

"Согласовано"

Зав №168

Handwritten signature



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 блюд	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 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	347	9,45	11,91	35,82	288,10	
Сок персиковый	125	0,60	0,30	13,00	57,00	№418,Дели2016
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,Дели 2016
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	198,00	№182,Дели 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	532,50	14,37	16,12	71,91	493,34	
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,Дели2010
Рагу 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	37,62	42,66	189,53	1296,84	

День 2- ой

День 2- ой								
Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
		белки	жиры	угл-ды	Ккал			
ЗАВТРАК								
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/3	3,90	4,35	19,00	131,00	ТТК №7		
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	№272 Партнер г. Уфа 2014		
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010		
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						
Овощи свежие порционно	30	0,21	0,03	0,57	3,39	стр563,с61996
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5	4,70	3,90	23,00	146,00	№64 "Партнер"2014
Котлеты рубленые из птицы	50	4,40	8,30	2,00	100,00	№ 205,справ.М2003
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	14,04	16,39	63,10	488,64	
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	36,00	42,67	175,52	1250,90	

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	150/3	5,00	5,63	16,50	136,50	ТТК №5	
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394/Дели2010	
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 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	стр563,с61996	
Суп с рисовой крупой и картофелем с курицей	150/10	2,00	6,80	3,00	82,00	№86 Дели 2016	
Соус мясной "Смак"	50	7,21	4,86	12,14	121,43	ТТК № 1523 от 28.07.2021	
Макароны 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	15,38	15,11	77,31	508,83		
ПОЛДНИК							
Булочка Дорожная	40	2,84	4,73	24,08	150,40	№453 Дели 2016	
Ряженка	100	2,90	2,50	4,20	55,60	№401/Дели2010	
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	ТТК№53Д	
Напиток цинковника	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	38,47	41,80	189,34	1293,53		

День 4 - ий

День 4 - 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

Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели 2010
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	
	443	11,00	12,52	54,00	372,60	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,80	0,72	20,00	№13 Дели 2016г
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	№284 Партнер 2014
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						№419 Дели 2016
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	№ 250 Дели 2016
Пудинг из творога с рисом с повидлом	110/10	7,20	8,32	22,64	194,00	№ 411 Дели 2016
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	12,15	13,03	60,46	400,00	
ВСЕГО:	1363	37,18	42,66	182,95	1257,94	

День 5 - ый

День 5 - ый

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
Какао 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 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
Свекольник с курицей, со сметаной	150/10/5	2,90	4,53	14,21	109,00	№35,сб.Пермь.2001
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	14,71	16,46	71,28	492,49	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	1,00	0,50	7,50	25,00	
крекер	100	3,36	2,5	4,6	61,8	№401Дели2010
Кефир	110	9,00	11,00	28,00	248,00	рецептур Москва
Капуста тушеная с мясом	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393Дели2010
Чай с сахаром и лимоном	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб пшеничный 1с	398	15,05	14,21	58,40	416,30	
Итого:	1371	40,26	43,28	179,17	1247,95	
ВСЕГО:						

2 НЕДЕЛЯ

Лет, 6 - ой

Прием пищи		Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
Наименование блюд	Выход блюда	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/Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3/Дели2010
Итого:	350	10,80	13,58	41,30	330,40	
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№386/Дели2016
яблоко	85	0,34	0,34	10,20	45,00	
Итого:	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
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/Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	535	15,17	16,68	73,34	504,74	
ПОЛДНИК						
Булочка слоеная	40	3,04	3,84	17,84	118,4	№ 257/Партнер2014 г. Уфа
Ряженка	100	3,00	2,50	4,20	55,60	№401/Дели2010
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	39,95	44,67	193,18	1338,24	

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		150/3	7,16	6,63	15,15	149,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком		165/7	1,16	1,28	11,4	62	№270 Партнер г. Уфа
Бутерброд с маслом сливочным		25/5	1,9	4,4	13	99	2014
Итого:		355	10,22	12,31	39,55	310,00	№1 Дели2010
Сок		125	0,30	0,00	12,00	49,00	№418 Дели2016
мблочный		125	0,30	0,00	12,00	49,00	
Итого:		480	10,52	12,31	51,55	359,00	
ОБЕД							
Огурцы свежие порционно		30	0,21	0,03	0,57	3,39	стр563,с61996
Суп картофельный с горохом с курицей и гренками		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	14,88	15,53	71,26	483,49	
ПОЛДНИК							

Кондитерские изделия	10	0,80	2,60	13,40	78,00	
печенье						№419 Дели2016
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	№250 Дели 2016
Пудинг из творога с рисом с повидлом	110/10	7,20	8,32	21,64	194,00	№393Дели2010
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

ВСЕГО:

Прием пищи		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
Наименование блюда			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
яблоко зеленое		85	0,34	0,34	10,20	45,00	
Итого:		462	9,90	11,30	50,20	340,00	
ОБЕД							
Помидоры свежие порционно		30	0,42	0,06	1,37	9,00	стр563,с61996
Ворш 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	15,42	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	

День 9 - ый

Всего:

День 9 - ый	Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	угл-ды	Ккал	
	ЗАВТРАК	150/3	6,15	5,92	14,4	135	ТТК №1
	Каша полбяная молочная с маслом	160	2,15	2,29	12,09	65,16	№272 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
	Какао с молоком	25/5	1,9	4,4	13	99	
	Бутерброд с маслом сливочным	343	10,20	12,61	39,49	299,16	
	Итого:	125	0,60	0,00	13,70	57,00	№418Дели2016
	Сок						
	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 картофелем с курицей	150/10	2,90	6,40	10,27	110,30	№86 Дели 2016
Биточки рубленые из рыбы	50	6,30	5,90	22,00	166,00	ТТК №3Д
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	10	1,10	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	11,93	13,81	57,95	404,80	
ВСЕГО:	1402	36,98	43,80	180,18	1283,05	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/3	6,00	4,95	19,50	146,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
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 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	5,00	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	15,07	16,99	71,62	497,00	
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	№393Дели2010
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	13939,5	384,92	431,05	1842,94	12809,84	

Примечание:

1. Предусмотренные 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 предусмотрен усиленный полдник с исключением 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., 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, "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 утилитности (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%