

"Согласовано"



Алер



Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях с аллергическими заболеваниями
с 7-12 часовым пребыванием от 3-7 лет

1 неделя

День 1 - ый

день 1 - 6шт

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша гречневая вязкая с маслом	200/3	3,82	4,62	21,20	142,00	№168 Сбор.ДОУ 2010г ТК№375 Дели 2011
Чай черный	200	0,06	0,02	0,01	0,50	
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	35/5/6	5,25	7,88	15,32	128,60	№3 Дели2010
Итого:	449	9,13	12,52	36,53	271,10	
Сок фруктовый	125	0,60	0,12	12,00	51,48	№418Дели2016
Итого:	125	0,60	0,12	12,00	51,48	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Щи со свежей капустой,с гренками, мясными фрикадельками	200/20/20	6,70	7,44	13,20	147,00	ТТК №11А
Фрикадельки из индейки	70	12,32	5,59	10,25	140,60	ТТК№2А
Каша рисовая вязкая с маслом	150/5	1,62	3,85	16,72	107,98	№168 Сбор.ДОУ 2010г ТК№394 Дели 2016
Компот из сушеных яблок	200	0,26	0,26	10,27	44,50	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	19,50	88,00	
Итого:	755	23,89	17,67	70,89	534,08	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Биточки рубленые из говядины (паровые)	70	8,90	8,40	21,50	197,00	ТТК №7Д акт к.п.2014 ТТК№5А ТТК № 59
Рагу овощное	150	2,23	6,20	11,07	109,00	
Напиток из шиповника	180	0,58	0,25	6,32	30,16	
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	10,50	53,20	
Итого:	444	14,55	15,84	64,19	459,86	
ВСЕГО:	1773	48,17	46,15	183,61	1316,52	

День 2 - ой

День 2 - 01

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша кукурузная вязкая с маслом	200/3	2,53	3,99	25,37	147,50	№168 Сбор.ДОУ 2010г ТК№375Дели2011
Чай зеленый	200	0,06	0,02	0,01	0,50	
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	35/5/6	5,25	7,88	15,32	128,60	№3 Дели2010
Итого:	449	7,84	11,89	40,70	276,60	
Груши зеленые	95	0,38	0,29	9,79	43,30	№ 386 Дели 2016
Итого:	95	0,38	0,29	9,79	43,30	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	50	0,37	3,00	1,20	33,50	№13, Дели 2016
Суп из овощей, гренками, мясными фрикадельками	200/15/10	7,40	7,50	16,60	164,00	ТТК №7А
Гуляш из говядины	80	13,50	9,90	6,70	170,00	ТК№260Дели2011
Каша пшеница вязкая с маслом	150/5	3,00	2,25	11,00	76,25	№168 Сбор.ДОУ 2010г

Компот из чернослива	180	0,77	0,23	25,70	108,00	ТК№349 Дели2011
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,00	70,90	
Итого:	730	27,68	23,36	75,20	622,65	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Котлеты рубленые из индейки паровые	70	12,32	3,59	10,25	122,60	ТТК№9А
Овощи припущенные	150	2,53	10,32	9,34	140,30	ТТК№10А
Чай черный	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375Дели2011
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	10,50	53,20	
Итого:	464	17,75	14,92	44,90	387,10	
ВСЕГО:	1738	53,65	50,45	170,59	1329,65	

День 3 - ий

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая вязкая с маслом	200/3	3,73	5,46	21,92	151,70	№168 Сбор.ДОУ 2010г ТК№375Дели2011
Чай черный	200	0,06	0,02	0,01	0,50	
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	35/5/6	5,25	7,88	15,32	128,60	№3 Дели2010
Итого:	449	9,04	13,36	37,25	280,80	
Сок фруктовый	125	0,60	0,12	12,00	51,48	№418/Дели2016
Итого:	125	0,60	0,12	12,00	51,48	
ОБЕД						
Огурцы соленые	50	0,24	0,03	0,51	3,20	стр 563 С61996 ТК №13 Дели 2016 ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С- Петербург 2008
Суп рисовый, с гречками, с мясными фрикадельками	200/15/10	6,50	7,50	20,70	176,00	
Тефтели говядины (паровые)	70	6,2	6,5	5	103	ТК№321 Дели2011 ТК№394 Дели 2016
Капуста тушеная	150	3,25	12,18	9,01	158,70	
Компот из сушеных яблок	200	0,26	0,26	10,27	44,50	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	19,50	88,00	
Итого:	735	19,09	26,95	64,99	573,40	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Индейка тушеная	70	14,63	9,71	5,20	166,70	ТТК№13А №218 Дели 2016
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,00	
Напиток из шиповника	180	0,58	0,25	6,32	30,16	ТТК № 59
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	10,50	53,20	
Итого:	424	22,85	14,55	66,22	489,56	
ВСЕГО:	1733	51,58	54,98	180,46	1395,24	

