

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



1 день
 Меню на 2022 г. понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г, мл)	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Сахар	Сал		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
	Чай с сахаром	180/5	0,06	4,99	20,38	№ 411 Делим2016
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	111,00	№1 Делим2010
	Итого по приему пищи:	425	8,36	49,69	396,38	
2-ой завтрак	Сок фруктовый (абрикосовый)	125	0,60	0,60	22,00	№418Делим2016
	Итого по приему пищи:	125	0,60	0,60	147,8	
Обед	Салат из свеклы	50	0,60	1,60	29,00	№34, Дели 2016
	Щи со свежей капустой, картофелем, курицей и сметаной	200/15/5	4,6	6,8	7	№73: Дели 2016
	Котлеты, рубленные из говядины	70	6,2	7,3	12	№ 299, Дели2016
	Макаронные отварные	130	4,80	3,60	29,40	№ 218, Дели2016
	Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	№ 390 Дели 2016
	Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	
	Итого по приему пищи:	687,5	18,1	19,8	81,2	575,7
	Пирожки с сыром	60	5,40	4,20	28,00	ТТК № 1585 от 08.09.2021
	Катык	120	3,77	3	5	№401Дели2010
	Рагу с курицей	120/40	9,1	12,8	23,6	ТТК №63
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17	ТТК №56	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30		
	Итого по приему пищи:	430,0	20,3	20,3	84,9	606,6
Итого за день:		1667,5	47,3	59,0	250,8	1726,5

Старшая мед.сестра
 Дубровина О.В.

"УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МБДОУ "Детский сад № 55 "Кизляк" ЗМР РТ"



2 день

Меню на 2022 г. вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г, мл)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		№ рецептуры
		Сал	Ж	У	Сал	Сал	ккал	кДж	
Завтрак	Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	25,30	173,80			ТТК №7	
	Какао с молоком	180	2,42	13,61	87,30			№397 Дели2010	
	Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00		№3 Дели2010	
Итого по приему пищи:		427,0	12,4	45,6	407,1				
2-ой завтрак	Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,40		№ 368 Дели 2010	
	Итого по приему пищи:	100,0	1,0	0,0	8,1	36,4		№21, Дели 2016	
Обед	Салат из свежей капусты	50	66,00	2,50	4,50	43,10			
	Суп картофельный с клецками и мясными фрикадельками	200/15	3,91	7,80	25,60	188,24		№38, сб Пермь.2001	
	Биточки, рубленые из рыбы	70	9,75	5,00	4,15	100,60		ТТК №3д	
	Пюре Картофельное	130	3,70	4,40	25,00	155,00		№137 Партнер 2014	
	Кисель	180	0,00	0,00	10,00	40,00		№284Партнер2014	
	Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5			
	Итого по приему пищи:	682,5	85,2	20,1	87,3	609,4			
Полдник	Кондитерские изделия (крекер)	10	5,60	13,00	12,00	186,00			
	Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00		№393Дели2010	
	Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40		№419 Дели2016	
	Суфле из творога с молоком стуженным	150/20	8,00	5,50	38,57	235,00		№365 сбшк 2004	
	Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40		№393Дели2010	
	Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50			
Итого по приему пищи:	443,0	19,7	21,8	86,3	617,3				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1652,5	118,2	57,5	235,9	1670,2			

Старшая мед.сестра — Дубровина О.В.



