

"Согласовано"



Исполнитель: *Ирина Николаевна Иванова Т.Ф.*
 2.23

"Утверждено"



Примерное 19-дневное меню
 для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
 от 1-3 лет с 7-12 часовым пребыванием

День 1 -ый

Примечание Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каши мякни молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4
Чай с сахаром	160/4	0,06	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	28/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели 2010
Итого:	350	9,48	11,91	35,82	288,10	
Сок персиковый	125	0,60	0,30	13,00	57,00	№399 Дели 2010
Итого:	125	0,60	0,30	13,00	57,00	
	474	10,08	12,21	48,82	345,10	
ОБЕД						
Морковь отварная	30	0,24	0,03	0,51	3,30	стр 562, с61996
Рассольник левогравский с курочкой, со сметаной	150/10/5	4	6	6,3	93	№82 Дели 2016 ТТК № 1182 от 09.10.2010 и №344 С Петербург 2008
Тотфели из говядины с соусом томатным	90/5	4,4	4,6	3,5	73	№218 Дели 2016
Макаронны отварные	110	4,10	3,80	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,06	15,00	62,50	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	540,00	14,84	13,93	64,61	441,20	
ПОЛДНИК						
Булочка дрожжевая	40	3,90	3,50	22,40	137,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Катык	110	3,00	2,70	4,50	54,30	№401 Дели 2010
Рагу с курочкой	30/100	4,60	3,20	13,00	144,00	ТТК №63
Чай фруктовый	150/6	0,1	0,07	13,5	55	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	496,00	13,20	14,67	63,20	437,30	
ВСЕГО:	1471,00	38,09	40,81	176,63	1223,60	

День 2-ой

Примечание Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каши "Дружба" молочная с маслом	150/5	3,90	4,38	19,00	131,00	ТТК №7
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/2/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели 2010
Итого:	350	9,40	12,33	43,20	323,90	
Фрукты свежие яблони	100	1,00	0,00	8,10	36,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,00	
	450	10,40	12,33	51,30	359,90	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№34, Дели 2016
Суп картофельный с картофелем и мясными фрикадельками	150/10	3,00	6,40	23,60	164,00	№38 Парня 2001
Виточки рубленные из рыбы	50	6,50	4,86	10,41	111,40	ТТК №3 Д
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
Кисель	150			8,34	33,34	№284 Партнер 2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	530,00	13,56	16,36	74,57	499,84	
ПОЛДНИК						
Классический пирожок крендель	10	1,30	3,20	8,50	68,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели 2016
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели 2016г
Пудинг из творога с рисом с яблоком и изюмом	130	6,00	8,50	24,00	196,00	№ 250 Дели 2016

Чай с сахаром и лимоном	180/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393, Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,3	9,8	47	
Итого:	458	12,09	14,71	57,80	410,50	
ВСЕГО:	1438,00	36,05	43,40	183,67	1270,24	

День 3 - ий

Принем пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	5,00	5,50	14,00	126,00	ТТК №5
Чай с молоком, сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394, Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,8	4,4	13	99	№1 Дели 2010
Итого:	350	9,20	11,90	38,90	299,80	
Сок персиковый	125	0,80	0,20	12,00	53,00	399, Дели 2010
Итого:	125	0,80	0,20	12,00	53,00	
Итого:	475	10,00	12,10	50,90	352,80	
ОБЕД						
Огурцы соевые	30	0,24	0,03	0,51	3,30	стр 563, с61996
Салатик из овощей с майонезом	150/10/5	3,12	4,80	6,10	80,00	№385, с61, Пермь 2001
Гуляш из куриной грудки	40/40	5,90	7,00	17,80	157,80	ТТК №91
Каша гречневая молочная	110/2,5	4,00	3,20	12,70	116,00	№182, Дели 2016
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	567,5	15,26	15,26	68,91	475,20	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с творогом	40	4	4,24	23,00	146	№458 Дели 2010
Рисовка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401, Дели 2010
Голубцы мясные	120	4,80	7,00	12,80	133,00	№306 Сборник методических рекомендаций С. Петербург 2008
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,3	9,8	47	
Итого:	454	13,57	14,20	54,61	399,60	
ВСЕГО:	1496,5	38,83	41,66	174,42	1227,60	

