
ПОЛДНИК						
Комбинированные изделия печенье	20	0,60	1,80	5,20	39,00	
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	88,00	№401 Дели 2010
Салат из моркови	30	0,50	0,05	3,00	14,00	№42 Дели 2016г
Запеканка из творога с сметаной	130	6,80	8,60	30,00	225,00	№ 322 Сб Самара 2013г
Напиток шипучий	150/4	0,5	0,75	5,4	25,9	ТТК № 59
Хлеб шипучий 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	464	13,22	13,65	57,99	406,50	
ВСЕГО:	1458	40,91	41,14	-96,51	1318,40	

День 10 - ый

Пример пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	150/5	5,30	4,80	12,10	112,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№270 Паринер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	112,00	№3 Дели 2010
Итого:	360,00	9,80	11,95	35,00	281,00	
Фрукты свежие яблоко зеленое	100	0,36	0,36	14,00	60,00	№399 Дели 2010
Итого:	100	0,36	0,36	4,00	60,00	
	460	10,16	12,31	49,00	346,00	
ОБЕД						
Салат "Песчаный"	30	0,30	1,35	2,90	28,00	№31, сорван №12003
Суп-лапша домашняя с курной	150/10	4,00	3,00	10,70	85,80	№86 Дели 2010
Котлеты "Аппетитные"	50	4,50	6,00	12,50	122,00	ТТК №7Д
Каша перловая с овощами	110/3	4,13	6,20	21,10	157,60	№180 Дели 2016
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	65,9	
Итого:	523	14,93	16,98	64,00	500,40	
ПОЛДНИК						
Пирожок печеный с картофелем	40	2,60	5,20	31,80	185,00	№437 Дели 2016
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	№401 Дели 2010
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Дели 2016
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели 2016
Хлеб шипучий 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	464	13,35	14,76	65,02	447,30	
ВСЕГО:	1457,00	38,44	44,05	188,02	1302,30	
Итого О за 10 дней	14664,5	384,85	422,78	1862,19	15116,88	

Примечание:

1. Продукторские среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом прибавки 10% к ДУ

2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноты питания в食堂е предусмотрена замена равноценных

по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №11)

При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрено усиленный завтрак 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 учреждениях, Тутельян В.А., Минильный М.П. Москва Дели прант 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., Скуржихи И.М. Москва 2007 г.

3.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москва, выпуск 4, 2003

3.5. Сборник технических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг.

3.6. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг.

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 унитивности (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, рассчитан по упаковке продуктов с 1,03(40% отходов) морковь, сырода рассчитаны с 1,01(25% отходов)

огурцы и помидоры свежие парниковые

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса с лимонной кислотой

сыр телячий с массовой долей жира 15%

кисломолочные продукты, творожок с массовой долей жира 2,5%