



Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 1-3 лет с 7-12 часовым пребыванием

1 НЕДЕЛЯ

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша дружба молочная с маслом	150/3	3,92	4,37	18,99	131,00	ТТК №7 № 411 Дели2016 №1 Дели2010
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	
Итого:	347	5,87	8,78	36,41	248,00	
Сок	125	0,60	0,30	13,00	57,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,60	0,30	13,00	57,00	
	472	6,47	9,08	49,41	305,00	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	30	0,42	1,50	2,70	26,10	№21, Дели 2016
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	150/10	2,94	4,42	11,61	101,33	№88 Дели 2016
Тефтели из говядины паровые	50	3,87	5	3,13	73	ТТК № 1152 от 09.10.2020
Каша гречневая вязкая	110/2,5	5,50	5,00	32,00	195,00	№182,Дели 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	532,50	14,23	16,22	72,08	494,77	
ПОЛДНИК						
Булочка Домашняя	40	3,90	4,00	30,40	173,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Катык	100	3,00	2,50	4,50	54,30	№401Дели2010
Голубцы ленивые в сметанно- томатном соусе	140/15	5,47	8,66	7,29	129,00	№ 160 Пермь 2001 г
Паниток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	430,00	14,47	15,39	64,49	455,40	
ВСЕГО:	1434,50	35,17	40,69	185,98	1255,17	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	150/3	7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4 №272 Парнер г. Уфа 2014 №3Дели2010
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	
Итого:	346	13,15	12,33	43,39	355,86	
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№368 Дели 2010
Итого:	85	0,34	0,34	10,20	45,00	
	471	13,49	12,67	53,59	400,86	

ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№34, Дели2016
Суп крестьянский с курицей, со сметаной	150/10/5	3,00	5,80	14,70	121,00	№62 "Партнер"2014
Ёжики мясные паровые	50	5,14	6,64	4,28	97,50	ТТК №1Д
Пюре Картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15	№137 Партнер 2014
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	535,00	13,23	18,10	59,03	482,75	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	2,20	2,80	20,50	114,00	
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	№419 Дели2016
Суфле из творога с молоком сгущенным	100/10	5,82	8,10	15,53	158,00	ТТК №567
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	398	12,01	13,61	57,93	399,50	
ВСЕГО:	1364,00	38,73	44,38	170,55	1283,11	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/3	5,00	5,63	16,50	136,50	ТТК №5 №394Дели2010
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	347	9,20	12,03	41,40	310,30	
Сок	125	0,80	0,20	7,00	33,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,80	0,20	7,00	33,00	
	472	10,00	12,23	48,40	343,30	
ОБЕД						
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№ 42 дели 2016 г
Суп с крупой (рис), картофелем, мясными фрикадельками	150/10	2,00	6,80	3,00	82,00	
Котлеты рубленые из птицы	50	4,40	8,30	2,00	100,00	№86 Дели 2016 № 322 Дели 2016 г
Макаронные изделия отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов	150	0,15	0,1	21,5	87	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	530	12,75	18,54	68,80	492,40	
ПОЛДНИК						
Плюшка новомосковская	40	2,64	3,36	24,08	137,00	№ 184 Партнёр Уфа 2010г
Ряженка	100	2,90	2,50	4,20	55,60	
Яйцо вареное	1/2шт	2,50	2,30	0,15	31,50	№401Дели2010 №227 Дели 2016
Картофель тушёный	110	2,75	4,48	21	137	№138 Партнер г. Уфа 2014
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	448	12,89	13,09	64,63	434,00	
ВСЕГО:	1450	35,64	43,86	181,83	1269,70	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	150/3	6,00	4,95	19,50	146,00	ТТК №8 * №270 Партнер г. Уфа 2014 №3Дели2010
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	
Итого:	358	10,66	12,18	43,80	327,60	
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	85	0,34	0,34	10,20	45,00	
	443	11,00	12,52	54,00	372,60	
ОБЕД						
Салат пёстрый	30	0,45	0,54	5,10	27,00	№31 справ.М.2003г
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	150/5	3,45	6,00	17,85	140,00	
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	130	8,86	9,01	27,28	226	ТТК №29 Д №284Партнер2014
Кисель	150			8,34	33,34	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	495	14,26	15,85	72,87	492,34	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	1,00	2,00	20,00	95,00	№419 Дели2016 №322 Самара 2013 № 411 Дели2016
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	
Запеканка из творога с крошкой	100	7,30	7,54	20,77	180,00	
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	425	12,25	12,25	58,59	386,00	
ВСЕГО:	1363	37,51	40,62	185,46	1250,94	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	150/3	6,15	5,92	14,4	135	ТТК №1 №272 Парнер г. Уфа 2014
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	
Итого:	343	10,20	12,61	39,49	299,16	№1 Дели2010
Сок	125	0,90	0,90	22,00	91,00	№399 Дели 2010
Итого:	125	0,90	0,90	22,00	91,00	
	468	11,10	13,51	61,49	390,16	
ОБЕД						
Салат из моркови с яблоками	30	0,33	0,06	1,14	6,00	№41 Дели 2016г
Свекольник с мясными фрикадельками и сметаной	150/10/5	2,90	4,13	14,20	106,00	№35,сб Пермь2001
Плов из курицы	130	10	11,5	32	272	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	505	14,83	16,09	71,84	492,10	

ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	1,00	0,50	7,50	25,00	
Кефир	100	3,36	2,5	4,6	61,8	№401Дели2010
Рагу с курицей	20/100	4,97	7,86	19,99	147,00	ТТК №63
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	398	11,02	11,07	50,39	315,30	
ВСЕГО:	1371	36,95	40,67	183,72	1197,56	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/3	5,00	5,63	16,50	136,00	ТТК №5 №394Дели2010 №3Дели2010
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	
Итого:	350	10,80	13,58	41,30	330,40	
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№386Дели2016
Итого:	85	0,34	0,34	10,20	45,00	
	435	11,14	12,30	51,50	365,00	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	30	0,42	1,50	2,70	26,00	№21, Дели 2016
Рассольник ленинградский с курицей, сметаной	150/10/5	2,67	3,38	17,7	112	№82 Дели 2016
Биточки куриные	50	6,40	8,50	5,20	123,00	ТТК №97Д
"Солнышко"	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Макароны отварные	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Кисель	30	1,5	0,3	14,3	66	
Хлеб сельский						
Итого:	535	15,09	16,68	73,24	503,74	
ПОЛДНИК						
Булочка сдобная	40	3,04	3,84	17,84	118,4	№ 257 Партнер2014 г. Уфа
Ряженка	100	3,00	2,50	4,20	55,60	№401Дели2010
Гречка с фаршем и овощами	110	5,50	7,50	24,00	185,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	420	13,64	14,07	68,34	458,10	
ВСЕГО:	1305	39,87	44,67	193,08	1337,24	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом	150/3	7,16	6,63	15,15	149,00	ТТК №8 №270 Партнер г. Уфа 2014
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	355	10,22	12,31	39,55	310,00	
Сок	125	0,90	0,80	22,00	91,00	№399Дели2010
Итого:	125	0,90	0,80	22,00	91,00	
	480	11,12	13,11	61,55	401,00	