День 4 - ий

Принем пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№270 Партиз с, Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3, Дели 2010
Итого:	340	10,30	11,65	39,10	302,60	
Фрукты свежие груша	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	0,60	0,43	14,00	62,30	
Итого:	460	10,90	12,08	53,10	364,90	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	30	0,80	2,00	3,60	35,60	ТТК №60
Щи со свеклой капустой, картофелем, с сметаной и курицей	150/10/5	3,00	6,20	13,00	120,00	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	150	8,33	8	28,2	218	ТТК №29 Д
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,80	15,00	61,50	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	525	14,23	16,50	74,10	502,10	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	20	2,80	5,70	30,00	182,00	
Катык	110	3,00	2,70	4,50	54,30	№401, Дели 2010
Салат из моркови и яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41, Дели 2016
Суфле из творога с молоком стуженным	130/10	7,00	8,00	23,00	192,00	ТТК №567
Напиток шоколадный	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,3	9,8	47	
Итого:	474	15,10	17,85	75,20	521,00	

ВСЕГО:	1459	40,23	46,43	202,40	1348,00	
--------	------	-------	-------	--------	---------	--

День 5 - ой

Прим. пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая или ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша овсяная молочная с маслом	150/5	6	5	17,23	138	ТТК №1
Каша с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Парсер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели 2010
Итого:	390	9,90	11,60	41,53	310,30	
Сок вишневый	125	0,30	0,00	10,00	40,00	№399 Дели 2010
Итого:	125	0,30	0,00	10,00	40,00	
	470	10,20	11,60	51,53	350,30	
ОБЕД						
Салат витаминный	30	0,45	0,20	2,00	11,60	№15 Парсер 2009
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10	4,00	4,45	11,70	103,00	№68 Дели 2014
Получ из курицы	130	9	10,7	30,6	253	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	43,10	№ 390 Дели 2014
Хлеб цельнозерновой	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	520	15,05	15,75	68,80	475,70	
ПОЛДНИК						
Йогурт с сахаром	40	2,40	4,40	32,00	177,00	ТТК №1585 от 04.09.2011
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	№401 Дели 2010
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50	№129 Дели 2016
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	464	13,15	13,86	65,62	439,30	
ВСЕГО:	1459	38,40	41,21	185,95	1265,50	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прим. пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			или ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/3	4,80	5,00	14,00	120,00	ТТК №5
Чай с молоком, сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,00	№394 Дели 2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели 2010
Итого:	353	10,60	12,95	38,80	314,40	
Фрукты свежие яблоки	100	0,36	0,10	10,00	40,00	№386 Дели 2016
Итого:	100	0,36	0,10	10,00	40,00	
	453	10,96	13,05	48,80	354,40	
ОБЕД						
Салат из капусты с яблоками	30	0,60	1,38	3,00	26,00	№7 Парсер 2014
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречкой	150/10/10	2,00	3,00	13,60	89,00	ТТК №139
Биточки куриные "Солонышко"	50	6,40	9,00	5,20	127,00	ТТК №97Д
Макаронные отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Нашпатов из урюка	150	0,50	0,03	12,50	51,10	ТТК №68
Хлеб цельнозерновой	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	540	15,10	16,71	73,60	504,30	
ПОЛДНИК						
Шофран с яблоками	40	2,7	4,4	22,4	140	Сб. пац. блюдо 1996, том 20
Раженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401 Дели 2010
Гречка с фаршем и овощами	110	6,00	8,50	25,00	200,00	ТТК №1630 от 10.11.2011
Чай фруктовый	150/6	0,1	0,07	13,5	55	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	436	13,52	15,92	75,29	497,60	
ВСЕГО:	1328	39,58	45,68	197,69	1356,30	

День 7 - ой

Прим. пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			или ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеница молочная с маслом	150/5	5,90	4,80	16,20	128,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	38	№270 Партир г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели 2010
Итого:	337	8,70	10,10	39,20	282,00	
Сок яблочный	125	1,20	1,00	9,00	47,00	№ 308 Дели 2010
Итого:	125	1,20	1,00	9,00	47,00	
	462	9,90	11,70	48,20	329,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	1,30	2,52	25,00	№34, Дели 2016
Суп крестьянский с мясным фаршем, картофелем, сметаной	150/10/5	3,4	6,00	19,70	146	№62 "Партир" 2014
Виточки рубленные из рыбы	50	6,30	4,86	10,41	111,40	ТТК №3 Д
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партир 2014
Каша	150	3,00	2,40	8,34	33,34	№39 "Партир" 2014
Хлеб пшеничный 1с	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	535	13,96	15,86	70,67	481,84	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	1,60	1,45	12,90	61,00	
Молоко кипяченное	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели 2016
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,90	№41 Дели 2016
Запеканка творожная с мясной начинкой	130/10	6,00	8,00	22,50	186,00	№237 Дели 2010
Чай с сахаром и лимон	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393 Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	468	11,99	13,41	60,20	399,20	
ВСЕГО:	1485	35,88	40,47	179,07	1210,14	

