



Примерное меню

для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 3-7 лет с 7-часовым пребыванием

Годовое

Продукты Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Медицинские
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каши молочные хлопьями с маслом	300г	10,00	10,00	24,50	178,00	ТТХ №4
Чай с сахаром	180г	8,90	0,02	4,99	20,00	№ 411 Девч 2018
Виттербис с маслом хлопьями	120г	1,90	4,80	13,00	90,00	№1 Девч 2018
Итого:	420	11,20	14,82	42,49	347,00	
Сред:	120	3,74	4,94	14,16	91,00	№999 СД Девч 2018
Итого:	120	3,74	4,94	14,16	91,00	
Сред:	942	12,35	14,36	54,45	419,00	
ОБЕД						
Салат из овощей и зелени	50	8,70	1,50	4,50	47,00	№21 Девч 2018
С. и вареномолотый с картофелем и курагой	200г	5,80	8,80	15,24	133,00	№44 Девч 2018
Тафтели из фарша с соусом томатным	70г	6,2	6,5	8	102	ТТХ № 1152 от 06.10.2019 и №104
Каши гречневая каша	130г	4,28	8,80	36,80	229,00	С-Политбург 2008
Масло	180			10,00	40,00	№142 Девч 2018
Хлеб пшеничный	37,5	1,8	0,4	18	87,5	№234Политбург 2014
Итого:	490,5	18,78	25,60	90,74	611,00	
ПОЛДНИК						
Протвень Дюшесова	50	4,96	5,00	10,80	117,00	№138 Политбург с. Уфа 2014
Котлет	110	3,77	2,75	8	63,1	№491 Девч 2018
Рис с курагой	130г	6,89	9,30	16,90	175,00	ТТХ №42
Полетис из кураги	180	9,6	0,1	15,0	62	ТТХ №48
Хлеб пшеничный 1с	30	1,62	0,16	9,34	47,00	
Итого:	490	16,79	17,47	54,74	369,00	
Сред:	1730,5	48,41	52,97	230,97	1074,00	

Лист 3 - из

Продукты Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК						
Каши "Дружба" молочная с маслом	300г	9,20	9,80	24,20	173,00	ТТХ №7
Чай с сахаром	180	2,42	1,28	13,01	87,30	№272 Политбург с. Уфа 2014
Виттербис с маслом, хлопьями	120г	4,00	8,00	12,83	122,00	№3 Девч 2018
Итого:	420	15,62	19,08	50,04	382,30	
Сред:	120	5,21	6,36	16,68	127,40	
Итого:	120	5,21	6,36	16,68	127,40	
Сред:	942	16,67	19,36	51,64	418,10	
ОБЕД						
Салат из овощей	50	8,86	1,50	4,50	47,00	№34, Девч 2018
Суп из овощей с мясом и картофелем, со сметаной	200г/135	6,20	8,20	20,00	188,00	№44 "Политбург" 2014
Вареная рыба с картофелем	70	4,28	10,80	5,00	124,00	№ 295 с. Уфа 21/08/18
Пюре Картофельное	130	3,78	4,44	20,00	179,00	№127 Политбург 2014
Каши из риса с маслом	180	6,10	0,18	11,80	49,00	№ 394 Девч 2018
Хлеб пшеничный	37,5	1,8	0,4	18	87,5	
Итого:	442,5	18,68	25,60	91,20	606,00	
Сред:	88,5	3,74	5,12	18,24	121,20	
Итого:	130	3,76	3,78	8,28	68,00	
Сред:	180г	9,08	11,50	24,00	245,00	№419 Девч 2018
Итого:	180г/135	6,12	6,81	16,20	41,00	ТТХ №167
Сред:	30	1,02	0,16	2,70	47,00	№293 Девч 2018
Итого:	590	27,00	19,80	62,14	365,00	
Сред:	1761,5	46,12	38,67	134,78	1073,00	

Лист 3 - из

Продукты	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Медицинские

Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Запеканка творожная с яблоком сушеным	100/10	5,00	6,50	17,30	148,00	№237 Дели2010
Чай с сахаром и лимон	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№363 Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	413	13,29	13,96	62,60	428,50	
ВСЕГО:	1397,00	38,19	41,65	183,58	1263,70	

