



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

Пример 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 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,90	4,40	13,00	99,00	№1 Дели 2010
Итого:	418	11,96	14,42	42,49	347,00	
Сок абрикосовый	125	0,90	0,08	21,00	84,00	№418 Дели 2016
Итого:	125	0,90	0,08	21,00	84,00	
	543	12,86	14,50	63,49	431,00	
ОБЕД						
Икра кабачковая	50	0,95	3,02	7,90	63,00	№ 57 Дели 2016
Суп вермишевый с картофелем и курицей	200/10	3,86	5,80	15,24	133,00	№88 Дели 2016 ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С- Петербург 2008
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103	№182 Дели 2016
Каша гречневая вязкая	130/3	6,20	5,80	38,00	229,00	№284 Партнер 2014
Кисель	180			10,00	40,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	690,5	19,01	21,52	94,14	650,50	
ПОЛДНИК						
Булочки Домашние	50	4,90	5,00	38,00	217,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Катык	110	3,77	2,75	5	62,1	№401 Дели 2010
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 ржаночный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,06	
Итого:	505	16,79	17,47	84,74	565,60	
ВСЕГО:	1738,5	48,66	53,49	247,37	1647,10	

День 2-ой

Пример пищи Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК							
Каша "Дружба" молочная с маслом		200/3	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7 №272 Партнер г. Уфа 2014
Каша с яблоком		180	2,42	2,58	13,61	87,30	№3 Дели 2010
Бутерброд с сыром, маслом		25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	
Итого:		418	11,62	14,38	51,64	383,10	
Фрукты свежие яблочки		100	1,20	0,34	10,50	49,00	№ 368 Дели 2010
Итого:		100	1,20	0,34	10,50	49,00	
		518	12,82	14,72	62,14	432,10	
ОБЕД							
Салат из свеклы		50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34 Дели 2016
Суп из овощей с курицей, со сметаной		200/10/6	3,50	7,80	19,70	163,00	№64 "Партнер" 2014 ТТК № 1523 от 28.07.2021
Соус мясной "Смек"		70	10,10	6,80	17,00	170,00	№137 Партнер 2014
Пюре Картофельное		130	3,70	4,44	25,00	155,00	№ 390 Дели 2016
Компот из свежих яблок		180	0,10	0,10	11,80	49,00	
Хлеб сельский		37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		683,5	19,80	22,04	95,70	661,50	
ПОЛДНИК							
Компот из яблок и черной смородины		10	3,86	3,38	32,00	168,00	
Молоко кипяченое		110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели 2016
Суфле из творога с яблоком и сметаной		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	№393 Дели 2010

Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	500	17,00	18,80	80,04	552,00	
ВСЕГО:	1701,5	49,62	55,56	237,88	1645,60	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша 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 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	№1 Дели2010
Итого:	418	11,21	14,15	49,19	370,30	
Сок яблочно-абрикосовый	125	1,63	0,10	15,00	67,00	№418,Дели2016
Итого:	125	1,63	0,10	15,00	67,00	
	543	12,84	14,25	64,19	437,30	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	5,50	5,20	16,20	134,00	
Котлеты рубленные из птицы	70	6,20	10,80	3,00	134,00	
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,00	
Компот из сухофруктов	180	0,18	0,1	25,9	89	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	682,5	18,83	20,14	95,90	614,50	
ПОЛДНИК						
Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59,00	№401 Дели2010
Булочка Дорожная	50	3,55	5,91	30,10	188,00	№453 Дели 2016
Ййшо вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
Капуста тушеная (в сметанном соусе)	130	3,25	5,3	25,3	162	ТТК№53Д
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	543	17,21	19,02	76,66	550,00	
ВСЕГО:	1768,5	48,88	53,41	236,75	1601,80	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшениная молочная с маслом	200/3	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели2010
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	
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:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
	518	13,62	14,34	62,77	435,60	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	50	1,30	2,50	6,00	51,00	ТТК №60
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	200/5	4,60	8,00	23,80	186,00	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	160	10,9	11,1	33,58	278	ТТК №29 Д
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	632,5	18,60	22,00	91,38	637,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	21	2,20	5,50	26,30	158,00	№401 Дели2010
вафли	110	3,68	2,75	5,07	68,00	
Кефир	130/20	9,00	10,40	28,30	242,00	
Пудинг из творога с рисом с повидлом						№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	486	16,46	18,83	74,50	535,00	
ВСЕГО:	1636,5	48,68	55,17	228,65	1608,10	

День 5 - ый

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

		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/3	7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партнер г. Уфа
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	2014
Итого:	413	11,63	14,35	49,30	373,50	№1 Дели2010
Сок вишневый	125	1,20	0,06	17,50	75,00	№418 Дели2016
Итого:	125	1,20	0,06	17,50	75,00	
	538	12,83	14,41	66,80	448,50	
ОБЕД						
Огурцы соленные	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,сб1996
Свекольник с курицей, со сметаной	200/10/6	3,80	5,40	18,60	138,00	№35,сб Пермь2001
Капуста тушеная с мясом	150	12,30	14,60	38,20	333,40	№54-10М Сборник
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00	рецептур Москва
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	№ 390 Дели 2016
Итого:	633,5	18,40	20,55	87,45	608,40	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	3,00	3,60	20,00	150,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Плов из курицы	130	9	10,7	30,6	253	№321 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,00	№393 Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	460	16,14	17,22	74,64	542,00	
ВСЕГО:	1631,5	47,37	52,18	228,89	1598,90	