День 4 - ый

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша рисовая вязкая с маслом	200/3	2,14	3,93	26,27	149,00	№168 Сбор.ДОУ 2010г ТК№375Дели2011
Чай зеленый	200	0,06	0,02	0,01	0,50	
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	35/5/6	5,25	7,88	15,32	128,60	№3 Дели2010
Итого:	449	7,45	11,83	41,60	278,10	
Яблоко зеленое	95	0,38	0,38	9,31	42,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	95	0,38	0,38	9,31	42,20	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,с61996

Суп с перловой крупой с гречками, с мясными фрикадельками	200/15/10	6,40	7,40	19,30	170,00	ТТК №14 А
Биточки рубленые из индейки паровые	70	12,32	3,59	10,25	122,60	ТТК №15А
Капуста отварная цветная с маслом	150/5	4,08	4,29	6,86	83,21	№ 320 Сбор.ДОУ 2010г
Компот из свежих яблок	200	0,26	0,26	13,11	54,44	ТК №390 Дели2016
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	19,50	88,00	
Итого:	740	26,05	16,07	69,97	524,25	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Кулеш с говядиной с геркулесовой крупой, маслом	150/3	18,19	16,48	28,42	334,80	ТТК №17А
Компот из чернослива	180	0,77	0,23	25,70	108,00	ТК №349 Дели2011
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	10,50	53,20	
Итого:	377	21,80	17,70	79,42	566,50	
ВСЕГО:	1661	55,68	45,98	200,30	1411,05	

День 5 - ый

Дели 3 - вы

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша ячневая вязкая с маслом	200/3	3,04	4,02	24,80	147,50	№168 Сбор.ДОУ 2010г ТК№375Дели2011
Чай черный	200	0,06	0,02	0,01	0,50	
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	35/5/6	5,25	7,88	15,32	128,60	№3 Дели2010
Итого:	449	8,35	11,92	40,13	276,60	
Сок фруктовый	125	0,60	0,12	12,00	51,48	№418Дели2016
Итого:	125	0,60	0,12	12,00	51,48	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Щи со свежей капустой,с гречками, мясными фрикадельками	200/20/20	6,70	7,44	13,20	147,00	ТТК №11А
Котлеты рубленые из индейки паровые	70	10,78	3,14	8,96	107,00	ТТК№9А
Каша пшенная вязкая с маслом	150/5	3,00	2,25	11,00	76,25	№168 Сбор.ДОУ 2010г ТК№394 Дели 2016
Компот из сушеных яблок	200	0,26	0,26	10,27	44,50	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	19,50	88,00	
Итого:	755	23,73	13,62	63,88	468,75	
ПОЛДНИК						
Голубцы ленивые	150	15,45	13,01	16,96	246,70	ТТК№20А
Напиток из шиповника	180	0,58	0,25	6,32	30,16	ТТК № 59
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	10,50	53,20	
Итого:	374	18,87	14,25	48,58	400,56	
ВСЕГО:	1703	51,55	39,91	164,59	1197,39	

2 неделя

День 6 - ой

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша гречневая вязкая с маслом	200/3	3,82	4,62	21,20	142,00	№168 Сбор.ДОУ 2010г ТК№375Дели2011
Чай зеленый	200	0,06	0,02	0,01	0,50	
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	35/5/6	5,25	7,88	15,32	128,60	№3 Дели2010
Итого:	449	9,13	12,52	36,53	271,10	

Яблоко зеленое	95	0,38	0,38	9,31	42,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	95	0,38	0,38	9,31	42,20	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Суп крестьянский с мясными фрикадельками, гречками	200/15/10	3	4,2	18	125	№ 62 Партнер2014 г.Уфа
Шницель рубленный из говядины (паровой)	70	12,81	8,14	10,29	165,70	ТК№267Дели2011
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,00	№218 Дели 2016
Компот из свежих яблок	200	0,26	0,26	13,11	54,44	ТК №390 Дели2016
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	19,50	88,00	
Итого:	715	23,86	16,73	91,25	608,14	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Плов из индейки с перловой крупой	150	18,19	9,40	32,26	286,40	ТТК№23А
Чай черный	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375Дели2011
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	10,50	53,20	
Итого:	394	21,09	10,41	57,57	410,60	
ВСЕГО:	1653	54,46	40,03	194,66	1332,04	

День 7 - ой

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша кукурузная вязкая с маслом	200/3	2,53	3,99	25,37	147,50	№168 Сбор.ДОУ 2010г
Чай черный	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375Дели2011
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	35/5/6	5,25	7,88	15,32	128,60	№3 Дели2010
Итого:	449	7,84	11,89	40,70	276,60	
Сок фруктовый	125	0,60	0,12	12,00	51,48	№418Дели2016
Итого:	125	0,60	0,12	12,00	51,48	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Суп с геркулесовой крупой, с гречками, мясными фрикадельками	200/15/10	3,60	10,28	4,36	124,00	ТТК №24А
Гуляш из говядины	80	13,50	9,90	6,70	170,00	ТК№260Дели2011
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	7,22	8,17	44,28	266,87	№182,Дели 2016
Компот из сушеных яблок	200	0,26	0,26	10,27	44,50	ТК№394 Дели 2016
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	19,50	88,00	
Итого:	750	27,57	29,14	86,06	699,37	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Фрикадельки из индейки	70	12,32	5,59	10,25	140,60	ТТК№2А
Рагу овощное	150	2,23	6,20	11,07	109,00	ТТК№5А
Напиток из шиповника	180	0,58	0,25	6,32	30,16	ТТК № 59
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	10,50	53,20	
Итого:	444	17,97	13,03	52,94	403,46	
ВСЕГО:	1768	53,98	54,18	191,70	1430,91	

