



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

День 1-ый

Применение пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	425	12,36	14,52	44,89	359,38	
Сок яблочный	125	0,60	0,06	22,00	90,90	№418Дели2016
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	90,90	
	550	12,96	14,58	66,89	450,28	
ОБЕД						
Салат из капусты с яблоками	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№7 Партнер 2014
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,30	№82 Дели 2016
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103	ТТК № 1152 от 09.10.2010 и №364 С-Петербург 2008
Макаронные отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	697,5	18,76	20,54	87,54	609,70	
ПОЛДНИК						
Булочка Домашняя	50	4,90	5,00	28,00	177,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401Дели2010
Рагу с курицей	40/120	6,00	10,00	16,00	178,00	ТТК №63
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	540	16,65	18,32	77,30	541,10	
ВСЕГО:	1787,5	48,37	53,44	231,73	1601,08	

День 2-ой

Применение пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	12,42	15,58	54,21	407,10	
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
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, Дели2016
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	200/15	3,60	7,80	25,60	187,00	№38 Пермь.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 Партнер 2014
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	682,5	18,45	21,94	90,95	635,50	
ПОЛДНИК						

Кондитерские изделия	10	2,50	3,00	30,00	158,00	
крекер						
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016г
Пу딩г 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 - ий

Прием 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 №5
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	425	11,60	14,30	51,70	382,30	
Сок яблочно-вибрикосовый	125	1,20	0,00	12,00	49,60	№418,Дели2016
Итого:	125	1,20	0,00	12,00	49,60	
	550	12,80	14,30	63,70	431,90	
ОБЕД						
Салат витаминный	50	0,75	1,32	4,00	30,80	№15 Партнер 2009
Свекольник с мясными фрикадельками со сметаной	200/15/6	3,16	5,40	8,14	94,00	№35,с6 Пермь.2001
Гуляш из курицы	45/45	7,56	8,70	24,60	207,00	ТТК №91
Каша гречневая вязкая	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 сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	711,5	18,77	19,35	90,74	611,90	
ПОЛДНИК						
Булочка Дорожная	50	3,70	5,50	37,30	213,00	№453 Дели 2016
Риженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010 №306 Сборник методических рекомендаций С Петербурга 2008
Голубцы ленивые	150	6,00	10,00	16,00	178,00	№ 411 Дели2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	528	15,86	18,75	74,59	529,88	
ВСЕГО:	1789,5	47,43	52,40	229,03	1573,68	

День 4 - ий

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеница молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	14,02	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	
	425	14,32	15,57	67,34	467,40	
ОБЕД						
Салат "Пестрый"	50	0,50	2,25	4,80	42,00	№31, справ.М2003
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	200/5	4,60	8,00	17,00	158,50	№73 Дели 2016
Жирное по-домашнему из отварной говядины	180	10	9,5	35	266	ТТК №29 Д
Компот из сушофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	652,5	17,60	20,19	92,80	624,20	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	20	0,80	1,70	34,00	156,00	

вафли							
Китык	120	3,77	3	5	62,1	№401 Дели 2010	
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41 Дели 2016	
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	9,00	12,50	24,00	244,50	ТТК №567	
Напиток шиповника	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	16,34	19,73	85,10	585,20		
ВСЕГО:	1745,5	48,26	55,49	245,24	1676,80		

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1
Каша с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели 2010
Итого:	420	12,02	14,50	51,81	385,50	
Сок вишневый	125	0,87	0,25	20,00	85,00	№418 Дели 2016
Итого:	125	0,87	0,25	16,50	71,00	
	545	12,89	14,75	68,31	456,50	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№21 Дели 2016
Суп вермишелевый с картофелем и масляными фрикадельками	200/15	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
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	642,5	19,26	22,30	88,44	631,10	
ПОЛДНИК						
Пивия с сыром	50	3,00	5,50	40,00	221,00	ТТК №1585 от 08.09.2021
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	20,38	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	518	16,86	17,43	74,69	523,48	
ВСЕГО:	1705,5	49,01	54,48	231,44	1611,08	

