

"Согласовано"

МБДОУ Тюльчинский д/с №2
Казань



Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 1-3 лет с 7-10,5 часовым пребыванием

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/5	3,90	4,35	19,00	131,00	ТТК №7
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	349	5,85	8,76	36,42	248,00	
Сок	125	0,60	0,30	13,00	57,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,60	0,30	13,00	57,00	
	474	6,45	9,06	49,42	305,00	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	30	0,42	1,50	2,70	26,10	№ 21Дели 2016
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	150/10	3,00	4,32	11,34	99,00	№88 Дели 2016
Тефтели из говядины	50	3,87	5	3,13	73	ТТК № 1152 от 09.10.2020
Каша гречневая вязкая	110/2,5	5,50	5,00	32,00	195,00	№182,Дели 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	552,50	15,89	16,32	81,61	539,44	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№386Дели2016
Катык	110	3,30	2,70	4,95	59,73	№401Дели2010
Булочка Домашняя	40	3,60	4,00	29,00	167,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	ТТК №68
Итого:	415,00	7,84	7,10	59,15	334,23	
ВСЕГО:	1441,50	30,18	32,48	190,18	1178,67	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК					Ккал	
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4 №272 Парнер г. Уфа 2014 №3Дели2010
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	
Итого:	348	13,15	12,33	43,39	355,86	
Фруктовое пюре	125	13,00			55,00	
Итого:	85	13,00	0,00	0,00	55,00	
	433	26,15	12,33	43,39	410,86	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№34 Дели2016 №64 "Партнер"2014 № 205,справ.М2003 №137 Партнер 2014 № 390 Дели 2016
Суп из овощей с курицей, со сметаной	150/10/5	4,63	3,17	21,65	133,68	
Ёжики мясные паровые	50	5,14	6,64	4,28	97,50	
Пюре Картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15	
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	555,00	16,46	15,67	75,78	542,43	

ПОЛДНИК						
Печенье	10	2,20	2,80	20,50	114,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Суфле из творога с молоком сгущенным	100/10	5,82	8,10	15,53	158,00	ТТК №567
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393 Дели2010
Итого:	388	10,61	13,66	48,53	357,50	
ВСЕГО:	1376,00	53,22	41,66	167,70	1310,79	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	5,00	5,63	16,50	136,50	ТТК №5 №394Дели2010 №1 Дели2010
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	
Итого:	349	9,20	12,03	41,40	310,30	
Сок	125	0,80	0,20	7,00	33,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,80	0,20	7,00	33,00	
	474	10,00	12,23	48,40	343,30	
ОБЕД						
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	стр563,сб1996
Суп с крупой (рис), картофелем, мясными фрикадельками	150/10	2,00	6,80	3,00	82,00	
Котлеты рубленные из птицы	50	4,40	8,30	2,00	100,00	№86 Дели 2016 28.07.2021
Макароны отварные	110	4,06	3,05	25,00	143,40	№218 Дели 2016 №394, Дели 2016
Компот из сухофруктов	150	0,15	0,1	21,5	87	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	550	14,31	18,79	78,60	539,40	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№386Дели2016
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	61,16	№401Дели2010 №453 Дели 2016 №227 Дели 2016 ТТК № 59
Плюшка новомосковская	40	2,64	3,36	24,08	137,00	
Яйцо вареное	1/2шт	2,50	2,30	0,15	31,50	
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	
Итого:	413	9,10	9,00	44,42	300,56	
ВСЕГО:	1437	33,41	40,02	171,42	1183,26	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	150/3	6,00	4,95	19,50	146,00	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014 №3/Дели2010
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	
Итого:	360	10,66	12,18	43,80	327,60	
Фруктовое пюре	125	0,00	0,00	11,00	44,00	
Итого:	125	0,00	0,00	11,00	44,00	
	485	10,66	12,18	54,80	371,60	
ОБЕД						
Салат пёстрый	30	0,45	0,54	5,10	27,00	№42 Дели 2016
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	150/5	3,45	6,00	17,85	140,00	
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	130	8,86	9,01	27,28	226	ТТК №29 Д №284Партнер2014
Кисель	150			8,34	33,34	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	515	15,86	16,05	82,67	539,34	

ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	1,00	2,00	20,00	95,00	
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	№419 Дели2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	100/10	5,00	6,50	17,30	148,00	№237 Дели2010
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Итого:	405	8,35	11,01	45,32	307,00	
ВСЕГО:	1405	34,87	39,24	182,79	1217,94	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	150/5	5,4	5,5	14,4	130	ТТК №1
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	345	9,45	12,19	39,49	294,16	
Сок	125	0,30	0,00	10,00	40,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,30	0,00	10,00	40,00	
	470	9,75	12,19	49,49	334,16	
ОБЕД						
Салат из моркови с яблоками	30	0,33	0,06	1,14	6,00	стр563,сб1996
Свекольник с мясными фрикадельками и сметаной	150/10/5	2,90	4,13	14,20	106,00	№35,сб.Пермь2001
Плов из курицы	130	10	11,5	32	272	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	525	16,43	16,29	81,64	539,10	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с сыром	40	3,20	4,40	35,00	192,00	ТТК №1585 от 08.09.2021
Кефир	110	3,69	2,75	5,06	67,98	№401Дели2010
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393Дели2010
Кондитерские изделия крекер	15	6,00	2,50	30,90	172,50	
Итого:	323	12,98	9,66	79,46	466,98	
ВСЕГО:	1318	39,16	38,14	210,59	1340,24	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	5,00	5,63	16,50	136,00	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	352	10,80	13,58	41,30	330,40	
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№386Дели2016
Итого:	85	0,34	0,34	10,20	45,00	
	437	11,14	12,30	51,50	375,40	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	30	0,42	1,50	2,70	26,00	№ 21Дели 2016
Расольник Ленинградский с курицей, сметаной	150/10/5	2,67	3,38	17,7	112	№82 Дели2016
Биточки куриные "Солнышко"	50	6,40	8,50	5,20	123,00	ТТК №97Д
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	555	16,69	16,88	83,04	550,74	