День 8 - ой

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшениная вязкая с маслом	200/3	4,00	3,00	15,00	103,00	ТТК №182
Чай зеленый	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375Дели2011
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	35/5/6	5,25	7,88	15,32	128,60	№3 Дели2010

Итого:	449	9,31	10,90	30,33	232,10	
Груши зеленые	95	0,38	0,29	9,79	43,30	№ 386 Дели 2016
Итого:	95	0,38	0,29	9,79	43,30	
ОБЕД						
Огурцы соленые	50	0,24	0,03	0,51	3,20	стр 563 Сб1996
Суп-пюре из цветной капусты с гречками, с мясными фрикадельками	200/15/10	7,60	7,60	18,40	172,00	ТТК №18А
Кулеш с говядиной с геркулесовой крупой, маслом	150/3	18,19	16,48	28,42	334,80	ТТК №17А
Компот из свежих яблок	200	0,26	0,26	13,11	54,44	ТК №390 Дели2016
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	19,50	88,00	
Итого:	668	28,93	24,87	79,94	652,44	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Биточки рубленые из индейки паровые	70	12,32	3,59	10,25	122,60	ТТК №9А
Овощи припущенные	150	2,53	10,32	9,34	140,30	ТТК №10А
Компот из чернослива	180	0,77	0,23	25,70	108,00	ТК №349 Дели2011
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	10,50	53,20	
Итого:	444	18,46	15,13	70,59	494,60	
ВСЕГО:	1656	57,08	51,17	190,65	1422,44	

День 9 - ый

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая вязкая с маслом	200/3	3,73	5,46	21,92	151,70	№168 Сбор.ДОУ 2010г
Чай черный	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375Дели2011
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	35/5/6	5,25	7,88	15,32	128,60	№3 Дели2010
Итого:	449	9,04	13,36	37,25	280,80	
Сок фруктовый	125	0,60	0,12	12,00	51,48	№418/Дели2016
Итого:	125	0,60	0,12	12,00	51,48	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Суп с перловой крупой с гречками, с мясными фрикадельками	200/15/10	6,40	7,40	19,30	170,00	ТТК №14 А
Индейка тушеная	70	14,63	9,71	5,20	166,70	ТТК№13А
Рис "Мозаика" с зеленым горошком	150	2,34	7,79	24,04	175,60	ТТК№22А
Компот из сушеных яблок	200	0,26	0,26	10,27	44,50	ТК№394 Дели 2016
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	19,50	88,00	
Итого:	735	26,62	25,69	79,26	650,80	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Тефтели говядины (паровые)	70	6,2	6,5	5	103	ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С-Петербург 2008
Капуста тушеная	150	3,25	12,18	9,01	159,00	ТК№321 Дели2011
Напиток из шиповника	180	0,58	0,25	6,32	30,16	ТТК № 59
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	10,50	53,20	
Итого:	444	12,87	19,92	45,63	415,86	
ВСЕГО:	1753	49,13	59,09	174,14	1398,94	

День 10 - ый

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша ячневая вязкая с маслом	200/3	3,04	4,02	24,80	147,50	№168 Сбор.ДОУ 2010г
Чай зеленый	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375Дели2011
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	35/5/6	5,25	7,88	15,32	128,60	№3 Дели2010
Итого:	449	8,35	11,92	40,13	276,60	
Яблоко зеленое	95	0,38	0,38	9,31	42,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	95	0,38	0,38	9,31	42,20	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	50	0,37	3,00	1,20	33,50	№13, Дели 2016
Суп гречневый с мясными фрикадельками и гренками	200/15/10	8,78	9,32	23,48	213,00	ТТК№27А
Плов из индейки с рисовой крупой	150	18,19	9,40	32,26	286,40	ТТК№23А
Компот из свежих яблок	200	0,26	0,26	13,11	54,44	ТК №390 Дели2016
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	19,50	88,00	
Итого:	665	30,24	22,46	89,55	675,34	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Ежики мясные (паровые)	70	12,83	5,25	13,58	153,00	ТТК№28А
Капуста отварная цветная с маслом	150/5	4,08	4,29	6,86	83,21	№ 320 Сбор.ДОУ 2010г
Компот из чернослива	180	0,77	0,23	25,70	108,00	ТК№349 Дели2011
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	10,50	53,20	
	449	20,52	10,76	71,44	467,91	
Итого:	1658	59,49	45,52	210,43	1462,05	
ВСЕГО:	17096	534,77	487,42	1861,14	13696,23	

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 №14)
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., 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 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.
 - 3.6 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.
 - 3.7 Сборник рецептур 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 упитанности (лопатка, фарш);
 - сельскохозяйственная птица - индейка
 - огурцы и помидоры свежие парниковые
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленные в банках без уксуса с лимонной кислотой