



Зав. лабораторией
И.И. Селищева



Примерное 10-дневное меню

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

1 неделя

Пример меню Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеиды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/3	10,00	10,00	24,50	218,00	ТТК №4
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,01	4,80	20,00	№411 Девч2016
Бутерброд с колбасой свиной	25/5	1,80	4,40	13,20	89,00	№1 Девч2016
Итого:	418	11,86	14,42	42,49	347,00	
Сок	125	0,50	0,08	27,00	91,00	№399 Св.Девч2016
Итого:	125	0,50	0,08	27,00	91,00	
	543	12,86	14,50	69,49	438,00	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	48,50	№21 Девч2016
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	100/10	3,80	5,80	15,20	133,00	№88 Девч2016
Тифтон из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	183	ТТК № 1182 от 09.10.2010 и №364 С-Петербурга 2008
Каша гречневая молочная	120/3	6,50	5,80	38,60	229,00	№182 Девч2016
Компот	180	1,8	0,4	18,00	62,5	№228 Парсеры2014
Хлеб пшеничный	37,5	1,8	0,4	18	62,5	
Итого:	600,5	18,76	21,00	90,74	631,00	
ПОЛДНИК						
Булочка дрожжевая	50	4,80	5,00	35,80	217,00	№158 Парсеры г. Уфа 2014
Каша	110	2,71	2,75	5	63,1	№401 Девч2016
Чай с сахаром	120/25	6,80	9,80	16,90	177,00	ТТК №62
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	ТТК №41
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,34	47,00	
Итого:	585	16,79	17,47	64,74	505,00	
ВСЕГО:	1728,5	48,41	53,97	229,97	1634,00	

День 2-ой

Пример меню Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/3	9,30	9,50	25,30	175,80	ТТК №7
Каша с маслом	180	2,43	2,55	13,61	87,30	№272 Парсер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, колбасой	35/7,5	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Девч2016
Итого:	418	11,82	14,38	51,84	385,10	
Фруктовый сок	125	1,50			54,00	
Итого:	400	13,00	0,00	0,00	55,00	
	543	22,62	14,38	51,84	438,10	
ОБЕД						
Салат из овощей	50	0,60	2,50	4,50	43,00	№34 Девч2016
Суп из овощей с мясом и картофелем, со сметаной	200/150	6,30	5,25	29,00	185,00	№64 "Парсеры"2014
Котлеты рубленные из птицы	70	6,20	10,80	3,00	124,00	№105 Парсеры №2003
Пюре картофельное	30	3,70	4,44	25,80	158,00	№127 Парсеры 2014
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00	№390 Девч2016
Хлеб пшеничный	37,5	1,5	0,4	18	62,5	
Итого:	683,5	18,60	23,49	91,60	650,20	
ПОЛДНИК						
Комбинированный напиток	10	3,85	3,39	34,10	130,00	
Молочное кисломолочное	110	2,50	2,75	4,80	51,00	№419 Девч2016
Судак из творога с мясом и картошкой	120/30	9,00	12,50	24,00	245,00	ТТК №67
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,11	0,01	10,20	41,00	№393 Девч2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,34	47,00	
Итого:	580	17,00	18,90	62,14	564,00	
ВСЕГО:	1787,5	66,32	80,67	224,78	1687,30	

День 3-ий

Пример меню	Выход Блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	№ рецептуры
-------------	-------------	----------------------	----------------	-------------

Наименование блюда	ценности					
	белки	жиры	угле-ды	Ккал		
ЗАВТРАК						
Капша Геркулесовая молочная с маслом	200,3	6,70	7,50	32,00	182,30	УТК №6
Чай с маслом, сахаром	100,0	3,60	1,20	14,30	89,00	№ 394, Деша 2010
Вутерброд с маслом сливочным	25,5	1,91	4,35	12,39	89,88	№1 Деша 2010
Итого:	418	11,21	14,15	49,19	376,30	
Сок	125	1,63	0,10	15,00	67,00	№18/Деша 2010
обычно-абрикосовый	125	1,63	0,10	15,00	67,00	
Итого:	543	12,84	14,25	64,19	437,30	
ОБЕД						
Панкексы свиные порционно	50	6,55	8,10	1,50	12,00	стр.563, от 1996
Суп с рисовой крупой и картофелем с курной	200-10	2,60	9,90	3,40	104,00	№66 Деша 2016
Суп мясной "Сыра"	70	10,10	6,80	17,00	176,00	УТК № 1523 от 15.07.2011
Макаронные изделия	130	4,80	3,60	29,40	109,00	№218 Деша 2010
Компот из сухофруктов	180	0,18	0,1	25,9	89	№294, Деша 2016
Хлеб пшеничный	37,5	1,8	0,4	19	82,5	
Итого:	607,5	19,93	19,90	95,56	636,50	
ПОЛДНИК						
Резанка	110	3,19	2,75	4,61	50,90	№491 Деша 2010
Булочка дрожжевая	50	3,55	5,01	30,10	149,80	№452 Деша 2016
Ябло жареное	40	8,10	4,60	0,30	63,00	№227 Деша 2016
Компот фруктовый (в сладком соусе)	130	3,25	5,3	26,3	102	УТК №633
Напиток газированный	100-5	0,6	0,3	6,5	31	УТК № 89
Хлеб пшеничный 1е	20	1,52	0,15	9,84	37,00	
Итого:	548	12,21	19,92	78,66	580,90	
ВСЕГО:	1768,5	49,05	53,26	236,41	1613,80	

