



Примерное 10-дневное меню

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

День 1 - ой

1 неделя

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	150/3	7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4 № 411 Дети 2016 №1 Дети 2010
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	9,45	11,91	35,82	288,10	
Сок персиковый	125	0,60	0,30	13,00	57,00	№418/Дети 2016
Итого:	125	0,60	0,30	13,00	57,00	
	472	10,05	12,21	48,82	345,10	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	30	0,50	1,50	2,80	27,00	№ 21/Дети 2016
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	150/10	3,00	4,32	11,34	99,00	
Тефтели из говядины	50	3,87	5	3,13	73	№88/Дети 2016 ТТК № 1152 от 09.10.2020
Каша гречневая вязкая	110/2,5	5,50	5,00	32,00	195,00	
Кисель	150			8,34	33,34	№182/Дети 2016 №284/Партнер 2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	532,50	14,37	16,12	71,91	493,34	
ПОЛДНИК						
Будочка Домашняя	40	3,60	4,00	29,00	167,00	№258/Партнер г. Уфа 2014
Катык	100	3,00	2,50	4,50	54,30	
Рагу с курицей	20/100	4,50	7,60	13,00	138,00	№401/Дети 2010 ТТК №63 ТТК №68
Нашиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	430,00	13,20	14,33	68,80	458,40	
ВСЕГО:	1434,50	37,62	42,66	189,53	1296,84	

День 2-ой

День 2- ой

Проем пищи Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/3	3,90	4,35	19,00	131,00	ТТК №7 №272 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дети 2010
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	9,55	12,33	43,99	315,76	
Фруктовое пюре	125	13,00			55,00	
Итого:	85	13,00	0,00	0,00	55,00	
	471	22,55	12,33	43,99	370,76	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	30	0,21	0,03	0,57	3,39	стр 563, 61996 №64 "Партнер" 2014 № 205, стр 11, М2003 №137 Партнер 2014 № 390 Дети 2016
Суп из овощей с макаронами, фрикадельками, со сметаной	150/10/5	4,70	3,90	23,00	146,00	
Котлеты рубленные из птицы	50	4,40	8,30	2,00	100,00	
Пюре Картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15	
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	538,00	14,04	16,39	63,10	488,64	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	2,20	2,80	20,50	114,00	

печенье						
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	№393/Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	398	12,01	13,61	57,93	399,50	
ВСЕГО:	1364,00	48,60	42,33	165,02	1258,90	
День 3 - ий						

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каши геркулесовая молочная с маслом	150/3	5,00	5,63	16,50	136,50	ТТК №5 №394/Дели2010 №1 Дели2010
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	
Итого:	347	9,20	12,03	41,40	310,30	
Сок персиковый	125	0,80	0,20	7,00	33,00	№418/Дели2016
Итого:	125	0,80	0,20	7,00	33,00	
	472	10,00	12,23	48,40	343,30	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	30	0,42	0,06	1,37	9,00	сг563,сб1996
Суп с рисовой крупой и картофелем с курицей	150/10	2,00	6,80	3,00	82,00	
Соус мясной "Смак"	50	7,21	4,86	12,14	121,43	№86 Дели 2016 11.08.2012 от 28.07.2021
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	
Компот из сухофруктов	150	0,15	0,1	21,5	87	№218 Дели 2016 №394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	530	15,38	15,11	77,31	508,83	
ПОЛДНИК						
Булочка Дарожная	40	2,84	4,73	24,08	150,40	№453 Дели 2016 №401/Дели2010
Ряженка	100	2,90	2,50	4,20	55,60	
Яйцо вареное	1/2шт	2,50	2,30	0,15	31,50	№227 Дели 2016
Капуста тушеная (в сметанном соусе)	110	2,75	4,48	20	131	
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК№53Д ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	448	13,09	14,46	63,63	441,40	
ВСЕГО:	1450	38,47	41,80	189,34	1293,53	
День 4 - ый						

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каши пшеница молочная с маслом	150/3	6,00	4,95	19,50	146,00	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014 №3/Дели2010
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						
яблоко зеленое	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 из свежих огурцов	30	0,72	1,80	0,72	20,00	№13 Дели2016г
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 №294Партнер2014
Кисель	150			8,34	33,34	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	495	14,03	17,11	68,49	485,34	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	21	1,00	2,00	20,00	95,00	