3 день

Меню на 2022 г. среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г, мл)			Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность		№ рецептуры
		Сал	Ж	У	Сал	Ж	У	Сал	Сал		
Завтрак	Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	5,50	18,00			148,00			ТТК № 6
	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 Дели2016
	Итого по приему пищи:	425,0	11,6	12,3	47,7			348,0			
2-ой завтрак	Сок яблочно-абрикосовый	125	0,40	0,00	12,00			49,60			№399Дели2010
	Итого по приему пищи:	125,0	0,4	0,0	12,0			49,6			
Обед	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	7,50			73,85			№ 57 Дели 2016
	Свекольник со сметаной	200/6	3,2	5,4	8,1			94,0			№ 35, сб Пермь 2001
	Гуляш из индейки	45/45	7,56	7,8	17,06			168,7			ТТК № 61
	Каша гречневая вязкая	130/3	4,9	3,5	21			135,1			№ 182, Дели 2016
	Напиток апельсиновый	180	0,27	0,10	15,00			62,00			ТТК № 55
	Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18			82,5			
	Итого по приему пищи:	696,5	18,6	21,7	86,7			616,2			
Полдник	Ряженка	180	5,15	4,43	4,84			79,83			№401Дели2010
	Вак- балиш	75	7,50	8,00	44,50			280,00			1997
	Рагу из овощей	130	2,00	5,00	13,65			107,00			3362 Дели 2016
	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99			20,38			№411 Дели 2016
	Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30			54,50			
	Итого по приему пищи:	593,0	16,5	17,7	79,3			541,7			
Итого за день:		1839,5	47,2	51,6	225,7			1555,5			

Старшая мед.сестра
Дубровина О.В.

4 день



"УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МБДОУ "Детский сад №55 "Кипячок" ЗМР РТ"

Меню на 2022 г. четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г, мл)				Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность		№ рецептуры
		Сал	Б	Ж	У	Сал	Б	Ж	У	Сал	Ккал	
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 сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40					146,00		№3 Дели2010
	Итого по приему пищи:	425,0	156,3	172,0	730,4					5093,4		
2-ой завтрак	Фрукты свежие груша	100	0,60	0,43	14,00					62,30		№ 368 Дели 2010
	Итого по приему пищи:	100,0	0,6	0,4	14,0					62,3		
Обед	Салат "Пестрый"	50	0,50	2,25	4,80					42,00		№31, справ.М2003
	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	200/15/5	4,56	7,50	12,64					136,30		№82 Дели 2016
	Макаронник с мясом	160/3	10,8	10	35					275		№431(3), сб1996
	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 по приему пищи:	650,5	18,4	20,2	88,4					610,8		
Полдник	Кондитерские изделия (печенье)	20	4,50	3,00	33,40					177,00		
	Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70					63,40		№419 Дели2016
	Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30					37,00		№41 Дели2016
	Пудинг из творога с рисом и молоком сгущенным	150	9,00	12,50	24,00					244,50		№ 250 Дели 2016
	Напиток шиповника	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 по приему пищи:	428,0	19,7	21,0	85,2					607,5		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1603,5	194,9	213,6	918,0					6374,0		

Старшая мед.сестра

Дубровина О.В.



5 день

Меню на 2022 г. пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г, мл)			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		№ рецептуры
		Сал	Б	Ж	Сал	У	Сал	Сал		
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 Делим2010
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40			111,30		№1 Делим2010
	Итого по приему пищи:	420,0	12,0	14,5	51,8			385,8		
2-ой завтрак	Сок вишневыи	125	0,87	0,25	20,00			85,00		№418 Делим2016
	Итого по приему пищи:	125,0	0,9	0,3	20,0			85,0		
Обед	Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50			38,29		№365сбшк2004
	Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	200/15	4,86	5,80	15,24			132,60		№88 Дели 2016
	Плов из курицы	160	12,30	15,10	41,20			352,00		№321 Дели 2016
	Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80			48,50		№ 390, Дели2016
	Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18			82,5		
	Итого по приему пищи:	642,5	19,8	21,5	94,7			653,9		
Полдник	Кондитерские изделия (печенье)	30	0,75	6,40	37,00			203,00		
	Кефир	180	5,22	4,50	7,56			91,62		№401 Дели 2010
	Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60			167,40		№229 Дели2016
	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99			20,38		№ 411 Дели2016
	Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30			54,50		
	Итого по приему пищи:	558,0	16,3	19,8	74,5			536,9		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1745,5	49,0	56,0	241,0			1661,6		

Старшая мед.сестра

Дубровина О.В.

