



**Примерное 12-дневное меню  
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях**

от 3 до 7 лет

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная с маслом	200/5	6,00	13,74	29,30	265,00	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
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>8,36</b>	<b>18,26</b>	<b>49,69</b>	<b>396,38</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>						
Сок абрикосовый	125	0,60	0,60	35,00	147,80	№418Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>35,00</b>	<b>147,80</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы	60	0,75	2,00	3,60	35,40	№34, Дели2016
Рассольник "Домашний" с курицей и сметаной	200/15/5	5,45	8,45	10,96	142,00	№81 Дели 2016
Котлеты рубленые из говядины	70/3	11,1	8,2	11,1	162,6	№299 Дели2016
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов	180	0,70	0,04	18,00	75,20	№394Дели2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
<b>Итого:</b>	<b>696,5</b>	<b>24,60</b>	<b>22,69</b>	<b>91,06</b>	<b>666,90</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Молоко кипяченое	150	3,20	3,75	5,00	66,55	№419 Дели2016
Пирожок печёный с картофелем	60	3,96	4,44	20,36	137,24	№437 Дели2016
Котлеты рубленые из рыбы	70	5,00	3,30	3,90	65,30	ТТК 4Д
Рис отварной с овощами	100	3	3,1	10,9	83,5	№334 Дели2016
Чай ягодный	120/5	0,12	0,06	9,5	39	№578 Самара 2013
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
<b>Итого:</b>	<b>528</b>	<b>17,08</b>	<b>14,88</b>	<b>60,96</b>	<b>446,09</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1774,5</b>	<b>50,64</b>	<b>56,43</b>	<b>236,71</b>	<b>1657,17</b>	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	7,10	23,20	177,50	ТТК №7
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>427</b>	<b>12,42</b>	<b>16,88</b>	<b>52,21</b>	<b>410,80</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>						
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,10</b>	<b>36,40</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат витаминный	60	0,90	3,50	8,00	67,00	№15 Партнер 2009
Свекольник на мб, со сметаной	200/6	4,16	6,40	8,14	106,80	№35,сб Пермь2001
Гуляш из отварной говядины	45/45	12,00	12,00	3,00	168,00	№141,сб.диет2002
Каша гречневая вязкая	120/3	4,60	3,30	18,40	122,00	№182,Дели 2016

Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	663	23,46	25,60	65,54	586,30	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия (вафли)	40	2,00	7,00	40,00	231,00	
Ряженка	130	3,72	3,20	3,50	57,50	№401 Дели2010
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	38,29	№42 Дели2016г
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	8,00	5,50	38,57	235,78	№365сбшк2004
Чай с сахаром и лимоном	120/3/3	0,08	0,01	6,80	27,30	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	506	16,35	16,00	108,67	644,37	
ВСЕГО:	1696	53,23	58,48	234,52	1677,87	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	6,00	7,00	28,00	199,00	ГТК №9
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	10,90	13,80	57,70	399,00	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>						
Сок яблочно-абрикосовый	125	0,40	0,00	33,00	133,60	№418Дели2016
Итого:	125	0,40	0,00	33,00	133,60	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из капусты с яблоками	60	1,10	2,70	5,70	51,50	№77 Партнер 2014
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	200/15	4,86	5,80	15,24	132,60	№88 Дели 2016
Тефтели рыбные с маслом	70/3	6,90	4,20	7,00	93,40	ГТК №1Д
Пюре Картофельное	130	2,60	3,90	18,20	118,30	№137 Партнер 2014
Компот из кураги	180	0,7	0,0	20,0	83	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	647,5	17,96	17,00	84,14	561,30	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Катык	130	3,77	3,25	5,46	66,2	№401Дели2010
Вак-беляш	90	3,10	5,50	28,60	176,30	№179 "Партнер"г. Уфа2010
Омлет с сыром	140	15,00	19,00	2,30	240,00	№230 Дели2016
Напиток из плодов шиповника	120/3	0,4	0,17	11,3	48,3	№417Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	469	24,07	28,15	58,96	585,30	
ВСЕГО:	1666,5	53,33	58,95	233,80	1679,20	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с крупой	180	3,50	4,40	15,00	114,00	№101 Дели 2016
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	402	9,52	12,94	42,34	325,00	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>						
Фрукты свежие груша	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,60	0,43	14,00	62,30	
<b>ОБЕД</b>						

