



Примерное 10-дневное меню

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

1 неделя

День 1 -ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каши манная Молочная с маслом	200/3	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дети 2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,90	4,40	13,00	99,00	№1 Дети 2010
Итого:	418	11,96	14,42	42,49	347,00	
Сок абрикосовый	125	0,90	0,08	21,00	84,00	№418 Дети 2016
Итого:	125	0,90	0,08	21,00	84,00	
	543	12,86	14,50	63,49	431,00	
ОБЕД						
Икра кабачковая	50	0,95	3,02	7,90	63,00	№ 57 Дети 2016
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	200/10	3,86	5,80	15,24	133,00	№88 Дети 2016 ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С- Петербург 2008
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103	№182 Дети 2016
Каша гречневая вязкая	130/3	6,20	5,80	38,00	229,00	№294 Партнер 2014
Кисель	180			10,00	40,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	690,5	19,01	21,52	94,14	650,50	
ПОДНИК						
Булочка Домашняя	50	4,90	5,00	38,00	217,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Катык	110	3,77	2,75	5	62,1	№401 Дети 2010
Рагу с курицей	120/25	6,00	9,50	16,90	177,00	ТТК №63
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	505	16,79	17,47	84,74	565,60	
ВСЕГО:	1738,5	48,66	53,49	242,37	1647,10	

День 2-ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	
ЗАВТРАК						
Каши "Дружба" молочная с маслом	200/3	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7 №272 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дети 2010
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	
Итого:	418	11,62	14,38	51,64	383,10	
Фрукты свежие апельсин	100	1,20	0,34	10,50	49,00	№ 368 Дети 2010
Итого:	100	1,20	0,34	10,50	49,00	
	518	12,82	14,72	62,14	432,10	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дети 2016 №64 "Партнер" 2014 ТТК № 1523 от 28.07.2021 №137 Партнер 2014 № 390 Дети 2016
Суп из овощей с курицей, со сметаной	200/10/6	3,50	7,80	19,70	163,00	
Соус мясной "Смак"	70	10,10	6,80	17,00	170,00	
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	683,5	19,80	22,04	95,70	661,50	
ПОЛДНИК						
Компютерские изделия печенье	10	3,86	3,38	32,00	168,00	
Молочко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дети 2016 ТТК №56 №390 Дети 2010
Суфле из творога с молоком и урюком	150/20	9,00	12,50	24,00	245,00	
Чай с сахаром и лимон	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,00	

Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	500	17,00	18,80	80,04	552,00	
ВСЕГО:	1701,5	49,62	55,56	237,88	1645,60	

День 3 - ий

ВСЕГО:							
Прием пищи Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК							
Каша Геркулесовая молочная с маслом		200/3	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 маслом сливочным		25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	№1 Дели 2010
Итого:		418	11,21	14,15	49,19	370,30	
Сок яблочно-абрикосовый		125	1,63	0,10	15,00	67,00	№418, Дели 2016
Итого:		125	1,63	0,10	15,00	67,00	
		543	12,84	14,25	64,19	437,30	
ОБЕД							стр.563, стр.1999
Огурцы свежие порезанные		50	0,35	0,05	0,95	6,00	
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками		200/15	5,50	5,20	16,20	134,00	№86 Дели 2016
Котлеты рубленные из птицы		70	6,20	10,80	3,00	134,00	№ 205, справ М2003
Макаронны отварные		130	4,80	3,60	29,40	169,00	№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов		180	0,18	0,1	25,9	89	№394, Дели 2016
Хлеб сельский		37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		682,5	18,83	20,14	95,90	614,50	
ПОЛДНИК							
Рисовка		110	3,19	2,75	4,62	59,00	№401 Дели 2010
Булочка Дорожная		50	3,55	5,91	30,10	188,00	№453 Дели 2016
Яйцо вареное		48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
Кнели тушеная (в сметанном соусе)		130	3,25	5,3	25,3	162	ТТК №53Д
Напиток шокольный		180/5	0,6	0,3	6,5	31	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с		20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:		543	17,21	19,02	76,66	550,00	
ВСЕГО:		1768,5	48,88	53,41	236,75	1601,80	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/3	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели 2010
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	
Бутерброд с сыром, маслом	25/7,3	4,00	6,00	12,83	122,00	
Итого:	418	13,22	13,94	50,77	382,40	
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	
	518	13,62	14,34	62,77	435,60	
ОБЕД						
Салат из свежих овощей	50	1,30	2,50	6,00	51,00	ТТК №60 №73 Дели 2016
Щи со свежей капустой, картофелем, мям/б и сметаной	200/5	4,60	8,00	23,80	186,00	
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	160	10,9	11,1	33,58	278	ТТК №29 Д №284 Партнер 2014
Кисель	180			10,00	40,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	632,5	18,60	22,00	91,38	637,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	2,20	5,50	26,30	158,00	№401 Дели 2010 № 250 Дели 2016
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68,00	
Пудинг из творога с рисом с повидлом	130/20	9,00	10,40	28,30	242,00	
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	486	16,46	18,83	74,50	535,00	
ВСЕГО:	1636,5	48,68	55,17	228,65	1608,10	

