

"Согласовано"



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 - ой

День 1 -ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	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
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели 2010
Итого:	347	9,45	11,91	35,82	288,10	
Сок персиковый	125	0,60	0,30	13,00	57,00	№418/Дели 2016
Итого:	125	0,60	0,30	13,00	57,00	
	472	10,05	12,21	48,82	345,10	
ОБЕД						
Морковь отварная	30	0,24	0,03	0,60	3,60	стр 562 Сб общ пит 1996
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	150/10	3,00	4,32	11,34	99,00	№88 Дели 2016
Тефтели из говядины	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	№284 Партнер 2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	532,50	14,11	14,65	69,71	469,94	
ПОЛДНИК						
Булочка 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	№401 Дели 2010
Рис с курицей	20/100	4,50	7,60	13,00	138,00	ТТК №63
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:	430,00	13,20	14,33	68,80	458,40	
ВСЕГО:	1434,50	37,36	41,19	187,33	1273,44	

День 2 - ой

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	150/3	3,90	4,35	19,00	131,00	ТТК №7 №272 Партнер г. Уфа 2014 №3/Дели2010
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	
Фрукты свежие апельсин	85	0,40	0,34	10,50	47,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	85	0,40	0,34	10,50	47,00	
	431	9,95	12,67	54,49	362,76	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№34, Дели2016 №64 "Партнер"2014 ТТК № 1523 от 28.07.2021
Суп из овсяной с курицей, со сметаной	150/10/5	3,00	5,80	14,70	121,00	
Соус мясной "Смак"	50	7,21	4,86	12,14	121,43	
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	15,30	16,32	66,89	506,68	
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 стуженным	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	

	398	12,01	13,61	57,93	399,50	
Итого:	1364,00	37,26	42,60	179,31	1268,94	
ВСЕГО:						

День 3 - ий

День 3 - ий

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	136,50	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	№418/Дели2016
Сок персиковый	125	0,80	0,20	7,00	33,00	
Итого:	472	10,00	12,23	48,40	343,30	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	30	0,21	0,03	0,57	3,39	стр563,сб1996 №86 Дели 2016 № 205,справ.М2003 №218 Дели 2016 №394, Дели 2016
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	150/10	4,09	3,87	12,06	99,72	
Котлеты рубленые из птицы	50	4,40	8,30	2,00	100,00	
Макароны отварные	110	4,06	3,05	25,00	143,40	
Компот из сухофруктов	150	0,15	0,1	21,5	87	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	530	14,41	15,64	75,43	499,51	
ПОЛДНИК						
Булочка Дорожная	40	2,84	4,73	24,08	150,40	№453 Дели 2016 №401/Дели2010
Ряженка	100	2,90	2,50	4,20	55,60	
Ябло вареное	1/2шт	2,50	2,30	0,15	31,50	№227 Дели 2016 ТТК№53Д
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 № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	448	13,09	14,46	63,63	441,40	
ВСЕГО:	1450	37,50	42,33	187,46	1284,21	

День 4 - ый

ВСЕГО:

День 4 - ый		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюд		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная 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	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№ 386 Дели 2016
	яблоко зеленое						
	Итого:	85	0,34	0,34	10,20	45,00	
	Итого:	443	11,00	12,52	54,00	372,60	
ОБЕД							
	Салат из свеклы и моркови	30	0,80	1,50	3,60	30,60	ТТК №60
	Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	150/5	3,45	6,00	17,85	140,00	№73 Дели 2016
	Жаркое по-домашнему из отварной говядины	130	8,86	9,01	27,28	226	ТТК №29 Д
	Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
	Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
	Итого:	495	14,61	16,81	71,37	495,94	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия	21	1,00	2,50	16,30	75,00	
	вафли						
	Кефир	100	3,36	2,5	4,6	61,8	№401Дели2010
	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	13,21	13,53	57,76	395,80	
	Итого:	1363	38,82	42,86	183,13	1264,34	
ВСЕГО:							

День 5 - ый

Прием пищи		Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры

Наименование блюда	Выход блюда				ценность	
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	150/3	5,4	5,5	14,4	130	ТТК №1
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	№272 Партнер г. Уфа
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	2014
Итого:	343	9,45	12,19	39,49	294,16	№1 Дели2010
Сок вишневый	125	0,30	0,00	10,00	40,00	№418 Дели2016
Итого:	125	0,30	0,00	10,00	40,00	
	468	9,75	12,19	49,49	334,16	
ОБЕД						
Отурцы соленные	30	0,24	0,03	0,51	3,20	стр 563, сб 1996
Свекольник с курицей, со сметаной	150/10/5	2,90	4,53	14,21	109,00	№35, сб. Пермь 2001
Капуста тушеная с мясом	130	10,60	12,65	33,00	288,00	№54-10М Сборник рецептов Москва
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	15,34	17,61	72,22	508,30	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	1,30	2,00	10,10	55,00	
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	№419 Дели2016
Плов из курицы	110	7,6	9	24,2	211	№321 Дели 2016
Чай с сахаром и лимонном	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	12,89	13,71	56,20	393,50	
ВСЕГО:	1371	37,98	43,51	177,91	1235,96	