вафли						
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	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	425	12,15	13,03	60,46	400,00	
ВСЕГО:	1363	37,18	42,66	182,95	1257,94	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	150/3	6,15	5,92	14,4	135	ТТК №1 №272 Партнер г. Уфа 2014
Каша с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	343	10,20	12,61	39,49	299,16	
Сок вишневый	125	0,30	0,00	10,00	40,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,30	0,00	10,00	40,00	
	468	10,50	12,61	49,49	339,16	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	30	0,21	0,03	0,57	3,39	стр563,сб1996 №35,сб Пермь2001 №321 Дели 2016 № 390 Дели 2016
Свекольник с курицей, со сметаной	150/10/5	2,90	4,53	14,21	109,00	
Плов из курицы	130	10	11,5	32	272	
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	505	14,71	16,46	71,28	492,49	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	1,00	0,50	7,50	25,00	№401,Дели2010 стр4-10м с.полдник рецептур Москва №393Дели2010
Кефир	100	3,36	2,5	4,6	61,8	
Капуста тушеная с мясом	110	9,00	11,00	28,00	248,00	
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:	398	15,05	14,21	58,40	416,30	
ВСЕГО:	1371	40,26	43,28	179,17	1247,95	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394,Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	350	10,80	13,58	41,30	330,40	
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№386,Дели2016
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	0,50	1,50	2,80	27,00	№ 21,Дели 2016
Суп крестьянский с мясными фрикадельками	150/15	2,20	3,10	14,00	92,00	№62 Партнер2014 г. Уфа
Биточки куриные "Солнышко"	50	6,40	8,50	5,20	123,00	ТТК №97Д
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	

Итого:	535	14,70	16,40	69,64	484,74	
ПОЛДНИК						
Булочка слоеная						№ 45 / партнер 2014 г. Уфа
Ряженка	40	3,04	3,84	17,84	118,4	
Гречка с фаршем и овощами	100	3,00	2,50	4,20	55,60	№401 Дели 2010
Напиток из урюка	110	5,50	7,50	24,00	185,00	11.11.2021
Хлеб пшеничный 1с	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Итого:	20	1,6	0,2	9,8	47	
ВСЕГО:	420	13,64	14,07	68,34	488,10	
Итого:	1305	39,48	44,39	189,48	1318,24	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом	150/3	7,16	6,63	15,15	149,00	ТТК №8 №270 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
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	
Итого:	355	10,22	12,31	39,55	310,00	
Сок яблочный	125	0,30	0,00	12,00	49,00	№418/Дели2016
Итого:	125	0,30	0,00	12,00	49,00	
	480	10,52	12,31	51,55	359,00	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	30	0,21	0,03	0,57	3,39	стр.563,сб1996
Суп картофельный с горохом с курицей и грибами	150/10/10	2,87	3,20	15,49	102,00	
Запеканка картофельная с мясом	130/15	10,20	11,90	30,70	270,00	ТТК№139
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№291 Дели2010
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	№ 390 Дели 2016
Итого:	525	14,88	15,53	71,26	483,49	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	0,80	2,60	13,40	78,00	№419 Дели2016 № 250 Дели 2016 №393/Дели2010
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	
Пудинг из творога с рисом с повидлом	110/10	7,20	8,32	22,64	194,00	
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:	408	11,99	13,63	57,94	399,50	
ВСЕГО:	1413	37,39	41,47	180,75	1241,99	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
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 Дели 2016
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3/Дели 2010
Итого:	377	11,56	13,52	46,93	356,60	
Фрукты свежие яблоко зеленое	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	340,60	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	30	0,42	0,06	1,37	9,00	стр 563, сб 1996
Борщ со свежей капустой, картофелем и мясом свинной	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	15,42	16,19	65,87	473,10	
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	39,92	43,37	176,87	1253,30	

