

01.08.2025



Примерное 10-дневное меню

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

Питание

День 1 -ый

Гидеал

День 1 -ый

Прием пищи Наименование блюд	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 С6 Дети 2010
Итого:	125	0,90	0,08	22,00	91,00	
Итого:	543	12,86	14,50	64,49	438,00	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,80	2,50	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 №364 С-Петербург 2008
Каша гречневая вязкая	130/2	6,20	5,80	38,00	229,00	№182 Дети 2016
Кнели	180			10,00	40,00	№284 Партнер 2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
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
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:	505	16,79	17,47	84,74	565,60	
ВСЕГО:	1738,5	48,51	52,97	240,07	1636,10	

День 2-ой

ВСЕГО:

Примечание		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Наименование блюд			белки	жиры	уга-ды		
ЗАВТРАК							
Каша "Дружба" молочная с маслом		200/3	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7 №272 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дети 2010
Какао с молоком		180	2,42	2,58	13,61	87,30	
Бутерброд с сыром, маслом		25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	
						383,10	
Итого:		418	11,62	14,38	51,64	55,00	
Фруктовое пюре		125	13,00			55,00	
		100	13,00	0,00	0,00	55,00	
Итого:		543	24,62	14,38	51,64	438,10	
ОБЕД							
Огурцы свежие порционными		50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр 563, с 61996 №64 "Партнер" 2014 № 205, с. 104, М2003 №137 Партнер 2014 № 390 Дети 2016
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной		200/15/6	6,20	5,25	29,00	188,00	
Котлеты рубленные из птицы		70	6,20	10,80	3,00	134,00	
Пюре Картофельное		130	3,70	4,44	25,00	155,00	
Компот из свежих яблок		180	0,10	0,10	11,80	49,00	
Хлеб сельский		37,5	1,8	0,4	18	82,5	
		683,5	18,35	21,04	87,75	614,50	
Итого:							
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия печенье		10	3,86	2,75	3,10	180,00	№419 Дети 2016 ТТК №567 №293 Дети 2010
Молоко кипяченое		110	2,50	2,75	4,00	51,00	
Суфле из творога с молоком сгущенным		150/20	9,00	12,50	24,00	245,00	
Чай с сахаром и дольками		180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,00	
Хлеб пшеничный 1с		20	1,52	0,16	9,84	47,00	

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 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 № 394 Дели 2010 №1 Дели 2010
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	
Итого:	418	11,21	14,15	49,19	370,30	№418/Дели 2016
Сок яблочно-абрикосовый	125	1,63	0,10	15,00	67,00	
Итого:	543	12,84	14,25	64,19	437,30	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционные	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр.563,сб.1986 №86 Дели 2016 ТТК № 1523 от 28.07.2021 №218 Дели 2016 №394, Дели 2016
Суп с рисовой крупой и картофелем с курицей	200/10	2,40	9,00	3,40	104,00	
Соус мясной "Смак"	70	10,10	6,80	17,00	170,00	
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	19,83	19,99	95,56	626,50	
ПОЛДНИК						
Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	50,00	№401 Дели 2010 №453 Дели 2016 №227 Дели 2016 ТТК №53Д ТТК № 59
Булочка Дорожная	50	3,55	5,91	30,10	188,00	
Ябло варенье	48	5,10	4,60	0,30	63,00	
Капуста тушеная (в сметанном соусе)	130	3,25	5,3	25,3	162	
Напиток шоколадный	180/5	0,6	0,3	6,5	31	
Хлеб шоколадный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	543	17,21	19,02	76,66	556,00	
ВСЕГО:	1768,5	49,88	53,26	236,41	1613,80	

День 4 - ий

ВСЕГО:

День 4 - ый						
Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша рисовая 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 яблоки	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
Пиц 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	№234Партнер2014
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 шоколадный 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 блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры

		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Какао подбитая молочная с маслом	200/3	8	7,8	19	194	ТТК №1 №272 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели 2010
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	
Итого:	413	12,33	14,70	45,50	380,30	№418 Дели 2016
Сок вишнево-яблочный	125	1,20	0,06	17,50	75,00	
Итого:	538	13,53	14,79	63,00	455,30	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционными	50	0,35	0,05	0,85	6,00	Стр 563, 561 1996 №25, 56 Перек 2001 №321 Дели 2016 №390 Дели 2016
Свекольник с курицей, со сметаной	200/15/6	3,80	5,40	18,40	138,00	
Плов из курицы	160	12	14	38,9	329	
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:	633,5	18,05	19,95	88,25	605,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	2,00	3,00	25,00	129,00	№401 Дели 2016 №54-10М Сборник рецептур Москва №393 Дели 2010
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68,00	
Капуста тушеная с мясом	130	10,6	12,65	33	288	
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,00	
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