6 день

Меню на 2022 г. понедельник



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г, мл)			Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность		№ рецептуры
		Сал	Б	Ж	У	Сал	Сал	ккал	кДж		
Завтрак	Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	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 Дели2010		
	Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00			№3 Дели2010		
	Итого по приему пищи:	430,0	14,1	17,0	51,7	417,3					
2-ой завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	10,00	45,20			№ 386 Дели 2016		
	Итого по приему пищи:	100,0	0,4	0,4	10,0	45,2			№ 7 Партнер 2014		
Обед	Салат из капусты с яблоками	50	1,00	2,30	5,00	45,00					
	Суп картофельный с горохом, мясными фрикадельками и гречками	200/15/10	3,25	4,4	26	157			ТТК № 139		
	Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00			ТТК № 97Д		
	Макаронные отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20			№218 Дели 2016		
	Кисель	180	0,00	0,00	10,00	40,00			№284 Партнер2014		
	Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5					
	Итого по приему пищи:	692,5	18,9	21,2	94,6	645,7					
Полдник	Плошка новомосковская	60	4,40	3,10	27,90	157,00			№184 " Партнер" Уфа 2010		
	Ряженка	120	4,30	3,00	5,90	64,00			№401 Дели2010		
	Рагу с индейкой	40/120	9,00	14,00	18,50	236,00			ТТК № 63		
	Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17	69,5			ТТК №56		
	Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50					
	Итого по приему пищи:	430,0	19,7	20,4	79,7	539,9					
Итого за день:		1652,5	53,0	59,0	236,0	1648,1					

Старшая мед.сестра

Дубровина О.В.



7 день

Меню на 2022 г. вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г, мл)			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		№ рецептуры
		Сал	Ж	У	Б	Ж	У	Сал	Сал	
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	24,50	10,00	10,00	228,00	ТТК №4		
	Кофейный напиток с молоком	180	1,22	11,94	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010		
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	15,40	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010		
	Итого по приему пищи:	420,0	13,5	51,8	13,5	51,8	404,0			
2-ой завтрак	Сок персик-банан	125	0,60	15,00	0,19	15,00	64,00	№418Дели2016		
	Итого по приему пищи:	125,0	0,6	15,0	0,2	15,0	64,0			
Обед	Огурцы соленные порционно	50	0,40	0,85	0,40	0,05	5,50	стр563,сб1996		
	Борщ со свежей капустой, картофелем и мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/5	3,00	7,90	18,80	7,90	158,30	№63 Дели 2016		
	Биточки, рубленые из рыбы	70	9,75	4,15	5,00	4,15	100,60	ТТК № 3 Д		
	Рис отварной	130	3,40	6,80	35,00	6,80	214,80	№ 201 Пермь 2001		
	Напиток апельсиновый	180	0,27	15,00	0,10	15,00	62,00	ТТК № 55		
	Хлеб сельский	37,5	1,8	18	0,4	18	82,5			
	Итого по приему пищи:	687,5	18,6	91,8	20,3	91,8	623,7			
Полдник	Кондитерские изделия (крекер)	10	3,30	25,50	4,80	25,50	159,50			
	Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	3,00	63,40	№419 Дели2016		
	Салат из моркови с яблоками	50	0,37	4,30	2,00	4,30	37,00	№41 Дели 2016		
	Запеканка творожная с молоком стуженным	150/20	9,80	10,00	28,30	28,30	241,00	№241 Дели 2010		
	Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	10,20	0,01	10,20	41,40	№393Дели2010		
	Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	11,30	0,23	11,30	54,50			
	Итого по приему пищи:	443,0	18,8	85,3	20,0	85,3	596,8			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1675,5	51,5	243,9	56,3	243,9	1688,5			

Старшая мед.сестра

Дубровина О.В.