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	150/3	6,15	5,92	14,4	135	ТТК №1
Каша с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дети2010
Итого:	343	10,20	12,61	39,49	299,16	
Сок	125	0,60	0,00	13,70	57,00	№418/Дети2016
яблоко-вишня	125	0,60	0,00	13,70	57,00	
Итого:	468	10,80	12,30	53,19	356,16	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты с огурцами	30	0,42	1,02	1,10	15,30	ТТК №125
Суп с гречневой крупой и сосисками в сметане	150/10	2,90	6,40	10,27	110,30	№86 Дети 2016
Ежик рыбные с рисом	60	6,30	5,90	22,00	166,00	ТТК №32Д
Пюре Картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15	№137 Партнер 2014
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	530	14,25	17,38	69,04	522,09	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	1,10	3,00	23,60	120,00	
Кефир	100	3,36	2,5	4,6	61,8	№401Дети2010
Суфле из творога с молоком сушеным	100/10	5,82	8,10	15,53	158,00	ТТК №567
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дети2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	404	11,93	13,81	57,95	404,80	
ВСЕГО:	1402	36,98	43,80	180,18	1283,05	

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пищевая 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	250/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	
Итого:	358,00	10,66	12,18	43,80	327,60	
Фрукты свежие яблоко зеленое	85	0,34	0,34	10,50	47,00	№386,Дели2016
Итого:	85	0,34	0,34	10,50	47,00	
	443	11,00	12,52	54,30	374,60	
ОБЕД						

Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,80	0,72	20,00	№13 Дели2016г
Суп из овощей, со сметаной	150/5	3,00	5,80	14,70	121,00	№64 "Партнер"2014
Гуляш из куриной грудки	40/40	5,80	5,60	2,60	78,00	ТТК №91
Рис отварной с овощами	110	4,4	4	17,8	125	№334 Дели2016
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:	555	15,07	16,99	71,62	497,00	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с сыром	40	3,20	4,40	35,00	192,00	08.09.2021
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	№419 Дели2016
Омлет натуральный	130	7,89	8,06	12,63	155,00	№229 Дели2016
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:	448	15,08	15,17	69,53	474,50	
ВСЕГО:	1446,00	41,15	44,68	195,45	1346,10	
ИТОГО за 10 дней	13919,5	397,05	430,43	1828,74	12797,84	

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 исключением 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., 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., Скуринин 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.

3.6. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ - 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 зинтанности (лопатка, фарш, гуляш п/ф);

сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы (п/ф фарш рыбный)

ийца 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%



Примерное 10-дневное меню

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

1 неделя

День 1 -ый

День 1 -ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
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 Дети 2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,90	4,40	13,00	99,00	№1 Дети 2010
Итого:	418	11,96	14,42	42,49	347,00	
Сок	125	0,90	0,08	22,00	91,00	№399 Сб.Дети 2010
Итого:	125	0,90	0,08	22,00	91,00	
	543	12,86	14,50	64,49	438,00	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,80	2,80	4,60	45,00	№ 21 Дети 2016
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	200/10	3,86	5,80	15,24	133,00	№88 Дети 2016
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103	ТТК № 1152 от 09.10.2020 и
Каша гречневая вязкая	130/3	6,20	5,80	38,00	229,00	№364 С-Петербург 2008
Кисель	180			10,00	40,00	№182 Дети 2016
Хлеб пшеничный	37,5	1,8	0,4	18	82,5	№284 Партнер 2014
Итого:	690,5	18,86	21,00	90,84	632,50	
ПОЛДНИК						
Булочка Домашняя	50	4,90	5,00	38,00	217,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Катык	110	3,77	2,75	5	62,1	№401 Дети 2010
Рагу с курицей	120/25	6,00	9,50	16,90	177,00	ТТК №63
Паштет из утки	180	0,6	0,1	15,0	63	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	505	16,79	17,47	84,74	565,60	
ВСЕГО:	1738,5	48,51	52,97	240,07	1636,10	

