



Примерное 10-дневное меню
для организованных детских в дошкольных образовательных учреждениях
от 3-7 лет с 7-12 часовым пребыванием

Приним пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4 № 411 Дели2016 №1 Дели2010
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	
Булочка с маслом сливочным	20/5	2,30	4,50	15,40	111,60	
Итого:	425	12,36	14,52	44,89	359,98	
Сок апельсиновый	125	6,60	0,06	22,00	90,90	№418/Дели2016
Итого:	125	6,60	0,06	22,00	90,90	
	550	12,96	14,58	66,89	450,78	
ОБЕД						
Пюре кабачковая	50	0,95	3,45	7,50	65,00	№ 57 Дели 2016
Расоляник Ленинградский с курицей, со сметаной	200/15,5	4,56	7,50	12,64	136,36	
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
Макаронки отварные	130	4,80	5,60	29,40	169,20	
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№218 Дели 2016 №394, Дели 2016
Хлеб ржаной	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	697,5	19,01	21,49	90,54	631,20	
ПОЛДНИК						
Булочки Домашняя	50	4,90	5,00	28,00	172,00	№258 Партер г. Уфа 2014 №401/Дели2010
Катык	120	3,77	3	5	62,1	
Рагу с курицей	40/120	6,00	10,00	16,00	178,00	ТТК №63 ТТК №56
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	540	16,65	18,32	77,30	541,10	
ВСЕГО:	1787,5	49,62	54,39	234,73	1622,58	

День 2-ой

Приним пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	8,50	25,20	173,80	ТТК №7 №272 Партер г. Уфа 2014 №3 Дели2010
Какао с молоком	180	2,42	2,8	13,61	67,30	
Булочка с сыром, маслом	30/7/3	4,30	7,20	15,40	146,00	
Итого:	425	12,42	18,58	54,21	407,10	
Фрукты свежие апельсины	100	1,00	0,0	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	1,00	0,0	8,10	36,40	
	525	13,42	18,58	62,31	443,50	
ОБЕД						
Салат из овощей	50	0,60	1,50	4,20	42,00	№34, Дели2016
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	200/15	3,60	7,50	25,60	187,00	
Биточки рубленные из рыбы	70	8,75	6,00	8,15	128,00	ТТК №3Д №137 Партер 2014
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партер2014
Хлеб ржаной	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	692,5	18,45	21,94	90,95	615,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекеры	10	2,50	3,0	20,00	150,00	№419 Дели2016 №42 Дели2016г
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	

Пудинг из творога с рисом и молоком сушеным	150	7,50	12,00	26,00	242,00	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимонном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393,Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	543	16,67	18,30	91,70	536,30	
ВСЕГО:	1750,5	47,94	58,81	244,96	1675,20	

День 3 - ий

Приним пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угледы		
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,60	182,30	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,39	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	14,39	51,70	382,30	
Сок яблочно-апельсиновый	125	1,20	0,00	12,00	49,60	№418Дели2016
Итого:	125	1,20	0,00	12,00	49,60	
	550	12,80	14,39	63,70	431,90	
ОБЕД						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр.563,сб1996
Салатный с мясными фрикадельками со сметаной	200/15/6	3,16	5,40	8,14	94,00	№35,сб Пермь2001
Гуляш из куриной грудки	45/45	7,56	8,70	24,60	207,00	ТТК №91
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10	№187,Дели 2016
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	711,5	18,42	17,68	87,59	556,20	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с творогом	50	5	5,00	28,80	123	№458 Дели 2010
Ражевка	120	4,20	3,00	5,00	61,00	№401 Дели2010
Голубцы печеные	150	6,00	10,00	16,00	178,00	№306 Сборник методических рекомендаций С Петербург 2008
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,89	20,38	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	528	17,16	18,55	66,09	446,88	
ВСЕГО:	1788,5	48,38	50,93	217,38	1518,38	

День 4 - ый

Приним пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угледы		
ЗАВТРАК						
Каша пшеница молочная с маслом	200/5	8,00	6,00	26,00	195,40	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партаер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7,3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	14,02	14,54	53,34	406,40	
Фрукты свежие груша	100	0,30	0,43	14,00	61,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,30	0,43	14,00	61,00	
	525	14,32	15,57	67,34	467,40	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	50	1,30	2,50	6,00	51,00	ТТК №60
Щи со свежей капустой, картофелем, с куриной и сметаной	200/15/5	4,60	0,00	17,00	158,50	№73 Дели 2016
Жаркое подомашнему из стейковой говядины	180	10	9,5	35	266	ТТК №29 Д
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	667,5	18,40	20,44	94,00	623,20	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	20	0,80	1,70	34,00	156,00	
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401,Дели2010
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,30	4,20	37,00	№41,Дели2016
Суфле из творога с молоком сушеным	150/20	9,00	12,50	24,00	244,50	ТТК №67

