

"Согласовано"

Уд. 166001001 ОГРН 5020000000000
 И. О. *Ирина Владимировна Т.Ф.*
 23



"Утверждено"

Заместитель генерального директора
 организации питания АО "Департамент
 продовольствия и рационального питания"
 А.К. Агапуров



Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
 от 3-7 лет с 7-12 часов пребывания

День 1 - ой

Прим. пища Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каши молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	238,00	ТТК №4
Чай с сахаром	100/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели 2016
Бутиерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№11 Дели 2016
Итого:	425	12,36	14,52	44,89	359,38	
Сок апельсиновый	125	0,60	0,06	22,00	90,90	№418 Дели 2016
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	90,90	
	550	12,96	14,58	66,89	450,28	
ОБЕД						
Нюхл из кабачков	50	0,95	3,45	7,50	65,00	№ 57 Дели 2016
Раскаленные лепешки из кукурузной с курицей, со сметаной	200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,20	№82 Дели 2016
Тфтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103	ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С-Петербург 2008
Макароны отварные	130	4,80	3,60	19,40	169,20	№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№204, Дели 2016
Хлеб цельнозерновой	37,8	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	697,8	19,01	21,49	90,54	631,20	
ПОЛДНИК						
Булочка Домашняя	50	4,50	5,00	18,00	127,00	№258 Партир г. Уфа 2014
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401 Дели 2016
Уту с курицей	40/120	6,00	10,00	16,00	178,00	ТТК №63
Чай фруктовый	100/7	0,18	0,09	17,00	69,50	ТТК №96
Хлеб цельнозерновой	23	1,80	0,23	11,30	56,50	
Итого:	540	16,65	18,32	77,30	541,10	
ВСЕГО:	1797,8	48,62	54,39	234,73	1622,58	

День 2 - ой

Прим. пища Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каши "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7
Каши с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партир г. Уфа 2014
Бутиерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели 2016
Итого:	425	12,42	15,58	54,21	407,10	
Фрукты свежие яблonya	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2016
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,40	
	525	13,42	15,58	62,31	443,50	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели 2016
Суп картофельный с клецками с мясным фаршем	200/15	3,60	7,80	25,60	187,00	№36 Партир 2001
Биточки рубленные из рыбы	70	8,75	6,80	8,15	129,00	ТТК №3Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партир 2014
Кашель	180			10,00	40,00	№284 Партир 2014
Хлеб цельнозерновой	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	682,5	18,45	21,94	90,95	635,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерское изделие крекер	10	2,50	3,00	30,00	158,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели 2016
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели 2016

Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	150	7,50	12,00	26,00	242,00	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимон	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393,Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	543	16,07	18,30	91,70	596,30	
ВСЕГО:	1750,5	47,94	55,82	244,96	1675,30	

День 3 - пп

Применение пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептура
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №8
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели 2010
Бутиерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели 2010
Итого:	425	11,60	14,30	51,70	382,30	
Сок яблочно-апельсиновый	125	1,20	0,00	12,00	49,60	№418,Дели2016
Итого:	125	1,20	0,00	12,00	49,60	
	990	12,80	14,30	63,70	431,90	
ОБЕД						
Отурица соевые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,с61996
Сметанный с мясными фрикадельками со сметаной	280/15/6	3,16	5,40	8,14	94,00	№35,с6 Перов.2001
Гуляш из куриной грудки	45/45	7,96	8,70	24,60	207,00	ТТК №91
Каша гречневая молочная	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10	№182,Дели 2016
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб пшеничный	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	711,5	18,42	18,08	87,59	586,60	
ПОДНИК						
Ватрушка с творогом	50	5	5,30	28,80	183	№48 Дели 2010
Рисовка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№601 Дели 2010
Голубцы мясные	150	6,00	10,00	16,00	178,00	№306 Сборник металлических рецептов для ВС С Петербург 2008
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	528	17,16	18,55	66,09	499,88	
ВСЕГО:	1789,5	48,38	50,93	217,38	1518,38	