День 2-ой

Прием пищи Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК							
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/3	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7	
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партнер г. Уфа 2014	
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дети 2010	
Итого:	418	11,62	14,38	51,64	383,10		
Фруктовое пюре	125	13,00			55,00		
Итого:	100	13,00	0,00	0,00	55,00		
Итого:	543	24,62	14,38	51,64	438,10		
ОБЕД						стр 563, сб 1996	
Огурцы свежие порционными	50	0,35	0,05	0,95	6,00	№64 "Партнер" 2014	
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/6	6,20	5,25	29,00	188,00	№ 205, стр 14, М2003	
Котлеты рубленные из птицы	70	6,20	10,80	3,00	134,00	№137 Партнер 2014	
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№ 390 Дети 2016	
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00		
Хлеб пшеничный	37,5	1,8	0,4	18	82,5		
Итого:	683,5	18,35	21,04	87,75	614,50		
ПОЛДНИК							
Компот из свежих яблок	10	3,86	3,38	3,10	180,00		
печенье	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дети 2016	
Молоко кипяченое	150/20	9,00	12,50	24,00	245,00	ТТК №567	
Суфле из творога с молоком сгущенным	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,00	№293 Дети 2010	
Чай с сахаром и лимонном	20	1,52	0,16	9,84	47,00		
Хлеб пшеничный 1с							

Итого:	500	17,00	18,80	82,14	564,00	
ВСЕГО:	1701,5	59,97	54,22	221,53	1616,60	

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 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	№1 Дели 2010
Итого:	418	11,21	14,15	49,19	370,30	
Сок абрикотно-абрикосовый	125	1,63	0,10	15,00	67,00	№418/Дели 2016
Итого:	125	1,63	0,10	15,00	67,00	
	543	12,84	14,25	64,19	437,30	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр 563,сб1996
Суп с рисовой крупой и картофелем с курицей	200/10	2,40	9,00	3,40	104,00	№86 Дели 2016
Соус мясной "Смак"	70	10,10	6,80	17,00	170,00	ТТК № 1523 от 28.07.2021
Макаронные отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,00	№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов	180	0,18	0,1	25,9	89	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	682,5	19,83	19,99	95,56	626,50	
ПОЛДНИК						
Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59,00	№401 Дели 2010
Булочка Дорожная	50	3,55	5,91	30,10	188,00	№453 Дели 2016
Ябло 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 шоколадика	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	49,88	53,26	236,41	1613,80	

День 4 - ий

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеница молочная с маслом	200/3	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели 2010
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 свежих огурцов	50	0,37	3,00	1,20	33,50	№13 Дели 2016
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	200/5	4,60	8,00	23,80	186,00	№124 сб.шк. 2004
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	160	10,9	11,1	33,58	278	ТТК №29 Д
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер 2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	632,5	17,67	22,50	86,58	620,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	2,50	5,50	35,00	190,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели 2016
Пудинг из творога с рисом с повидлом	130/20	9,00	10,40	28,30	242,00	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	486	15,58	18,83	82,13	550,00	
ВСЕГО:	1636,5	46,87	55,67	231,48	1605,60	

День 5 - ий

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

		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/3	8	7,8	19	194	ТТК №1
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	№1 Дели 2010
Итого:	413	12,33	14,73	45,50	380,30	
Сок вишневым	125	1,20	0,06	17,50	75,00	№418 Дели 2016
Итого:	125	1,20	0,06	17,50	75,00	
	538	13,53	14,79	63,00	455,30	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционные	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр 563, сб 1996
Свекольник с курицей, со сметаной	200/10/6	3,80	5,40	18,60	138,00	№35, сб Пермь 2001
Плов из курицы	160	12	14	38,9	330	№321 Дели 2016
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:	633,5	18,05	19,95	88,25	605,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	2,00	3,00	25,00	129,00	
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68,00	№401 Дели 2010
Кануста тушеная с маслом	130	10,6	12,65	33	288	№54-10М Сборник рецептов Москва
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:	460	17,92	18,57	83,11	573,00	
ВСЕГО:	1631,5	49,50	53,31	234,36	1633,80	

2 неделя

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюда	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 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	16,40	61,13	446,50	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,80	2,50	4,60	45,00	№ 21/Дели 2016
Суп крестьянский с мясными фрикадельками	200/15	3,00	4,20	19,00	125,00	№62 Партнер2014 г. Уфа
Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00	ТТК №97Д
Макаронны 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	18,40	21,20	87,20	613,50	
ПОЛДНИК						
Булочка слоеная	50	3,8	4,8	22,3	148	№257 Партнер2014 г. Уфа
Рисовка	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	48,51	55,17	233,29	1628,50	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
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 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	№1 Дели 2010
Итого:	413	12,63	14,49	44,93	362,00	
Сок персик-банан	125	0,60	0,06	22,00	91,00	№418 Дели 2016
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	91,00	