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	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 №5
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели 2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели 2010
Итого:	430	14,10	17,00	51,70	417,30	
Фрукты свежие яблоко	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	15,40	63,70	470,50	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	50	1,30	2,50	6,00	51,00	ТТК №60
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	200/15/10	3,25	3,00	18,00	112,00	ТТК №139
Биточки куриные "Солишко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00	ТТК №97Д
Макарон 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	19,75	20,03	92,60	629,20	
ПОЛДНИК						
Булочки сдобная	50	2,2	4,8	19,3	130	№257 Партнер 2014 г. Уфа
Раженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели 2010
Гречка с фаршем и овощами	130	7,50	10,50	29,60	243,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	510	15,98	18,62	82,20	561,00	
ВСЕГО:	1732,5	50,23	56,05	238,50	1660,70	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная 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 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели 2010
Итого:	420	11,52	12,44	53,34	370,00	
Сок персик-банан	125	1,30	2,00	15,00	83,00	№418, Дели 2016
Итого:	125	1,30	2,00	15,00	83,00	
	545	12,82	14,44	68,34	453,00	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№21 Дели 2016
Рассольник ленинградский с куриней, со сметаной	200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,30	№82 Дели 2016
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 Партнер 2014
Кисель	180			10,00	40,00	№284 Партнер 2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	687,5	19,51	21,64	78,29	586,30	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	0,30	3,00	22,30	117,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели 2016
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41 Дели 2016
Запеканка творожная с молоком густевым	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00	№237 Дели 2010
Чай с сахаром и лимонном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393 Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	563	15,79	18,24	82,10	554,30	
ВСЕГО:	1795,5	48,12	54,32	228,73	1593,60	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели 2010
Итого:	425	13,00	15,00	53,51	401,00	
Фрукты свежие яблоко	100	0,06	0,36	12,00	49,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,06	0,36	12,00	49,00	
	525	13,06	15,36	65,51	450,00	
ОБЕД						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр 563, с61996

Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	200/5	3,00	7,90	18,80	158,30	№63 Дели 2016
Плов 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, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	632,5	19,40	20,59	95,65	644,50	
ПОЛДНИК						
Плюшка новомосковская	50	2,50	4,00	24,00	142,00	№184 "Партнер" г. Уфа 2010
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401 Дели 2010
Яйцо вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
Макаронь отварные	100	3,60	3,00	23,00	136,00	№218 Дели 2016
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:	526	16,83	14,85	68,59	477,98	
ВСЕГО:	1683,5	49,29	50,80	229,75	1572,48	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели 2010
Итого:	448	12,20	14,22	52,50	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	
	573	12,80	14,60	65,50	449,20	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели 2016
Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей 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	№291 Дели 2010
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	657,5	19,70	21,30	87,00	611,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	20	0,10	5,00	12,00	94,00	
Роженка	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	№ 322 С6 Самара 2013г
Напиток шиповника	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:	548	17,50	18,59	78,50	552,10	
ВСЕГО:	1778,5	50,00	54,49	231,00	1612,80	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ 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, маслом	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 яблоко	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 витаминный	50	0,75	1,32	4,00	30,80	№15 Партнер 2009
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	4,96	3,60	14,44	110,00	№86 Дели 2010
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	8,40	17,50	171,20	ТТК №7Д акт к.в.2014
Квиц перловая с овощами	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:	656,5	19,42	21,25	91,94	637,00	
ПОЛДНИК						
Пирожок печёный 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	20,38	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	518	17,16	18,63	74,49	534,48	
ВСЕГО:	1699,5	49,96	55,13	231,77	1623,16	
ИТОГО за 10 дней:	17468,00	488,89	542,43	2342,15	16200,68	

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

учреждений, Тутельян В.А., Могильный И.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., Скурлякин 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.

3.6 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, 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 упитанности (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 рассчитан по закладке продуктов с 1.11(30% отхода) морковь, свекла рассчитаны с 1.09(20% отхода)

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%