Детей: 4 - 1000

Проектная Полноценная диета		Всего калорий	Полноценная порция (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
Каша молочная с маслом	100/0	8,60	0,50	36,00	195,40	ТТК №6	
Кофеинный напиток с молоком	190	1,22	1,24	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014	
Бутерброд с сыром, маслом	267/0	4,00	6,00	12,85	122,00	№3 Дельта2016	
Итого:	458	13,83	13,94	59,77	382,40		
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 380 Дельта 2016	
Итого:	190	0,40	0,40	12,00	53,20		
Итого:	948	15,62	14,24	67,77	435,60		
ОБЕД							
Салат из овощей	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дельта2016	
Щи со свежей капустой, картофелем, из рыб и сметаной	200/5	4,60	8,00	33,80	186,00	№134 Дельта 2004	
Жареное мясо-рыбное из отварной пшеницы	160	10,9	11,1	33,58	278	ТТК №29 Д	
Котлет	180	10,00			40,00	№284Партнер2014	
Хлеб белый	37,5	1,8	0,4	16	82,5		
Итого:	637,5	18,05	19,56	93,88	613,50		
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия	21	2,50	5,50	35,00	190,00		
вафли	110	2,50	2,78	4,00	51,00	№419 Дельта2016	
Маленькое	120/29	9,00	10,40	28,30	202,00	№ 280 Дельта 2016	
Пудинг из творога с рисом и ванилином							
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00		
Хлеб пшеничный 1е	30	1,32	0,16	9,84	47,00		
Итого:	430	15,58	18,83	82,13	550,00		
ВСЕГО:	1636,5	47,23	52,73	238,78	1809,10		

День 5 -ый

Проект, проект Инновационное бюро	Выпуск бюллетеня	Получатель информации (г)			Экспертная оценка	Мероприятия
		бизнес	журнал	сайт-аи	Бюджет	
ЗАДАЧА						
Какая проблема заключалась с проектом	2009	8	7,5	19	198	ТТК №1
Каким с решением	180	3,42	1,58	13,61	47,30	№77 Проект.г. Уфа 2014
Внедрение с решением	209	1,91	4,25	12,89	99,00	№1 Демонстрация
Итого:	417	13,33	14,73	45,50	260,38	
Срок выполнения	125	1,20	0,94	17,53	75,00	№1(А)Демонстрация
Итого:	125	1,20	0,94	17,50	75,00	
Итого:	538	13,53	14,79	63,00	255,38	
ОБЩЕГО						

Помидоры свежие вареномол	88	0,55	0,10	4,90	12,00	стр 603, 616 1996
Соевые бобы с курной, со сметаной	100/10/6	3,80	5,40	18,60	138,00	№35, 6 Пермь 2001
Пюре из курной	160	12	14	38,0	330	№321 Дельта 2016
Компот из свежих яблок	190	0,10	0,10	11,80	49,00	№ 390 Дельта 2016
Хлеб пшеничный 1с	3 7 2	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	833,5	18,25	20,00	80,30	617,50	
ПОЛДНИК						
Компотированное яблоко	10	2,80	3,60	25,00	129,00	
Картофель	110	3,65	2,75	5,67	68,00	№401 Дельта 2018
Карпиз с тушеный с маслом	130	10,6	12,55	33	288	№44-10M Сборник рецептов Москва
Чай с сахаром и лимоном	180/4/5	0,11	0,01	10,30	41,60	№393 Дельта 2018
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	460	17,82	18,57	85,11	573,00	
ВСЕГО:	1631,5	49,70	53,36	235,31	1639,80	