День 8 - ой

Пример пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеница молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	19,40	171,10	ТТК №4
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Партир г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели 2010
Итого:	350	13,00	15,65	43,60	364,00	
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,10	10,00	42,00	№286 Дели 2016
Итого:	100	0,36	0,10	10,00	42,00	
	450	10,00	12,00	52,60	367,00	
ОБЕД						
Огузки соевые	30	0,24	0,03	0,51	3,30	стр 563, сб 1996
Борщ со свеклой капустой, картофелем, мясным фаршем, сметаной	150/10/5	2,10	4,30	5,70	86,00	№63 Дели 2016
Пюре из отварной говядины	130	10,00	11,00	33,00	261,00	№108 "Партир" 2014
Компот из сушеных фруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	505	14,44	15,63	72,51	478,80	
ПОЛДНИК						
Пшеница полужесткая	40	1,80	3,20	19,00	112,00	№184 "Партир" г. Уфа 2010
Каша	110	3,12	2,75	2,50	47,20	№401 Дели 2010
Микроны запеченные с яйцом	110/4	4,10	7,40	21,60	169,00	№262 сорно. № 3003
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	458	10,67	13,56	57,32	393,20	
ВСЕГО:	1413	38,47	44,94	182,43	1270,00	

День 9 - ой

Пример пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
-------------	-------------	----------------------	--	--	-------------------------	-------------

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептура
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каши овсяная молочная с маслом	150/5	6	5	17,23	138	ТТК №1
Чай с молоком, сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели 2010
Яйно-с:	349	10,20	11,40	42,13	311,80	
Сок яблочно-вишневый	125	0,60	0,00	18,00	74,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,60	0,00	18,00	74,00	
	474	10,80	12,30	60,13	385,80	
ОБЕД						
Соеда отварная	60	1,59	0,19	8,59	42,00	стр 664, с 61986
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной с курочкой	150/10/5	3,00	6,20	13,00	120,00	№73 Дели 2016
Запеканка картофельная с мясом	130/15	10,70	9,30	32,30	256,00	№291 Дели 2010
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 399 Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	520	16,89	16,09	78,39	526,10	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	20	0,60	1,80	5,20	39,00	
Рахат-лукум	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401 Дели 2010
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели 2016г
Запеканка из творога с крошкой	130	6,80	8,60	30,00	225,00	№ 322 СБ Самара 2013г
Напиток лимонно-ягодный	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	464	13,22	13,65	57,99	406,50	
ВСЕГО:	1458	40,91	41,14	96,51	1318,00	

День 10 - май

Проект меню	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептура
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каши рисовая молочная с маслом	150/5	5,30	4,80	12,10	112,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	85	№670 Партия г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,85	12,90	119,60	№3 Дели 2010
Итого:	340,00	9,80	11,95	35,00	296,60	
Фрукты свежие яблоко зеленое	100	0,36	0,36	14,00	60,00	№399 Дели 2010
Итого:	100	0,36	0,36	4,08	60,00	
	440	10,16	12,31	49,00	346,60	
ОБЕД						
Салат "Пестрый"	30	0,30	1,25	2,90	25,00	№31, серия М2003
Суп-лапша домашняя с курицей	150/10	4,00	3,00	10,70	85,80	№86 Дели 2010
Котлеты "Аппетитные"	50	4,50	6,00	12,50	122,00	ТТК №7Д
Каши перловая с овощами	110/3	4,13	6,30	21,10	157,60	№180 Дели 2016
Напиток из урюка	150	0,90	0,83	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	65,9	
Итого:	533	14,93	16,98	74,00	508,40	
ПОЛДНИК						
Пирожок печеный с картофелем	40	2,60	5,30	31,80	185,00	№437 Дели 2016
Кофе	110	3,1	2,75	4,4	54,8	№401 Дели 2010
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Дели 2016
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	30	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	464	13,25	14,76	65,42	447,30	
ВСЕГО:	1487,00	28,44	44,05	188,42	1301,30	
ИТОГО за 10 дней	14464,5	384,85	429,78	1867,19	12839,88	

Примечание:

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