Огурцы соленые порционно	40	0,32	0,04	0,68	4,40	стр563,сб1996
Щи со свежей капустой, картофелем на	200/6	1,40	4,50	6,80	73,30	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	200	10,6	14	34	304,4	ГТК №29 Д
Компот из замороженных ягод	180	0,27	0,10	15,00	62,00	ГТК №12
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
<b>Итого:</b>	<b>663,5</b>	<b>14,39</b>	<b>19,04</b>	<b>74,48</b>	<b>526,60</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кефир	130	3,70	3,25	5,20	65,00	№401 Дели2010
Кондитерские изделия печенье	30	1,00	2,00	42,00	190,00	
Салат из моркови с яблоками	40	0,30	1,40	3,30	27,00	№41Дели2016
Запеканка из творога с крошкой	150	22,10	17,40	35,00	385,00	№ 322 Сб Самара 2013г
Чай без сахара	120	0,05	0,01	6,5	26	ГТК №17
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
<b>Итого:</b>	<b>483</b>	<b>28,95</b>	<b>24,29</b>	<b>103,30</b>	<b>747,50</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1648,5</b>	<b>53,46</b>	<b>56,70</b>	<b>234,12</b>	<b>1661,40</b>	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	5,89	5,42	25,84	176,00	ГТК №1
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>10,61</b>	<b>12,50</b>	<b>54,85</b>	<b>374,30</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>						
Сок вишневый	125	0,87	0,25	27,00	113,73	№418Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,87</b>	<b>0,25</b>	<b>27,00</b>	<b>113,73</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат "Пестрый"	50	0,50	2,25	4,80	42,00	№31, справ.М2003
Суп картофельный с горохом с курицей и гречками	200/15/10	8,25	4,40	16,00	136,60	ГТК№139
Рыбная "Неженка"	60	9,1	5,7	15,7	151	ГТК №30Д №138
Картофель тушёный	120	2,25	6,75	10,50	112,00	"Партнер"2014
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	
<b>Итого:</b>	<b>722,5</b>	<b>22,04</b>	<b>19,60</b>	<b>76,80</b>	<b>572,26</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Ряженка	130	3,72	3,20	4,46	61,50	№401 Дели2010
Кондитерские изделия (крекер)	20	0,50	3,90	32,00	165,00	
Котлеты рубленые из птицы	70	11,20	8,75	5,50	145,60	№322 Дели2016
Капуста тушеная (в сметанном соусе)	150	3	4,9	13,7	111	ГТК№53Д
Чай с сахаром	120/3	0,05	0,01	6,5	26	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
<b>Итого:</b>	<b>516</b>	<b>20,27</b>	<b>20,99</b>	<b>73,46</b>	<b>563,50</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1783,5</b>	<b>53,79</b>	<b>53,34</b>	<b>232,11</b>	<b>1623,79</b>	

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная с маслом	200/5	6,00	13,74	29,30	265,00	ГТК №4
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>432</b>	<b>13,40</b>	<b>23,24</b>	<b>59,00</b>	<b>500,00</b>	



2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,40	0,40	10,00	45,20	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	60	0,80	3,00	5,40	51,80	№21, Дели 2016
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,30	№82 Дели 2016
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	4,08	17,50	132,36	ГТК акт к.п.2014
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	697,5	18,37	18,58	92,94	612,16	
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое	150	3,20	3,75	5,00	66,55	№419 Дели2016
Булочка Дорожная	60	4,40	5,10	38,40	217,10	№453 Дели 2016
Суфле рыбное	80	9,20	4,40	3,29	82,00	№284, Дели 2016
Рагу из овощей	100	1,80	4,00	10,50	85,20	№362 Дели2016
Чай с сахаром и лимоном	120/3/3	0,08	0,01	6,80	27,30	№393,Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	509	20,48	17,49	75,29	532,65	
ВСЕГО:	1738,5	52,65	59,71	237,23	1690,01	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	5,00	8,20	30,30	215,00	ГТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	8,52	14,04	57,64	391,00	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок персик-банан	125	0,40	0,19	15,00	63,30	№418,Дели2016
Итого:	125	0,40	0,19	15,00	63,30	
ОБЕД						
Огурцы соленые порционно	40	0,32	0,04	0,68	4,40	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	200/6	1,50	3,90	9,50	79,00	№63 Дели 2016 №108"Партнер"2014
Плов из говядины	200	15,60	15,00	28,00	309,50	№394,Дели2016
Компот из сухофруктов	180	0,70	0,04	18,00	75,20	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	683,5	19,92	19,38	74,18	550,60	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия (вафли)	40	2,00	7,00	40,00	231,00	
Кефир	130	3,70	3,25	5,20	65,00	№401 Дели2010
Салат из моркови с яблоками	40	0,30	1,40	3,30	27,00	№41,Дели2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	16,20	13,90	19,80	269,10	№237 Дели2010
Напиток из плодов шиповника	120	0,4	0,17	11,3	48,3	№417,Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	463	24,40	25,95	90,90	694,90	
ВСЕГО:	1691,5	53,24	59,56	237,72	1699,80	