Напиток шипучий	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	588	16,24	15,73	85,70	585,20	
ВСЕГО:	1700,5	49,06	55,74	246,44	1385,30	

День 5 - ый

Принем пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша полубоя молочная с маслом	200/5	7,30	7,41	22,80	187,20	ТТК №1 №172 Парнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Какао с молоком	180	2,42	2,53	13,61	67,30	
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,06	
Итого:	420	12,02	14,50	51,81	365,50	
Сок вишневый	125	0,87	0,25	20,50	85,00	№418 Дели2016
Итого:	125	0,87	0,25	16,50	71,00	
	545	12,89	14,75	68,31	456,50	
ОБЕД						
Салат витаминный	50	0,75	1,32	4,00	20,80	№15 Парнер 2009 №88 Дели 2016 №321 Дели 2016 № 390 Дели 2016
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	200/15	4,86	5,50	15,24	137,50	
Плов из курицы	160	11,8	13,5	38,9	324	
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	642,5	19,31	21,12	87,94	618,10	
ПОЛДНИК						
Пицца с сыром	50	3,00	5,50	40,00	221,00	ТТК №1585 от 08.09.2021 №401 Дели2010 №229 Дели2016 № 411 Дели2016
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	
Омлет натуральный	140	8,50	8,88	13,60	167,40	
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,03	4,59	20,38	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	518	16,86	17,43	74,29	523,48	
ВСЕГО:	1700,5	49,06	55,74	246,44	1385,30	

2 недели

День 6 - ой

Принем пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5 № 394 Дели2010 №3 Дели2010
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,20	14,20	88,00	
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,90	
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 капусты с яблоками	50	0,70	2,50	4,50	43,80	№7 Парнер 2014 ТТК №139 ТТК №97Д №218 Дели 2016 ТТК №68
Суп картофельный с горохом и мясными фрикадельками и грибами	200 15/10	3,25	3,5	16,70	112,00	
Биточки куриные "Салышко"	70	9,00	10,50	6,20	152,00	
Макаронны отварные	130	4,80	3,0	19,40	169,20	
Напиток из урюка	180	0,6	0,9	15,0	63	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	642,5	19,15	20,93	91,10	621,70	
ПОЛДНИК						
Шофран с яблоками	50	3,42	5,5	28	176	Сб.миз.блюз 1996, акт20 №401 Дели2010 ТТК №1030 от 10.11.2021 ТТК №66
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	
Гречка с фаршем и овощами	130	7,50	10,50	29,60	243,00	
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	510	17,20	19,32	90,90	607,00	
ВСЕГО:	1732,5	60,85	66,75	246,70	1688,20	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угледы		
ЗАВТРАК						
Каша пшеница молочная с маслом	200/5	8,00	6,00	26,00	194,00	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	68,00	
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	
Итого:	420	11,52	12,44	53,34	370,00	
Сок версик-банан	125	1,30	2,00	15,00	87,00	№418 Дели2016
Итого:	125	1,30	2,00	15,00	87,00	
	545	12,82	14,44	68,34	457,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели2016
Суп крестьянский с мясными фрикадельками, сметаной	200/15/5	3,5	6,80	20,20	160	
Баточки рубленные из рыбы	70	8,75	6,80	8,15	179,00	№62 "Партнер"2014 ТТК №3Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	
Кисель	180			10,00	40,00	№137 Партнер 2014 №284 Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	687,5	18,35	24,94	91,55	628,50	
ПОЛДНИК						
Компьютерные напитки	10	0,30	1,90	15,00	78,00	№419 Дели2016 №41 Дели2016
Булочка Молоко кипяченое	120	3,40	2,00	5,70	63,40	
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	39,00	№137 Дели2010
Запеканка творожная с мясной стружкой	150/20	9,60	10,00	28,30	241,00	
Чай с сахаром в лимонном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№193 Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	563	15,79	17,14	74,80	515,30	
ВСЕГО:	1795,5	46,96	52,52	234,69	1596,80	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл.ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеница молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4 №272 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели2010
Каше с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,30	
Итого:	425	13,00	15,00	53,51	401,00	
Фрукты свежие яблоко	100	0,06	0,26	17,00	49,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,06	0,26	17,00	49,00	
	525	13,06	15,26	65,51	450,00	
ОБЕД						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,661996
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/5	3,00	7,00	18,80	158,30	
Плов из отварной говядины	160	13,50	12,30	40,00	327,00	№108 "Партнер"2014 №394, Дели 2016
Компот из сухофруктов	150	0,7	0,0	18,0	75	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	647,5	19,40	21,85	95,85	644,30	
ПОЛДНИК						
Паночка вавомирская	50	2,50	4,00	24,00	142,00	№184 "Партнер"г. Уфа2010
Катык	120	3,77	5	5	62,1	
Макаронные изделия с яйцом	150/5	5,10	9,50	37,00	237,00	№262 справ.М 2003 № 411 Дели2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,07	4,99	20,38	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	533	13,23	18,55	77,29	510,98	
ВСЕГО:	1795,5	45,69	52,50	234,45	1607,48	