ОБЕД						
Свекла отварная	30	0,36	1,50	2,52	25,00	Сб.реп.1996, стр.563
Суп картофельный с горохом с курицей и гренками	150/10/10	2,87	3,20	15,49	102,00	ТТК №139
Биточки рубленые из говядины паровые	50	6,14	7,86	8,57	130,00	ТТК №7Д
Пюре картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15	№137 Партнер 2014
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	525	14,10	16,72	64,11	496,25	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	0,80	2,60	13,40	78,00	
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	№419 Дели2016
Пудинг из творога с рисом с повидлом	110/10	7,20	8,32	22,64	194,00	№250 Дели,2016
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	408	11,99	13,63	57,94	399,50	
ВСЕГО:	1413	37,21	43,46	183,60	1296,75	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	180	8,01	7,56	29,61	219,00	№100 Дели 2016
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	377	11,56	13,52	46,93	356,60	
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	85	0,34	0,34	10,20	45,00	
	462	9,90	11,30	50,20	340,00	
ОБЕД						
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№ 42 дели 2016 г
Борщ со свежей капустой, картофелем, на м/б, со сметаной	150/5	2,10	5,90	9,70	100,00	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	130	10,90	9,90	28,00	246,00	№108"Партнер"2014
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:	495	15,60	16,18	67,50	478,10	
ПОЛДНИК						
Пирожок печёный с повидлом	40	0,70	1,60	32,00	140,00	№437 Дели2016
Катык	100	3,00	2,50	4,50	54,30	№401Дели2010
Рагу из птицы с овощами	100/20	8,8	11,33	9,1	173	ТТК №4Д
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	434	14,60	15,88	60,80	440,20	
ВСЕГО:	1391	40,10	43,36	178,50	1258,30	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	150/3	6,15	5,92	14,4	135	ТТК №1 №272 Партнер г. Уфа 2014
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	
Итого:	343	10,20	12,61	39,49	299,16	№1 Дели2010
Сок	125	0,60	0,00	13,70	57,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,60	0,00	13,70	57,00	
	468	10,80	12,30	53,19	356,16	
ОБЕД						
Салат витаминный	30	0,45	0,04	0,72	5,00	№15 Партенр 2009г
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	150/10	2,90	6,40	10,27	110,30	
Ежики рыбные с рисом	60	6,30	5,90	22,00	166,00	
Пюре Картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15	ТТК 2020 г
Кнессль	150			8,34	33,34	№137 Партнер 2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	№284Партнер2014
Итого:	530	14,28	16,40	68,66	511,79	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	1,10	3,00	23,60	120,00	№401Дели2010
Кефир	100	3,36	2,5	4,6	61,8	
Суфле из творога с молоком сгущенным	100/10	5,82	8,10	15,53	158,00	
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	ТТК №567
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	№ 411 Дели2016
Итого:	404	11,93	13,81	57,95	404,80	
ВСЕГО:	1402	37,01	42,82	179,80	1272,75	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшённная молочная с маслом	150/3	6,00	4,95	19,50	146,00	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014 №3Дели2010
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	
Итого:	358,00	10,66	12,18	43,80	327,60	
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,50	47,00	№386Дели2016
Итого:	85	0,34	0,34	10,50	47,00	
	443	11,00	12,52	54,30	374,60	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	30	0,33	0,06	1,14	6,00	ТТК 67
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5	4,63	3,17	21,65	133,68	
Гуляш из куриной грудки	40/40	5,80	5,00	2,60	78,00	
Рис отварной с овощами	110	4,4	4	17,8	125	ТТК №91
Компот из сухофруктов	150	0,15	0,1	21,5	87	№334 Дели2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	№394, Дели 2016
Итого:	555	16,81	12,62	78,99	495,68	

ПОЛДНИК						ТТК №1585 от 08.09.2021 №419 Дели2016 №229 Дели2016 №393 Дели2010
Ватрушка с сыром	40	3,20	4,40	35,00	192,00	
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	
Омлет натуральный	130	7,89	8,06	12,63	155,00	
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	448	15,08	15,17	69,53	474,50	
ВСЕГО:	1446,00	42,89	40,31	202,82	1344,78	
ИТОГО за 10 дней	13939,5	381,08	424,82	1845,34	12766,30	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДО
 2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, 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 -
 - 3.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, 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,
 - 3.6. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных
 - 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 мороженая 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 соленые в банках без уксуса с лимонной кислотой
- сметана с массовой долей жира 15%
- кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%