2 человек

День 6 - вв

Пример меню Пятизачасовое блюдо	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Мероприятия
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/0	6,70	7,50	27,00	182,30	ТТК №5
Чай с малиновым сахаром	180/0/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дельта 2018
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,90	6,00	12,83	127,00	№3 Дельта 2018
Итого:	423	15,30	15,80	49,13	398,30	
Фрукты свежие яблоки	190	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 385 Дельта 2016
Итого:	45	0,40	0,40	12,00	53,20	
Итого:	523	15,70	16,40	61,13	446,50	
ОБЕД						
Салат из свежих овощей	50	0,70	2,50	4,50	47,50	№21 Дельта 2018
Рассольник домашний с мясом и картофелем, со сметаной	160/15/5	3,55	4,50	23,40	149,00	№82 Дельта 2016
Биточки куриные "Сельская"	70	8,00	10,50	6,30	152,00	ТТК №97Д
Макаронные изделия	130	4,80	3,60	39,40	169,00	№218 Дельта 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№184Партнер 2014
Хлеб пшеничный	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	587,5	18,80	31,50	91,70	636,00	
ПОЛДНИК						
Булочки сдобные	50	3,8	4,8	22,3	148	№257 Партнер 2014 с. Уфа
Ряженка	110	3,10	2,75	4,62	89,00	№401 Дельта 2018
Гречка с фаршем и помидорами	130	7,30	10,00	33,30	252,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,8	63	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	490	16,41	17,77	84,96	569,50	
ВСЕГО:	1685,5	49,97	59,47	237,79	1681,00	

День 7 - вв

Пример меню Пятизачасовое блюдо	Выход блюда г	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Мероприятия
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша овсяная молочная с маслом	200/0	9,50	8,80	20,10	198,00	ТТК №5
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	68,00	№170 Партнер с. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,31	4,25	12,89	99,00	№1 Дельта 2010
Итого:	413	12,63	14,49	44,93	365,00	
Сок апельсиновый	125	0,00	0,00	27,00	91,00	№418 Дельта 2016
Итого:	125	0,00	0,00	27,00	91,00	
	538	12,63	14,49	66,93	456,00	
ОБЕД						
Салат из свежих овощей	50	0,60	2,50	4,30	42,00	№34, Дельта 2016
Суп картофельный с грибами и грибами	207/100/10	3,80	3,50	20,50	129,00	
Запеканка картофельная с мясом	130/20	12,00	14,00	36,00	320,00	№291 Дельта 2016
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00	№ 390 Дельта 2016
Хлеб пшеничный	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	657,5	18,90	26,50	90,30	623,50	
ПОЛДНИК						
Компотированное яблоко	10	3,85	5,40	29,85	185,00	
Мороженое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дельта 2016
Пюре из тыквы с урюком и яблоками	130/20	8,00	10,40	28,70	247,00	№ 380 Дельта 2016
Чай с сахаром и лимоном	180 7/5	0,11	0,01	10,30	41,60	№393 Дельта 2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	

Итого:	489	16,99	18,72	83,19	566,40	
ВСЕГО:	1678,5	49,12	53,77	239,62	1641,90	

День 3 - сб

Пример меню Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	200	8,90	9,40	32,50	243,00	№108 Дюма 2016
Чай с сахаром	100/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№411 Дюма 2016
Бутерброд с сыром, маслом	10/7,5	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дюма 2010
Итого:	420	12,96	14,42	50,32	385,00	
Фрукты свежие яблоки	100	0,40	0,40	12,00	53,30	№348 Дюма 2016
Итого:	85	0,40	0,40	12,00	63,30	
	210	13,36	14,82	62,32	448,30	
ОБЕД						
Помидоры свежие порезанные	50	0,55	0,10	1,50	13,00	стр.603,611990
Варен. со свеклой картофель, картошка на люб. со сметаной	200/5	3,00	7,00	18,00	158,00	№403 Дюма 2016
Плов из отварной говядины	160	13,50	12,20	25,00	303,00	№108 "Партнер" 2014
Наливки из урюка	160	0,6	0,1	15,0	63	ТТК 3068
Хлеб пшеничный 1с	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	632,5	19,45	19,66	68,70	618,00	
ПОЛДНИК						
Пирожок пшеничный с повидлом	50	1,60	3,00	43,50	196,00	№437 Дюма 2016
Кисель	110	5,27	2,75	5	67,1	№401 Дюма 2010
Резан. из пшена с повидлом	120/25	10,7	13,7	11	210	ТТК 2942
Наливки апельсины	130/5	0,011	0,001	5,168	21	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	519	17,00	18,81	74,81	836,16	
ВСЕГО:	1647,5	49,91	54,09	225,93	1592,30	