8 день

Меню на 2022 г. среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г, мл)				Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность		№ рецептуры
		Сал	Б	Ж	У	Сал	Б	Ж	У	Сал	ккал	
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00					194,00		ТТК №6
	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 по приему пищи:	427,0	15,2	16,4	55,0					426,3		
2-ой завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,06	0,36	12,00					49,00		№ 386 Дели 2016
	Итого по приему пищи:	100,0	100,0	0,1	0,4					12,0		
	Салат из свеклы	50	0,60	1,60	3,00					29,00		№34, Дели 2016
Обед	Суп крестьянский с курицей, сметаной	200/15/5	5,7	6,80	15,40					144		№62 "Партнер" 2014
	Запеканка картофельная с мясом	150/20	9,20	12,00	34,00					281,00		№291 Дели2010
	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 по приему пищи:	657,5	18,0	20,8	88,4					611,5		
Полдник	Катык	180	5,22	4,50	7,56					91,62		№401 Дели2010
	Гречка с фаршем и овощами	160	6,00	9,20	33,20					238,00		ТТК № 1630 от 10.11.2021
	Шафран с яблоками	50	2,42	3,50	24,90					140,00		Сб. нац.блюд 1996 акт20
	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99					20,38		№411/Дели2016
	Хлеб пшеничный Гс	23	1,80	0,23	11,30					54,50		
	Итого по приему пищи:	598,0	15,5	17,5	82,0					544,5		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1782,5	49,3	54,4	234,3					1619,9		

Старшая мед.сестра

Дубровина О.В.



"ПУТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 55 "Клещёк" ЗМР РТ"



9 день

Меню на 2022 г. четверг

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г, мл)				Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность		№ рецептуры
		Сал	Б	Ж	У	Сал	У	Сал	Сал			
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	180	9,80	9,60	19,40	203,00						№100 Дели 2016
	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 по приему пищи:	400,0	12,2	14,1	39,8	334,4						
2-ой завтрак	Сок фруктовый	125	0,75	0,38	23,00	98,42						№ 368 Дели 2010
	Итого по приему пищи:	125,0	0,8	0,4	23,0	98,4						№15" Партнер"Уфа2009
Обед	Салат "Витаминный"	50	0,80	3,00	8,00	62,00						
	Щи со свежей капустой, картофелем на м/б со сметаной	200/6	3,40	4,50	14,20	111,00						№73 Дели 2016
	Плов из отварной говядины	180	13,5	12	35	302						№108 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 по приему пищи:	653,5	19,6	20,0	87,0	606,0						
Полдник	Кондитерские изделия (печенье)	20	3,00	7,40	20,70	163,00						
	Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40						№419 Дели2016
	Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,50						№42 Дели2016г
	Запеканка из творога с крошкой	150	10	10	35,2	271						№322 Сб Самара 2013г
	Напиток шиповника	180/5	0,60	0,30	6,50	31,10						ТТК № 59
Итого по приему пищи:	428,0	19,6	21,0	87,9	620,5							
Итого за день:		1606,5	52,1	55,5	237,7	1659,3						

Старшая мед.сестра

Дубровина О.В.

10 день

Меню на 2022 г. пятница



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г, мл)			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		№ рецептуры
		Сал	Сал		Б	Ж	У	Сал	ккал	
			Ж	У						
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	7,00	6,35	16,00			148,00	ТТК №8	
	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 по приему пищи:	427,0	12,7	14,0	45,3			359,0		
2-ой завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,36	0,36	22,00			92,68	№ 386 Дели 2016	
	Итого по приему пищи:	100,0	0,4	0,4	22,0			92,7		
	Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30			37,00	№41 Дели 2016	
Обед	Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	4,96	3,60	14,44			110,00	№88 Дели2016	
	Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	7,50	17,50			163,20	ТТК №7Д акт к.п.2014	
	Каша перловая с овощами	130/4	4,90	7,50	25,00			187,00	№180 Дели 2016	
	Напиток апельсиновый	180	0,27	0,10	15,00			62,00	ТТК № 55	
	Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18			82,5		
	Итого по приему пищи:	686,5	18,7	21,1	94,2			641,7		
	Кефир	180	5,15	4,43	4,84			79,83	№401 Дели2010	
Полдник	Кондитерские изделия (печенье)	30	1,30	3,80	39,70			198,00		
	Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60			167,40	№229 Дели2016	
	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99			20,38	№411 Дели2016	
	Хлеб пшеничный Гс	23	1,80	0,23	11,30			54,50		
	Итого по приему пищи:	558,0	16,8	17,2	74,4			520,1		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1771,5	48,6	52,7	236,0			1613,5		

Дубровина О.В.

Старшая мед.сестра