День 5 - ый

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

		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/3	7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партнер г. Уфа
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	2014
Итого:	413	11,63	14,35	49,30	373,50	№1 Дели 2010
Сок вишневый	125	1,20	0,06	17,50	75,00	№418 Дели 2016
Итого:	125	1,20	0,06	17,50	75,00	
	538	12,83	14,41	66,80	448,50	
ОБЕД						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр 563 сб 1996
Свекольник с курицей, со сметаной	200/10/6	3,80	5,40	18,60	138,00	№35 сб Пермь 2001
Книшета тушеная с мясом	150	12,30	14,60	38,20	333,40	№54-10М Сборник рецептов Москва
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	633,5	18,40	20,55	87,45	608,40	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	3,00	3,60	20,00	150,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели 2016
Плов из курицы	130	9	10,7	30,6	253	№321 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,00	№393 Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	460	16,14	17,22	74,64	542,00	
ВСЕГО:	1631,5	47,37	52,18	228,89	1598,90	

2 неделя

День 6 - ой

Прием пищи Применяемые блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	ценность	
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/3	6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5 № 394 Дели 2010 №3 Дели 2010
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	
Итого:	423	13,30	15,80	49,13	393,30	
Фрукты свежие яблоки	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	85	0,40	0,40	12,00	53,20	
	523	13,70	16,40	61,13	446,50	
ОБЕД						
Икра кабачковая	50	0,95	3,02	7,90	63,00	№ 57 Дели 2016
Рассольник донской с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/5	3,56	4,50	23,60	149,00	№82 Дели 2016
Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00	ТТК №97Д
Макаронные отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,00	№218 Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер 2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	687,5	19,11	22,02	95,10	655,50	
ПОЛДНИК						
Булочка сдобная	50	3,8	4,8	22,3	148	№257 Партнер 2014 г. Уфа
Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59,00	№401 Дели 2010
Гречка с фаршем и овощами	130	7,30	10,00	33,20	252,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	490	16,41	17,77	84,96	568,50	
ВСЕГО:	1685,5	49,22	55,99	241,19	1670,50	

День 7 - ой

Прием пищи Применяемые блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом	200/3	9,50	8,80	20,10	198,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	2014
Итого:	413	12,63	14,49	44,93	362,00	№1 Дели 2010
Сок	125	0,60	0,06	22,00	91,00	№418 Дели 2016