2 ноября

День 6 - ой	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	угл-ды	Ккал		
ЗАВТРАК								
Какао Геркулесовая молочная с маслом	200/3	6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5 №394 Дели 2010 №3 Дели 2010		
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00			
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00			
Итого:	423	13,30	15,80	49,13	393,30	№386 Дели 2016		
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20			
Итого:	523	13,70	16,20	61,13	446,50	№21 Дели 2016 №62 Партнер 2014 г. Уфа ТТК №97Д №218 Дели 2016 №284 Партнер 2014		
ОБЕД								
Салат из свежей капусты	50	0,80	2,50	4,60	45,00			
Суп крестьянский с мясными фрикадельками	200/15	3,00	4,20	19,00	125,00			
Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00			
Макаронные отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,00			
Кисель	180			10,00	40,00			
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5			
Итого:	687,5	18,40	21,20	87,20	613,50			
ПОЛДНИК								
Булочка сдобная	50	3,8	4,8	22,3	148	№257 Партнер 2014 г. Уфа №401 Дели 2010 ТТК №1630 от 10.11.2021 ТТК №68		
Рисовка	110	3,19	2,75	4,62	59,00			
Гречка с фаршем и овощами	130	7,30	10,00	33,20	252,00			
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63			
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	№ рецептуры		

День 7 - ой

Всего:									
День 7 - ой	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			белки	жиры	угл-ды	Ккал			
ЗАВТРАК									
	Какао молочная с маслом	200/3	9,50	8,80	20,10	198,00	ТТК №8 №270 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010		
	Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00			
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00			
	Итого:	413	12,63	14,49	44,93	362,00	№418Дели2016		
	Сок персик-банан	125	0,60	0,06	22,00	91,00			
	Итого:	125	0,60	0,06	22,00	91,00			

	538	13,23	14,55	66,93	153,06	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционными	50	0,35	0,05	0,95	6,00	
Суп картофельный с горохом и курицей и греческими	200/10/10	3,86	3,50	20,80	129,00	
Запеканка картофельная с мясом	150/20	12,60	14,00	36,00	320,00	№291 Дели 2010
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	18,65	18,05	87,25	586,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	3,85	5,40	20,85	185,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели 2016
Пудинг из творога с рисом и кориандром	130/20	9,00	10,40	28,30	242,00	№250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимонном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393 Дели 2010
Хлеб шоколадный 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

Принем пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
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 Дели 2016
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели 2010
Итого:	420	12,96	14,42	50,72	385,00	
Фрукты свежие яблоки	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№386 Дели 2016
Итого:	85	0,40	0,40	12,00	53,20	
ОБЕД	520	13,36	14,82	62,72	438,20	
Похлебка свежая порционная	50	0,55	0,10	1,90	12,00	с.р.563,61996
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	34,00	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 печеный с кориандром	50	1,00	2,00	43,50	196,00	№437 Дели 2016
Катык	110	3,77	2,75	5	62,1	№401 Дели 2010
Рагу из тыквы с овощами	120/25	10,7	13,7	11	210	ТТК №4Д
Напиток шоколадка	180/5	0,011	0,001	5,168	21	ТТК №59
Хлеб шоколадный 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 - ый

Принем пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/3	8	7,8	19	194	ТТК №1
Каша с яблоком	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 яблоко-груша	125	0,50	0,80	21,00	95,00	№418 Дели 2016
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 Дели 2016
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 Партнер 2014

Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	677,5	18,30	21,94	95,60	654,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	2,50	3,40	38,00	180,00	
крекер						
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68,00	№401 Дели 2010
Суфле из творога с молоком сгущенным	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 Дели 2016
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

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Кашишечная 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	№ 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	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 Дели 2016
Компот из сухофруктов	180	0,18	0,1	25,8	89	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	693,5	18,91	22,00	90,79	657,09	
ПОЯДНИК						
Ватрушка с сыром	50	4,00	5,60	44,00	237,60	ТТК №1685 от 08.09.2021
Молоко кипяченое	110	3,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели 2016
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,00	№229 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	19,20	41,40	№393 Дели 2010
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.
рациональные

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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных

учреждениях, Тутельян В.А., Мигильский 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., Скурин Н.М. Москва 2007 г.

3.4 Справочник рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4,2003

3.5 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг.

интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2000г.

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

3.8. Технические-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории утилизации (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 соевые в банках без уксуса с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

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