ИТОГО за 1 неделю	6982,50	188,92	212,49	915,14	6326,89
	1396,5	37,8	42,5	183,0	1265,4

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи		Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
Наименование блюд			белки	жиры	угл-ды	ценность	
					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 Дели 2010
Бутерброд с сыром, маслом		25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели 2010
Итого:		350	10,80	13,58	41,30	330,40	
Фрукты свежие яблоки		85	0,34	0,34	10,20	45,00	№386 Дели 2016
Итого:		85	0,34	0,34	10,20	45,00	
		435	11,14	12,30	51,50	365,00	
ОБЕД							
Морковь отварная		30	0,24	0,03	0,60	3,60	стр 562 Сб общ пит 1996
Рассольник Ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной		150/10/5	2,67	3,38	17,7	112	№82 Дели 2016
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	№284 Партнер 2014
Хлеб сельский		30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		535	14,91	15,21	71,14	481,34	
ПОЛДНИК							
Булочка сдобная		40	3,04	3,84	17,84	118,4	лн 23 / партнер 2014 г. Уфа
Ряженка		100	3,00	2,50	4,20	55,60	№401 Дели 2010
Гречка с фаршем и овощами		110	5,50	7,50	24,00	185,00	11.11.2021
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	39,69	43,20	190,98	1314,84	

День 7 - ой

Прием пищи		Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
------------	--	----------------------	--	--	----------------	-------------

Наименование блюд	Выход блюда				ценность	
		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 №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	№418Дели2016
Итого:	125	0,30	0,00	12,00	49,00	
	480	10,52	12,31	51,55	359,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№34, Дели2016
Суп картофельный с горохом с курицей и грекками	150/10/10	2,87	3,20	15,49	102,00	ТТК№139
Запеканка картофельная с мясом	130/15	10,20	11,90	30,70	270,00	№291 Дели2010
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	15,03	17,00	73,21	505,10	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	0,80	2,50	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	13,53	57,94	399,50	
ВСЕГО:	1413	37,54	42,84	182,70	1263,60	

День 8 - ой

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 яблоки зеленые	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 свежих огурцов	30	0,22	1,80	0,72	20,00	№13 Дели2016г
Ворш со свежей капустой, картофелем, мясом 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	14,38	17,93	65,22	484,10	
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
Ратту 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	38,88	45,11	176,22	1264,30	

День 9 - ый

День 9 - БЯ

Прием пищи Наименование блюд	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 №272 Партер г. Уфа 2014
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	

1014

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 яблочно-вишневый	125	0,60	0,00	13,70	57,00	№418 Дели2016
Итого:	125	0,60	0,00	13,70	57,00	
Итого:	468	10,80	12,30	53,19	356,16	
ОБЕД						
Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,20	стр563,сб1996
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	150/10	2,90	6,40	10,27	110,30	№86 Дели 2016
Биточки рубленые из говядины	50	7,20	6,00	18,80	158,00	ТТК №7Д
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	14,97	16,49	65,25	501,99	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	1,20	3,00	23,60	120,00	
крекер						
Кефир	100	3,36	2,5	4,6	61,8	№401 Дели2010
Суфле из творога с молоком сгущенным	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 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	404	12,03	13,81	57,95	404,80	
ВСЕГО:	1402	37,80	42,91	176,39	1262,95	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная 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:		358,00	10,66	12,18	43,80	327,60	
Фрукты свежие		85	0,34	0,34	10,50	47,00	№386 Дели2016
яблоко зеленое		85	0,34	0,34	10,50	47,00	
Итого:		443	11,00	12,52	54,30	374,60	
ОБЕД							
Салат из свеклы и моркови		30	0,80	1,50	3,60	30,60	ТТК №60
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	5,00	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	15,65	16,69	74,50	507,60	
ПОЛДНИК							
Ватрушка с сыром		40	3,20	4,40	35,00	192,00	ТТК №1585 от 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 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:		448	15,08	15,17	69,53	474,50	
ВСЕГО:		1446,00	41,73	44,38	198,33	1356,70	
ИТОГО за 10 дней		13939,5	384,56	430,92	1839,76	12789,28	

Примечание:

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

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 предусмотрены 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

учреждениях, Тутельян В.А., Мотильный 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., Скурилин 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.
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 улитанности (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%