2 неделя

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша 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 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели2010
Итого:	423	13,30	15,80	49,13	393,30	
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	
	523	13,70	15,40	61,13	446,50	
ОБЕД						
Икра кабачковая	50	0,95	3,02	7,90	63,00	№ 57 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 №97,1
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,00	№218 Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	687,5	19,11	22,02	95,10	655,50	
ПОЛДНИК						
Булочка слоеная	50	3,8	4,8	22,3	148	№25 / партнер2014 г. Уфа
Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59,00	№401 Дели2010
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	49,22	55,99	241,19	1670,50	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК							
Каша ячневая молочная с маслом		200/3	9,50	8,80	20,10	198,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком		180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа
Бутерброд с маслом сливочным		25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	2014
Итого:		413	12,63	14,49	44,93	362,00	№1 Дели2010
Сок		125	0,60	0,06	22,00	91,00	№418 Дели2016

персик-банан						
	125	0,60	0,06	22,00	91,00	
Итого:	538	13,23	14,55	66,93	453,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели2016
Суп картофельный с горохом с курицей и гречками	200/10/10	3,80	3,50	20,50	129,00	ТТК №139
Запеканка картофельная с мясом	150/20	12,60	14,00	36,00	320,00	№291 Дели2010
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:	657,5	18,90	20,50	90,50	622,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	2,50	4,00	26,20	145,80	
печенье	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Молоко кипяченое	130/20	9,00	10,40	28,30	242,00	№250 Дели 2016
Пудинг из творога с рисом с повидлом	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393 Дели2010
Чай с сахаром и лимоном						
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	480	15,64	17,32	78,54	527,20	
ВСЕГО:	1675,5	47,77	52,37	235,97	1602,70	

День 8 - ой

День 8 - ой	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
	Наименование блюда		ценность				
			белки	жиры	угл-ды	Ккал	
	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 Дели2016
	Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели2010
	Итого:	420	12,96	14,42	50,72	385,00	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
	яблоко	85	0,40	0,40	12,00	53,20	
	Итого:	520	13,36	14,82	62,72	438,20	
	ОБЕД						
	Салат из свежих огурцов	50	0,37	3,00	1,20	33,50	№13 Дели 2016
	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	19,27	23,56	88,00	639,50	
	ПОЛДНИК						
	Пирожок печёный с повидлом	50	1,00	2,00	43,50	196,00	№437 Дели2016
	Катык	110	3,77	2,75	5	62,1	№401Дели2010
	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	49,63	56,99	225,23	1613,80	

День 9 - ой

Прием пищи		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
Наименование блюда				ценность			
	белки		жиры	угл-ды	Ккал		
ЗАВТРАК							
Каша полбяная молочная с маслом	200/3	8	6,6	26	194	ТТК №1	
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партнер г. Уфа	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	2014	
Итого:	413	12,33	13,53	52,50	380,30	№1 Дели2010	
Сок	125	0,50	0,80	15,00	69,00	№418 Дели2016	
яблоко-груша							
Итого:	125	0,50	0,80	15,00	69,00		
	538	12,83	14,33	67,50	449,30		
ОБЕД							
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,с61996	
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	200/10	3,35	7,20	13,80	134,00	№86 Дели 2016	
Биточки рубленные из говядины	70	8,90	8,40	21,50	197,00	ТТК №7Д акт к.п.2014	
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014	

Кисель	180			10,00	40,00	№284 Партнер 2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	677,5	18,15	20,49	89,15	614,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	1,20	1,90	31,50	147,00	
крекер	110	3,68	2,75	5,07	68,00	№401 Дели 2010
Кефир	150/20	9,00	12,50	24,00	245,00	ТТК №567
Суфле из творога с молоком сгущенным	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели 2016
Чай с сахаром	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Хлеб пшеничный 1с						
Итого:	495	15,46	17,33	75,40	527,00	
ВСЕГО:	1710,5	46,44	52,15	232,05	1590,30	

День 10 - ый

День 10 - ый		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
Прием пищи Наименование блюда						ценность	
						белки	
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная с маслом	200/3	8,00	6,60	26,00	194,00	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели2010	
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00		
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00		
Итого:	418	13,22	13,94	50,77	381,00	№ 386 Дели 2016	
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20		
Итого:	85	0,40	0,40	12,00	53,20		
	518	13,62	14,34	62,77	434,20		
ОБЕД							
Салат из свеклы и моркови	50	1,30	2,50	6,00	51,00	ТТК №60 №64 "Партнер"2014 ТТК №91 №334 Дели2016 №394, Дели 2016	
Суп из овощей, со сметаной	200/6	3,50	7,80	19,70	163,00		
Гуляш из куриной грудки	45/45	7,56	5,70	3,00	130,00		
Рис отварной с овощами	130	5,5	5	23	129	№334 Дели2016 №394, Дели 2016	
Компот из сухофруктов	180	0,18	0,1	25,8	89		
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5		
Итого:	693,5	19,84	21,50	95,50	644,50		
ПОЛДНИК							
Ватрушка с сыром	50	4,00	5,60	44,00	237,60	ТТК №1585 от 08.09.2021 №419 Дели2016 №229 Дели2016 №393 Дели2010	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00		
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,00		
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393 Дели2010	
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	50,10	53,04	239,91	1622,70		
ИТОГО за 10 дней:	16902,00	486,35	540,36	2348,89	16201,50		

Примечание:

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

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 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

учреждений, Тутельян 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

Тутельян В.А., Скурихин И.М. Москва 2007 г.

3.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, 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. Техничко-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

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

сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные

рыба мороженная крупная или средняя потрошенная 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 соленные в банках без уксуса с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

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