День 8 - ой

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	5,70	7,80	28,00	205,00	ГТК №8
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010

Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	427	12,92	17,58	57,01	438,30	
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие банан	100	0,72	0,36	25,00	106,12	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,72	0,36	25,00	106,12	
ОБЕД						
Салат витаминный	60	0,90	3,50	8,00	67,00	№15 Партнер 2009
Суп крестьянский с курицей, сметаной	200/15/5	5,7	6,00	13,40	130	№62"Партнер"2014
Запеканка картофельная с мясом	150/20	12,10	12,40	32,00	288,00	№291 Дели2010
Компот из замороженных ягод	180	0,27	0,10	15,00	62,00	ГТК №12
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	647,5	20,77	22,40	86,40	629,90	
ПОЛДНИК						
Ряженка	130	3,72	3,20	5,46	65,50	№401 Дели2010
Пирожок печёный с капустой	90	3,40	6,30	32,00	198,30	№172, Партнер 2009
Омлет натуральный	140/3	10,20	8,40	8,23	149,32	№229 Дели2016
Чай с сахаром	120/3	0,05	0,01	6,5	26	№411/Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	469	19,17	18,14	63,49	493,62	
ВСЕГО:	1643,5	53,58	58,48	231,90	1667,94	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	180	3,90	3,70	16,00	113,00	№100 Дели 2016
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:	400	8,80	10,50	45,70	313,00	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок яблоко-вишня	125	0,75	0,38	23,00	98,42	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,75	0,38	23,00	98,42	
ОБЕД						
Салат "Пестрый"	50	0,50	2,25	4,80	42,00	№31, справ.М2003
Суп рыбный с крупой и картофелем	200/30	10,30	5,63	26,40	197,50	№138, сб шк2004
Азу с отварной говядиной	180	13	11,3	18	226	ГТК№5/Д
Компот из кураги	180	0,7	0,0	20,0	83	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	677,5	26,30	19,58	87,20	631,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	30	2,00	12,00	25,00	216,00	
Катык	130	3,77	3,25	5,46	66,2	№401/Дели2010
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	38,29	№42 Дели2016г
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	150	9,00	12,50	24,00	244,50	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	120/3/3	0,08	0,01	6,80	27,30	№393/Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	509	17,40	28,05	81,06	646,79	
ВСЕГО:	1711,5	53,25	58,51	236,96	1689,21	

День 10 - ый

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	5,50	23,00	168,00	ГТК №5

Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	427	12,72	14,04	50,34	379,00	
2 - ой ЗАВТРАК						
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	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	60	0,80	3,00	5,40	51,80	№21, Дели 2016
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	4,96	3,60	14,44	110,00	№88Дели2016
Биточки рубленные из рыбы	70	9,50	6,80	8,60	133,60	ГТК №3
Пюре Картофельное	130	2,60	3,90	18,20	118,30	№137 Партнер 2014
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:	692,5	19,76	17,80	76,44	544,70	
ПОЛДНИК						
Кефир	130	3,70	3,20	5,20	65,00	№401 Дели2010
Кондитерские изделия (крекер)	20	0,50	6,90	28,00	176,10	
Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатн.	150/20	13,00	13,60	28,00	282,40	№160,сб Пермь2001
Напиток из плодов шиповника	120	0,4	0,17	11,3	48,3	№417Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	463	19,40	24,10	83,80	626,30	
ВСЕГО:	1682,5	52,24	56,30	232,58	1642,68	
ИТОГО за 10 дней:	17036,50	529,39	576,47	2347,65	16689,07	

52,94 57,65 234,77 1668,91

211,76 518,82 939,06 1669,64

распределение Б,Ж,У от калорийности,%

12,68 31,07 56,24 100,00

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 включением блюда 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 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.

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 I 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 I категории, рассчитаны условно массой нетто 48г

картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.03(35% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.01 (25% отходы)

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%