ПОЛДНИК						
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№386Дели2016
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	61,16	№401Дели2010
Булочка сдобная	40	3,04	3,84	17,84	118,4	№ 257 Партнер2014 г.
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	Уфа
Итого:	385	7,00	6,96	45,13	276,66	ТТК №68
ВСЕГО:	1377	34,83	37,76	179,67	1202,80	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом	150/5	7,16	6,63	15,15	149,00	ТТК №8 №270 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	
Итого:	357	10,22	12,31	39,55	310,00	
Сок	125	0,30	0,00	12,00	49,00	№418/Дели2016
Итого:	125	0,30	0,00	12,00	49,00	
	482	10,52	11,70	51,55	359,00	
ОБЕД						
Свекла отварная	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№34 Дели2016 ТТК№139
Суп картофельный с горохом с курицей и гречками	150/10/10	2,87	3,20	15,49	102,00	
Биточки рубленые из говядины паровые	50	6,14	7,86	8,57	130,00	
Пюре картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15	№291 Дели2010 № 390 Дели 2016
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	545	15,70	16,92	73,91	543,25	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	2,20	2,80	20,50	114,00	№419 Дели2016 № 250 Дели 2016 №393/Дели2010
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	
Пудинг из творога с рисом с повидлом	110/10	7,20	8,32	22,64	194,00	
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	
Итого:	398	11,99	13,88	55,64	393,50	
ВСЕГО:	1425	38,21	43,11	181,10	1295,75	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК					Ккал	
Суп молочный с вермишелью	180	8,01	7,56	29,61	219,00	№100 Дели2016
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	377	11,56	13,52	46,93	356,60	
Фруктовое пюре	125	0,00	0,00	11,00	44,00	
Итого:	125	0,00	0,00	11,00	44,00	
	502	11,56	13,52	57,93	400,60	
ОБЕД						
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	стр563,с61996
Борщ со свежей капустой, картофелем,на м/б,со сметаной	150/5	2,10	5,90	9,70	100,00	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	130	10,90	9,90	28,00	246,00	№108"Партнер"2014
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	515	17,20	16,38	77,30	525,10	

ПОЛДНИК						
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№386Дели2016
Пирожок печёный с повидлом	40	0,70	1,60	32,00	140,00	№437 Дели2016
Катык	110	3,30	2,70	4,95	59,73	№401Дели2010
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Итого:	389	4,84	4,89	52,55	270,63	
ВСЕГО:	1406	33,60	34,79	187,78	1196,33	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	150/5	6,15	5,92	14,4	135	ТТК №1 №272 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	
Итого:	345	10,20	12,61	39,49	299,16	
Сок	125	0,60	0,00	13,70	57,00	№418,Дели2016
Итого:	125	0,60	0,00	13,70	57,00	
	470	10,80	12,61	53,19	356,16	
ОБЕД						
Салат витаминный	30	0,45	0,04	0,72	5,00	№42 Дели 2016
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	150/10	2,90	6,40	10,27	110,30	
Ежики рыбные с рисом	60	6,30	5,90	22,00	166,00	ТТК №32Д №137 Партнер 2014 №284Партнер2014
Пюре Картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15	
Кисель	150			8,34	33,34	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	550	15,88	16,60	78,46	558,79	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	1,20	3,00	23,60	120,00	№401Дели2010 № 522 Со Самара 2013г № 411 Дели2016
Кефир	110	3,69	2,75	5,06	67,98	
Запеканка из творога с крошкой	130	6,80	8,60	30,00	225,00	
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	
Итого:	414	11,74	14,36	63,08	430,98	
ВСЕГО:	1434	38,42	43,57	194,73	1345,93	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшённая молочная с маслом	150/5	6,00	4,95	19,50	146,00	ТТК №6 №427 Партнер г. Уфа 2014 №3Дели2010
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	
Итого:	360,00	10,66	12,18	43,80	327,60	
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,50	47,00	№386Дели2016
Итого:	85	0,34	0,34	10,50	47,00	
	445	11,00	12,52	54,30	374,60	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	30	0,33	0,06	1,14	6,00	стр563,сб1996 №64 "Партнер"2014 ТТК №91 №334 Дели2016 №394, Дели 2016
Суп крестьянский с мясными фрикадельками	150/15	3,00	5,80	14,70	121,00	
Гуляш из куриной грудки	40/40	5,80	5,00	2,60	78,00	
Рис отварной с овощами	110	4,4	4	17,8	125	
Компот из сухофруктов	150	0,15	0,1	21,5	87	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	555	15,18	15,25	72,04	483,00	

ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	1,00	2,50	16,30	75,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Омлет натуральный	130	7,89	8,06	12,63	155,00	№229 Дели2016
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393 Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	439	13,08	13,52	51,23	362,50	
ВСЕГО:	1439,00	39,26	41,29	177,57	1220,10	
ИТОГО за 10 дней	14058,5	375,16	392,05	1843,53	12491,81	

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 блюд ужина.
документы:

3.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, 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.

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

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%