День 4 - мп

Применение пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептура
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,23	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутиерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели 2010
Итого:	425	14,03	15,14	53,34	406,40	
Фрукты свежие груша	100	0,30	0,43	14,00	61,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,30	0,43	14,00	61,00	
	525	14,33	15,57	67,34	467,40	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	50	1,30	2,50	6,00	51,00	ТТК №60
Щи со сметаной, капустой, картофелем, с курицей и сметаной	200/15/5	4,60	8,00	17,00	158,50	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отарной говядины	180	10	9,5	35	266	ТТК №29 Д
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	667,5	18,40	20,44	94,00	633,20	
ПОДНИК						
Кондитерские изделия вафли	20	0,80	1,70	34,00	156,00	
Матлы	120	3,77	3	5	62,1	№401,Дели2010
Салат из моркови и яблоки	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41,Дели2016
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	9,00	12,50	24,00	244,50	ТТК №567

Напиток шоколадный	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	568	16,24	19,73	85,10	585,20	
ВСЕГО:	1760,5	49,06	55,74	246,44	1685,80	

День 5 - 5й

Применение пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша овсяная молочная с маслом	180/5	7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1
Каша с маком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Парвар г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2016
Итого:	420	12,02	14,50	51,81	385,50	
Сок апельсиновый	125	0,87	0,25	20,00	85,00	№418 Дели2016
Итого:	125	0,87	0,25	16,50	71,00	
	545	12,89	14,75	68,31	456,50	
ОБЕД						
Салат витаминный	50	0,75	1,32	4,00	30,80	№15 Парвар 2008
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	300/15	4,86	5,80	15,24	132,60	№88 Дели 2016
Плов из курицы	160	11,8	13,5	38,9	324	№321 Дели 2016
Каша из пшена с яблоком	180	8,10	8,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	642,5	19,31	21,12	87,94	618,40	
ПОЛДНИК						
Пива с сахаром	50	3,00	5,50	40,00	221,00	ТТК №1588 от 08.09.2011
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели2016
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,01	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	518	16,86	17,43	74,69	523,68	
ВСЕГО:	1765,5	49,06	53,30	230,94	1598,38	

2 недели

День 6 - 6й

Применение пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №6
Чай с маком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2016
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2016
Итого:	430	14,10	17,00	51,70	417,30	
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	
	530	14,50	17,40	63,70	470,50	
ОБЕД						
Салат из капусты с яблоками	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№7 Парвар 2014
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречкой	200/15/10	3,25	3,00	18,00	112,00	ТТК№139
Биточки куриные "Сольшико"	70	8,80	10,50	6,20	152,00	ТТК №97Д
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	692,5	19,15	20,03	91,10	621,70	
ПОЛДНИК						
Шоколад с яблоками	50	3,42	5,5	28	176	Сбаланс. блюдо 1996, август 20
Рисовка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2016
Гречка с фаршем и овощами	130	7,50	10,50	29,60	263,00	ТТК №1630 от 18.11.2011
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50	ТТК №66
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	510	17,20	19,32	90,90	607,00	
ВСЕГО:	1732,5	50,85	56,75	245,70	1699,20	

День 7 - ой

Примечание Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша овсяная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	194,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партия г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Деля 2016
Итого:	420	11,52	12,44	53,34	370,00	
Сок персик-банан	125	1,30	2,00	15,00	83,00	№1А Деля 2016
Итого:	125	1,30	2,00	15,00	83,00	
	545	12,82	14,44	68,34	453,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	43,00	№34, Деля 2016
Суп картофельный с мясными фрикадельками, сметаной	200/15/5	3,5	6,80	26,20	180	№62 "Партнер" 2014
Биточка рубленая из рыбы	70	8,75	6,80	8,15	129,00	ТТК №3Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партия 2014
Кисель	180			10,00	40,00	№284 Партия 2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	687,5	18,35	29,94	91,55	628,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерская изделия крекер	10	0,30	1,90	15,00	78,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Деля 2016
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41 Деля 2016
Запеканка творожная с яблоком тушеным	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00	№237 Деля 2010
Чай с сахаром в лимонной	180/9/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№293 Деля 2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	563	15,79	17,14	74,80	515,30	
ВСЕГО:	1795,5	46,96	52,52	234,69	1996,80	