День 9 - сб

Пример меню Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеница молочная с маслом	200/3	8	7,8	19	191	ТТК №1
Каша с молоком	180	2,41	3,58	13,81	87,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,51	2,35	12,80	99,00	№1 Дюма 2010
Итого:	413	12,33	14,73	45,70	380,30	
Сок апельсиновый	125	0,50	0,80	21,00	95,00	№418 Дюма 2016
Итого:	125	0,50	0,80	21,00	95,00	
	238	12,83	15,53	66,70	475,30	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дюма 2016
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	200/10	3,38	7,20	13,80	154,00	№46 Дюма 2016
Баклаж. рагу с рисом и томатной соус	10/20	3,73	8,20	17,00	217,00	ТТК №322
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	195,00	№137 Партнер 2014
Кисель	180			10,00	40,00	№284 Партнер 2014
Хлеб пшеничный	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	677,5	15,25	26,30	102,30	665,50	
ПОЛДНИК						
Компот фруктов из яблок	10	2,50	3,80	38,00	180,00	
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68,00	№401 Дюма 2010
Суфле из творога с яблоками сушеными	150/30	9,06	12,50	24,00	245,00	ТТК №617
Чай с сахаром	180/3	0,06	0,02	4,99	20,00	№411 Дюма 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	495	15,76	18,83	61,90	560,00	
ВСЕГО:	1716,5	47,94	54,66	250,70	1709,80	

День 10 - сб

Пример меню Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеница с молоком	200г	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,84	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014

Бутерброд с сыром, майонез	257,3	4,80	6,00	12,83	122,00	№3 Дельта2016
Итого:	418	13,23	13,34	50,77	392,40	
Фрукты свежие абонент	100	0,60	0,60	12,60	53,20	№386 Дельта 2016
Итого:	35	0,60	0,60	13,60	53,30	
Итого:	518	13,83	14,34	62,77	438,60	
ОВОД						
Помидоры свежие порезанные	50	0,58	0,10	1,80	12,00	ср563,сб1996
Суп из овощей, со сметаной	200/6	3,50	7,80	19,70	163,00	№64 "Партнер" 2014
Гуляш из куриной грудки	45/45	7,50	8,70	3,00	130,00	ТТК №91
Рис вареный с овощами	130	5,5	5	23	159	№334 Дельта2016
Компот из сухофруктов	180	0,18	0,1	25,3	89	№294, Июнь 2016
Хлеб зерновой 1с	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	693,5	19,09	19,10	91,40	635,50	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с сыром	80	4,00	5,60	44,00	237,60	ТТК №1585 от 08.09.2021
Малыш ароматный	170	2,50	2,75	4,80	51,00	№419 Дельта2016
Омлет натуральный	140	8,50	8,64	13,60	167,00	№229 Дельта2016
Чай с сахаром и лимоном	180/5/8	0,12	0,01	18,20	41,60	№393 Дельта2016
Хлеб пшеничный 1с	30	1,83	8,16	9,84	47,00	
Итого:	519	16,94	17,30	81,64	545,00	
ВСЕГО:	1137,5	40,35	50,64	235,81	1615,10	
ИТОГО по 10 дням:	16012,60	500,63	537,63	2365,10	16351,80	

Примечание:

1. При составлении среднесуточных норм, утвержденные СанПиН применены с учетом приближения детей к ДОУ
рациональные

по составу продуктов в соответствии с таблицей значений продуктов, по белкам и углеводам (Приложение №11)

При составлении примерного 10-дневного меню ориентировались на усредненные значения с включением более высоких.

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, Тутельман В.А., Мигульков М.Л. Москва Дели принт 2010-2016гг.

3.2 Сборник гигиенических рекомендаций по организации питания детей в учреждениях образования 2013г.

3.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания

Тутельман В.А., Скорыхин Н.М. Москва. 2007 г.

3.4 Сборник рецептов блюд для питания детей г. Москва/издательство 42003

3.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2016гг.

натуральных, детских лимон и детских образовательных учреждений г. Пермь 2001г.

3.7. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений г. Омск 1996

3.8. Технологические нормы и нормы

4. В разработанном меню предусмотрено использование с мясным и сырым

говядиной 1 категории упитанности (заморожен, фарш, гуляш и др.);

сельскохозяйственных птиц бройлеры выращенные

рыба морская крупная или средней жирности без костей (с/ф филе рыбный)

и/или курицы 1 категории, выращенные в условиях хозяйств детей 487

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

пшеницы и макарон высшего сорта

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

пшеницы высшего сорта с массовой долей жира 15%

сметана с массовой долей жира 25%

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