День 9 - ой

Применение пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	7,30	7,43	22,80	187,20	ТТК №1
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели 2010
Итого:	425	12,20	14,23	52,50	387,20	
Сок яблочно-грушевый	125	0,60	0,33	13,00	61,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,60	0,33	13,00	61,00	
	550	12,80	14,56	65,50	448,20	
ОБЕД						
Икра кабачковая	50	0,95	3,45	7,50	65,00	№ 57 Дели 2016
Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной	200/15/5	4,60	8,00	47,00	186,50	№73 Дели 2016
Запеканка картофельная с мясом	150/20	12,60	10,30	36,00	280,00	№291 Дели 2010
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	657,5	20,05	22,25	90,20	634,50	
ПОЛДНИК						
Компютерные изделия печенье	20	0,10	4,00	7,80	65,00	
Раженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели 2010
Сылат из моркови	50	0,70	0,06	8,50	37,50	№42 Дели 2016г
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00	№ 322 Сб Самара 2013г
Напиток шоколадный	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,70	54,50	
Итого:	548	17,50	17,89	74,40	525,10	
ВСЕГО:	1755,5	50,35	50,44	230,20	1606,80	

Применение пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	7,00	0,25	16,00	148,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	11,24	11,04	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,70	15,40	140,00	№3 Дели 2010
Итого:	425	13,02	14,89	43,24	353,00	
Фрукты свежие яблоко	100	0,26	0,26	27,00	92,68	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,26	0,26	27,00	92,68	
	525	13,28	15,15	65,24	451,68	
ОБЕД						
Салат "Пестрый"	50	0,50	2,25	4,80	42,00	№31, справ. №2003
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	4,96	5,60	14,44	116,00	№46 Дели 2010
Котлеты "Апельсиновые"	70	6,41	8,80	17,50	171,20	ТТК №7Д акт юн. 2014
Каша перловая с опошам	130/4	4,90	7,50	23,00	180,00	№180, Дели 2016
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	657,5	19,17	22,18	92,74	640,20	
ПОЛДНИК						
Пирожок печеный с картофелем	50	3,30	0,70	39,80	232,00	№437 Дели 2016
Кефир	120	3,50	3,60	4,80	60,20	№401 Дели 2010
Омлет натуральный	140	8,50	3,78	13,60	167,40	№229 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,89	26,18	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	518	17,16	17,73	74,40	534,43	
ВСЕГО:	1695,5	49,71	60,06	232,57	1609,23	
Итого за 10 дней:	17482,00	486,60	512,16	2347,00	10247,08	

- Примечание:
1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДДУ.
 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 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 учреждениях, Тутельян В.А., Могильниц М.П. Москва Дели прайнт 2016-2016гг.
 - 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. Москва, выпуск 4,2003
 - 3.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Педсовет", 2010-2014гг. 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, филе, гуляш ш/ф);
 - сельскохозяйственная птица бройлеры возрастные
 - рыба морская крупная или средняя порционная без головы (ш/ф филе рыбный)
 - яйца куриные I категории, рассчитаны условно массой нетто 46г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1,03(40% отхода) моркови, свекла рассчитаны с 1,0(20% отхода)
 - огурцы и помидоры свежие парниковые
 - молоко сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленые в банках без уксуса с лимонной кислотой
 - сырники с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, творог с массовой долей жира 2,5%