День 8 - ой

Примечание Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/5	18,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Каша с маслом	180	2,43	2,58	13,61	87,30	№272 Партия г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Деля 2010
Итого:	425	13,00	15,00	53,51	401,00	
Фрукты свежие яблоко	100	0,06	0,36	12,00	49,00	№ 386 Деля 2016
Итого:	100	0,06	0,36	12,00	49,00	
	525	13,06	15,36	65,51	450,00	
ОБЕД						
Отуры солёные	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр 563, с 61996
Борщ со свеклой капустой, картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/5	3,00	7,90	18,80	158,30	№63 Деля 2016
Пюре из отварной говядины	160	13,50	12,20	40,00	323,00	№108 "Партнер" 2014
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Деля 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	647,5	19,40	20,59	95,65	644,50	
ПОЛДНИК						
Пшошка поволжская	50	2,50	4,00	24,00	142,00	№184 "Партнер" г. Уфа 2010
Кисель	120	3,77	3	5	62,1	№401 Деля 2010
Мискароны заварные с айвом	150/5	5,70	9,30	32,00	232,00	№262 серия. ДЯ 2003
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,28	№ 411 Деля 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	533	13,23	16,55	77,19	510,98	
ВСЕГО:	1705,5	48,69	52,50	238,45	1605,48	

День 9 - ой

Пример меню Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша овсяная молочная с маслом	200/5	7,30	7,43	21,80	187,20	ТТК №1
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 294 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели 2010
Итого:	425	12,20	14,23	51,50	387,20	
Сок яблоко-груша	125	0,60	0,38	13,00	62,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,60	0,38	13,00	62,00	
	550	12,80	14,60	65,50	449,20	
ОБЕД						
Икра рыбная	50	0,98	3,45	7,90	65,00	№ 57 Дели 2016
Щи со свежей капустой, картофелем, с курочкой и сметаной	200/15/5	4,60	8,00	17,00	158,50	№73 Дели 2016
Запеканка картофельная с мясом	150/20	12,60	10,30	36,00	280,00	№191 Дели 2010
Компот из свежих яблок	180	0,19	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	627,5	20,95	22,25	90,30	634,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	20	0,10	4,00	7,90	65,00	
Ризотто	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели 2010
Салат из моркови	50	0,70	0,06	8,50	37,50	№42 Дели 2016г
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00	№ 323 С6 Самара 2013г
Напиток шоколадный	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 89
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	548	17,50	17,99	74,40	523,10	
ВСЕГО:	1755,5	50,35	54,44	230,20	1606,80	

День 10 -ый

Пример меню Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	7,00	6,35	16,00	148,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, мясом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели 2010
Итого:	425	13,02	14,89	43,34	359,00	
Фрукты свежие яблоки	100	0,36	0,36	22,00	92,68	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,36	0,36	22,00	92,68	
	525	13,38	15,25	65,34	451,68	
ОБЕД						
Салат "Нежный"	50	0,50	2,25	4,80	42,00	№31, справ.МД2003
Суп-пюре домашний с курочкой	200/15	4,96	3,60	14,44	110,00	№46 Дели 2010
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	8,40	17,50	171,20	ТТК №7Д акт п.л. 2016
Каша перловая с опятами	130/4	4,90	7,50	23,00	180,00	№180 Дели 2016
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	626,5	19,17	22,18	92,74	648,20	
ПОЛДНИК						
Пирожок печеный с картофелем	50	3,30	6,70	39,80	232,00	№437 Дели 2016
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели 2010
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,30	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	518	17,16	18,63	74,49	534,40	
ВСЕГО:	1699,5	49,71	56,06	232,97	1634,36	
ИТОГО за 10 дней:	17482,00	496,60	542,46	2356,06	16243,00	

Примечание:

1. Предусмотрены среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
 2. При отсутствии каких-либо продуктов, в меню обеспечено полноценное сбалансированное питание, 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 предусмотрена усредненная плотность с включением блюд ужина.