	538	13,23	14,55	66,93	453,00	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционными	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Суп картофельный с горшком с курицей и грибами	200/10/10	3,80	3,50	20,50	129,00	
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 Дели2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	657,5	18,65	18,05	87,25	586,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	3,85	5,40	29,85	185,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Пудинг из творога с рисом с повидлом	130/20	9,00	10,40	28,30	242,00	№250 Дели2016
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:	480	16,99	18,72	82,19	566,40	
ВСЕГО:	1675,5	48,87	51,32	236,37	1605,90	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	200	8,90	8,40	32,90	243,00	№100 Дели2016
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 яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№386 Дели2016
Итого:	85	0,40	0,40	12,00	53,20	
	520	13,36	14,82	62,72	438,20	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	200/5	3,00	7,96	18,80	158,00	№63 Дели2016
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	19,45	20,66	88,70	618,00	
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	№401 Дели2010
Рагу из птицы с овощами	120/25	10,7	13,7	11	210	ТТК №4Д
Напиток шоколадный	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	49,81	54,09	225,93	1592,30	

День 9 - ий

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеница молочная с маслом	200/3	8	7,8	19	194	ТТК №1
Каша с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	№1 Дели2010
Итого:	413	12,33	14,73	45,50	380,30	
Сок яблоко-груша	125	0,50	0,80	21,00	95,00	№418 Дели2016
Итого:	125	0,50	0,80	21,00	95,00	
	538	12,83	15,53	66,50	475,30	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты с огурцами	50	0,70	1,70	1,80	25,50	ТТК №125
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	200/10	3,35	7,20	13,80	134,00	№86 Дели2016
Ежики рыбные с рисом в томатном соусе	60/30	8,75	8,20	27,00	217,00	ТТК №32Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Кисель	180			10,00	40,00	№284 Партнер2014

Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	87,5	
Итого:	677,5	18,30	21,94	95,60	654,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	2,50	3,40	38,00	180,00	
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68,00	№401 Дели2010
Суфле из творога с молоком ступенным	150/20	9,00	12,50	24,00	245,00	ТТК №567
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:	495	16,76	18,83	81,90	560,00	
ВСЕГО:	1710,5	47,89	56,30	244,00	1689,30	

День 10 - ый

Пример пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшенная молочная с маслом	200/3	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели2010
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:	85	0,40	0,40	12,00	53,20	
	518	13,62	14,34	62,77	435,60	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	50	0,37	3,00	1,20	33,50	№13 Дели 2016
Суп из овощей, со сметаной	200/6	3,50	7,80	19,70	163,00	№64 "Партнер"2014
Гуляш из куриной грудки	45/45	7,56	5,70	3,00	130,00	ТТК №91
Рис отварной с овощами	130	5,5	5	23	159	№334 Дели2016
Компот из сухофруктов	180	0,18	0,1	25,8	89	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	87,5	
Итого:	693,5	18,91	22,00	90,70	657,00	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с сыром	50	4,00	5,60	44,00	237,60	ТТК №1585 от 08.09.2021
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,00	№219 Дели2016
Чай с сахаром и лимонном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№293 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	49,17	53,54	235,11	1636,60	
ИТОГО за 10 дней:	16902,00	498,96	539,86	2338,55	16258,50	

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 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

учреждений, Тутельян В.А., Мигильный 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., Скурлатов Н.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, "Партнер", 2010-2014гг.

интернетов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.

3.7. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г

3.8. Технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина I категории убитанности (пикант, фарш, гуляш п/ф);

сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы (п/ф филе рыбный)

и/или куриные I категории, рассчитаны условно, массой нетто 48г

картофель, овощи (морковь, свекла, капуста, лук ...) рассчитаны с учетом себестоимости

огурцы и помидоры свежие парниковые

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%