персик-банан						
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	91,00	
	538	13,23	14,55	66,93	453,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, День 2016
Суп картофельный с горохом с курицей и грецкими	200/10/10	3,80	3,50	20,50	129,00	ТТК №139
Запеканка картофельная с мясом	150/20	12,60	14,00	36,00	320,00	№291 День 2010
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00	№ 390 День 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	657,5	18,90	20,50	90,50	622,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	2,50	4,00	26,20	145,80	
печенье	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 День 2016
Молоко кипяченое	130/20	9,00	10,40	28,30	242,00	№ 250 День 2016
Пудинг из творога с рисом с повидлом	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393 День 2010
Чай с сахаром и лимоном	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Хлеб пшеничный 1с						
Итого:	480	15,64	17,32	78,54	527,20	
ВСЕГО:	1675,5	47,77	52,37	235,97	1602,70	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	200	8,90	8,40	32,90	243,00	№100 День 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 День 2016
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 День 2010
Итого:	420	12,96	14,42	50,72	385,00	
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 День 2016
Итого:	85	0,40	0,40	12,00	53,20	
	520	13,36	14,82	62,72	438,20	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	50	0,37	3,00	1,20	33,50	№13 День 2016
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	200/5	3,00	7,90	18,80	158,00	№63 День 2016
Плов из отварной говядины	160	13,50	12,20	35,00	303,00	№108 "Партнер" 2014
Няшток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	632,5	19,27	23,56	88,00	639,50	
ПОЛДНИК						
Пирожок печеный с повидлом	50	1,00	2,00	43,50	196,00	№437 День 2016
Катык	110	3,77	2,75	5	62,1	№401 День 2010
Рагу из птицы с овощами	120/25	10,7	13,7	11	210	ТТК №4Д
Няшток шоколадный	180/5	0,011	0,001	5,168	21	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	510	17,00	18,61	74,51	536,10	
ВСЕГО:	1647,5	49,63	56,99	225,23	1613,80	

День 9 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Кюль поджаренный молочный с мясом	200/3	8	6,6	26	194	ТТК №1 №272 Партнер г. Уфа 2014 №1 День 2010
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	
Итого:	413	12,33	13,53	52,50	380,30	№418 День 2016
Сок яблоко-груша	125	0,50	0,80	15,00	69,00	
Итого:	125	0,50	0,80	15,00	69,00	
	538	12,83	14,33	67,50	449,30	
ОБЕД						
Огурцы соленные	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр 263 приложение
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	200/10	3,35	7,20	13,80	134,00	
Биточки рубленые из говядины	70	8,90	8,40	21,50	197,00	ТТК №74 август 2014

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:	677,5	18,15	20,49	89,15	614,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	1,20	1,90	31,50	147,00	
крекер						
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68,00	№401 Дели 2010
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	9,00	12,50	24,00	245,00	ТТК №567
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	495	15,46	17,33	75,40	527,00	
ВСЕГО:	1710,5	46,44	52,15	232,05	1590,30	

День 10 - ый

День 10 - ый		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептура
Прием пищи	Наименование блюда		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК							
Кашиш молочная с маслом	200/3	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	
Бутерброд с сыром, мясом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	2014	
Итого:	418	13,22	13,94	50,77	381,00	№3 Дели 2010	
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016	
яблоко	85	0,40	0,40	12,00	53,20		
Итого:	518	13,62	14,34	62,77	434,20		
ОБЕД							
Салат из свеклы и моркови	50	1,30	2,50	6,00	51,00	ТТК №60	
Суп из овощей, со сметаной	200/6	3,50	7,80	19,70	163,00	№64 "Партнер" 2014	
Гуляш из куриной грудки	45/45	7,56	5,70	3,00	130,00	ТТК №91	
Рис отварной с овощами	130	5,5	5	23	129	№334 Дели 2016	
Компот из сухофруктов	180	0,18	0,1	25,8	89	№394 Дели 2016	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5		
Итого:	693,5	19,84	21,50	95,50	644,50		
ПОЛДНИК							
Ватрушка с сыром	50	4,00	5,60	44,00	237,60	ТТК №1585 от 08.09.2021	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели 2016	
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,00	№229 Дели 2016	
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393 Дели 2010	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00		
Итого:	510	16,64	17,20	81,64	543,00		
ВСЕГО:	1706,5	50,10	53,04	239,91	1622,70		
ИТОГО за 10 дней:	16902,00	486,35	540,36	2348,89	16201,50		

Примечание:

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

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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных

учреждениях. Тютельян 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 пищевой ценности российских продуктов питания

Тютельян В.А., Скурлатов Н.М. Москва 2007 г.

3.4 Справочник рецептур блюд для питания детей г. Москва, выпуск 4, 2003

3.5 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг.

интерпретация, детский дом и детский оздоровительный учреждения 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 I категории убитости (поястка, фарш, гуляш п/ф);

сельскохозяйственной птицы бройлеры промышленные

рыба морская крупная или средняя промышленная без головы (п/ф фарш рыбный)

и куриные I категории, рассчитаны условно, массой нетто 48г

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

огурцы и помидоры свежие парниковые

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соевые в банках без уксуса с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

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