День 3 - пп

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ 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	№294 Дели 2010
Булгур с маслом сливочным	25/5	1,9	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	
	475	10,00	12,10	50,90	352,80	
ОБЕД						
Огурцы свежие порезанные	30	0,21	0,03	0,57	3,39	стр 563, сб 1996
Суп вермишевый с картофелем и курицей	150/10	3,00	4,30	11,30	96,00	№88 Дели 2016
Голубцы капустные в соусе сметанно-томатн.	140/15	9,20	12,30	31,60	277,00	№160, сб Пермь 2001
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	525	14,41	16,96	71,27	494,49	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с повидлом	40	0,6	2,50	28,00	136	№441 Дели 2016
Гриеческ	110	3,12	2,75	4,59	56,60	№401 Дели 2010
Яблоко пареное	1/2шт	2,50	2,30	0,15	31,50	№227 Дели 2016
Каша перловая с овощами	100/3	4,13	6,30	16,80	140,00	№180, 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:	461	12,00	14,06	63,76	428,10	
ВСЕГО:	1461	36,41	43,12	184,93	1275,39	

День 4 - пп

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеница молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	138,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№270 Партнер г. Уфа 2014
Булгур с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели2010
Итого:	360	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	
	460	10,90	12,08	53,10	364,90	
ОБЕД						
Помидоры свежие порезанные	30	0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,сб1996
Пирог со свежей капустой, картофелем, на масле сметаной	150/5	3,00	6,20	13,00	120,00	№73 Дели 2016
Жаркое поджаренному из отварной говядины	130	9,3	8,5	31	238	ТТК №29 Д
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	465	14,13	15,06	67,78	464,54	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия: вафли	21	2,70	4,30	22,50	137,00	№401Дели2010
Катык	110	3,00	2,70	4,50	54,30	
Суфле из творога с яблоком сушеным	100/10	5,40	6,20	17,70	148,00	ТТК №567
Напиток шоколадный	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59

Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	415	13,20	13,65	59,60	412,20	
ВСЕГО:	1370	38,23	40,79	180,78	1241,64	

День 5 -ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	150/5	6	5	17,33	138	ТТК №1
Кашка с молоком	169	2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	350	9,90	11,60	41,53	310,30	
Сок вишневый	125	0,30	0,00	10,00	40,00	№399 Дели2010
Итого:	125	0,30	0,00	10,00	40,00	
	475	10,20	11,60	51,53	350,30	
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,30	2,00	1,20	24,00	№ 15 Дели 2016
Свекольник с курицей, со сметаной	150/10/5	3,12	4,20	11,60	97,00	№35,с6.Пермь2001
Плов из курицы	130	9	10,7	30,6	253	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	505	14,02	17,30	67,90	482,10	
ПОЛДНИК						
Пюре из картофеля с маслом	40	1,60	3,20	19,00	112,00	№184 "Партнер"г. Уфа2010
Кофир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	№401 Дели2010
Желе из фруктов с мясом	110	6,00	8,00	24,00	191,00	Москва
Чай с сахаром	169/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	444	12,55	14,16	61,62	422,80	
ВСЕГО:	1424	36,77	43,06	181,05	1255,10	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	4,80	5,00	14,00	120,00	ТТК №5
Чай с молоком, сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394/Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3/Дели2010
Итого:	351	10,60	12,95	38,80	314,40	
Фрукты свежие яблоки	100	0,36	0,10	10,00	40,00	№386/Дели2016
Итого:	100	0,36	0,10	10,00	40,00	
	452	10,96	13,30	48,80	354,40	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	30	0,80	2,00	3,60	35,60	ТТК №60
Рассольник капустный с курицей, со сметаной	150/10/5	2,6	3,4	13,2	94	№82 Дели 2016
Биточки куриные "Солнышко"	50	6,40	8,50	5,20	123,00	ТТК №97Д
Макаронные отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№294Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	535	15,40	17,20	60,64	495,34	
ПОЛДНИК						
Булочка сдобная	40	2	4	16	108	№ 257 Партнер2014 г. Уфа
Раженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401/Дели2010
Гречка с фаршем и овощами	110	6,00	7,50	28,00	203,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Пюре из картофеля	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	434	13,22	14,70	63,79	439,50	

ВСЕГО:	1321	39,58	44,95	182,23	1289,24	
--------	------	-------	-------	--------	---------	--

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	150/5	5,30	4,80	12,10	112,60	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№170 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели 2010
Итого:	357	8,20	10,40	35,10	266,60	
Сок яблочный	125	1,90	1,00	15,00	77,00	№ 358 Дели 2010
Итого:	125	1,90	1,00	15,00	77,00	
	482	10,10	11,70	50,10	343,60	
ОБЕД						
Маринад отварная	30	0,24	0,03	0,60	3,60	стр 562 Сб общ пит 1996
Суп картофельный с картофелем и грибами	150/10/10	2,00	3,00	13,60	89,00	ТТК №139
Тефтели рыбные с маслом	50/2	7,50	7,40	10,60	139,00	ТТК №1Д
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	542	13,54	14,13	64,70	439,80	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	0,60	3,20	14,00	77,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели 2016
Пудинг из творога с рисом и маком сушеным	130	7,20	8,30	22,60	194,00	№ 259 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	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:	439	11,99	13,46	58,90	403,50	
ВСЕГО:	1463	25,63	28,99	173,70	1186,30	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	150	5,00	4,00	17,50	126,00	№100 Дели 2016
Каша с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели 2010
Итого:	350	10,50	12,15	41,70	318,90	
Фрукты свежие яблоки	100	0,36	0,10	10,60	42,00	№386/Дели 2016
Итого:	100	0,36	0,10	10,60	42,00	
	450	10,86	12,25	51,70	360,90	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,39	
Борщ со свежей капустой, картофелем, мяс/б, со сметаной	150/5	2,10	4,30	9,70	86,00	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	130	10,00	11,80	33,00	271,00	№108 "Партнер" 2014
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	495	14,41	15,63	72,57	488,89	
ПОЛДНИК						
Пирожок печеный с яблоком	40	3,70	4,10	21,10	136,00	№437 Дели 2016
Катык	110	3,12	2,75	2,50	47,20	№401 Дели 2010
Рис из отрубей с овощами	100/20	10,48	11,36	8,96	188	ТТК №4Д
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:	467	18,95	18,42	46,78	436,20	
ВСЕГО:	1412	44,22	46,30	171,05	1285,99	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбына 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
Итого:	342	10,30	11,40	42,13	311,80	
Сок яблочный	125	0,60	0,00	10,00	42,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,60	0,00	10,00	42,00	
	474	10,80	12,30	52,13	353,80	
ОБЕД						
Помидоры свежие порезанные	30	0,33	0,06	1,14	7,20	стр 563, с 61996
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	150/10	4,90	4,60	15,20	124,00	№66 Дели 2016
Котлеты "Английские"	50	4,50	6,60	12,50	123,00	ТТК №7Д
Пюре Картофельное	110	2,20	3,20	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	13,43	14,86	66,88	452,64	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия пресер	10	0,10	2,00	10,00	88,00	
Раженки	110	3,12	2,75	4,50	88,60	№401 Дели 2010
Запеканка из творога с крошкой	130	6,80	8,60	30,00	215,00	№ 322 Сб Самара 2013г
Напиток шоколадный	150/4	0,5	0,15	5,4	25,9	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	424	12,12	13,80	59,79	408,50	
ВСЕГО:	1428	36,35	40,06	178,80	1214,94	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептура
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеница 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 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3/Дели2010
Итого:	360,00	10,30	11,65	39,10	302,60	
Фрукты свежие яблоко, апельсин	100	0,36	0,36	14,00	60,00	№399/Дели2010
Итого:	100	0,36	0,36	14,00	60,00	
	460	10,66	12,01	53,10	362,60	
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,30	2,00	1,20	24,00	№ 15 Дели 2016
Суп из овощей с курицей, со сметаной	150/10/5	2,70	6,30	6,50	93,00	№64 "Партнер"2014
Гуляш из куриной грудки	40/40	5,90	7,00	17,80	157,80	ТТК №91
Каша гречневая вязкая	110/2,5	4,00	3,20	17,70	116,00	№182/Дели 2016
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	65,9	
Итого:	567,5	14,90	18,83	70,00	508,80	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с сыром	40	2,40	4,40	30,00	169,00	ТТК №1585 от 08.09.2021
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	№401/Дели2010

Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50	№129 Дели2016
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	464	13,15	13,86	63,62	431,30	
ВСЕГО:	1491,50	38,71	44,70	184,72	1302,70	
ИТОГО за 10 дней	14217,5	381,68	425,65	1801,67	12551,94	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применяются 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 предусмотрено усиленный завтрак с включением блинчиков ужином.

3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативные - технические документы:

3.1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных

учреждениях, Тутельян В.А., Магальский М.П. Москва Дели принт 2010-2016гг.

3.2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей в учреждениях образования 2013г.

3.3. Таблица диетического состава и калорийности российских продуктов питания

Тутельян В.А., Скурняк Н.М. Москва. 2007 г.

3.4. Сборник рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003

3.5. Сборник технико-технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских учреждений, "Партнер", 2010-2014гг.

3.6. Сборник технико-технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских образовательных учреждений г. Пермь. 2001г.

3.7. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г.

3.8. Технико-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории зрелости (лопатка, филе, гуляш и/ф);

сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные

рыба замороженная крупная или средняя потрошенная без головы (и/ф филе рыбный)

яйца куриные 1 категории, рассчитаны условно массой нетто 48г

картофель, овощи (морковь, свекла, капуста, лук ...) рассчитаны с учетом сезонности

бобы и помидоры свежие парниковые

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соевые и бананы без кожуры с лимонной кислотой

сыр творожный с массовой долей жира 15%

выпеченные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%