

"Согласовано"
 Заведующий
 Шадринский детский сад:
 Т.М. Шапкина

№5209

Заместитель генерального директора по организации питания АО "Шадринский завод комбинированных продуктов"



Примерное 10-дневное меню
 для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
 от 1-3 лет с 7-12 часовым пребыванием

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10	ТГК №4
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:	350	9,45	11,91	35,82	288,10	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок персиковый	125	0,30	0,30	13,00	51,90	№399 Дели2010
Итого:	125	0,30	0,30	13,00	51,90	
завтрак+2 завтрак	474	9,75	12,21	48,82	340,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	0,96	1,80	17,30	№34, Дели2016
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной с курицей	150/10/5	4,08	5,33	5,40	86,00	№73 Дели 2016
Котлеты рубленые из говядины	50	4,4	5,2	7	92,4	№299 Дели2016
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,1	14,3	66	
Итого:	568,00	14,54	14,89	63,70	447,20	
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое	130	2,77	3,25	4,33	57,65	№419 Дели2016
Пирожок печеный с картофелем	50	2,50	3,40	18,00	112,00	№437 Дели2016
Котлеты рубленые из рыбы	50	3,50	4,00	2,10	58,40	ТГК 4Д
Рис отварной с овощами	110	2,53	3,04	16	106	№334 Дели2016
Чай фруктовый	100/4	0,1	0,1	9	36	ТГК №56
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,1	9,8	47	
Итого:	444,00	13,00	13,74	59,23	417,05	
ВСЕГО:	1487,00	37,29	47,74	171,75	1204,25	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/5	3,90	4,00	19,00	131,00	ТГК №7
Какао с молоком	160	2,00	2,00	11,30	73,30	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	3,50	5,05	12,90	119,60	№3 Дели2010
Итого:	350	9,40	12,05	43,20	323,90	
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие апельсины	100	1,00	0,00	8,10	36,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,00	
завтрак+2 завтрак	450	10,40	12,05	51,30	359,90	

ОБЕД						
Салат из свежих помидор	30	0,33	1,86	1,40	24,00	№14 Дели2016
Свекольник на м/б со сметаной	150/5	3,12	4,80	6,10	80,00	№35,сб.Пермь2001
Гуляш из отварной говядины	40/40	7,00	7,00	20,00	171,00	№141,сб.диет2002
Каша гречневая вязкая	110/2,5	4,00	2,90	17,70	112,90	№182,Дели 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	537,50	15,95	16,86	67,84	487,24	
ПОЛДНИК						
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401Дели2010
Кондитерские изделия (печенье)	25	2,00	6,00	5,80	84,00	
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г
Суфле из творога с молоком сгущенным	130/10	4,60	4,80	33,40	195,20	№365 сбшк 2004
Чай с сахаром и лимоном	100/2,5/2,5	0,07	0,01	5,60	22,75	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	430	11,99	13,81	62,19	418,55	
ВСЕГО:	1417,50	38,34	43,20	181,33	1265,69	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	5,80	6,00	17,90	148,00	ТТК №9
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	350	10,00	12,40	42,80	321,80	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок яблочный	125	0,01	0,00	9,00	36,00	399Дели2010
Итого:	125	0,01	0,00	9,00	36,00	
завтрак+2 завтрак	475	10,01	12,40	51,80	357,80	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	30	0,21	0,03	0,57	3,39	стр563,сб1996
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10	4,00	4,45	11,70	103,00	№88 Дели 2016
Тефтели рыбные с маслом	50	5,00	5,30	5,70	90,50	ТТК №1Д
Пюре Картофельное	120	2,40	3,60	16,80	109,20	№137 Партнер 2014
Напиток апельсиновый	150	0,22	0,1	12,5	52	ТТК №55
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	542	13,33	13,76	61,57	423,69	
ПОЛДНИК						
Катык	110	3,12	2,75	2,50	47,20	№401Дели2010 №179 "Партнер"г. Уфа2010
Вак-беляш	75	2,20	4,80	29,00	168,00	
Омлет с сыром	120	6,30	7,00	12,00	136,00	№230 Дели2016
Отвар шиповника	100/2,5	0,3	0,17	3,6	17	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	427,5	13,52	14,92	56,90	415,20	
ВСЕГО:	1444,5	36,86	41,08	170,27	1196,69	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						

Суп молочный с крупой	150	5,60	4,50	16,00	126,00	№101 Дели 2016
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№395 Дели 2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели 2010
Итого:	357	10,10	11,65	38,90	300,60	
2 - ой ЗАВТРАК						
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	
завтрак+2 завтрак	457	10,70	12,08	52,90	362,90	
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,30	2,00	1,20	24,00	№ 15 Дели 2016
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной на м/б	150/5	1,10	3,30	5,00	54,00	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	180	12	13,5	34	305	ТТК №29 Д
Компот из урюка	150	0,60	0,00	16,60	69,00	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	545	15,50	19,10	71,10	518,00	
ПОЛДНИК						
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	№401 Дели 2010
Кондитерские изделия (крекер)	10	0,25	0,30	11,20	47,00	
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41 Дели 2016
Запеканка из творога с крошкой	130	6,80	8,60	30,00	225,00	№ 322 Сб Самара 2013г
Чай без сахара	100					ТТК №17
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	400	11,95	12,85	57,90	393,60	
ВСЕГО:	1402	38,15	44,03	181,90	1274,50	

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	6	5	17,23	138	ТТК №1
Какао с молоком	160/8,3	2,00	2,20	11,30	73,30	№397 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели 2010
Итого:	353	9,90	11,60	41,53	310,30	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок вишневый	125	0,30	0,00	10,00	43,00	№399 Дели 2010
Итого:	125	0,30	0,00	10,00	43,00	
завтрак+2 завтрак	478	10,20	11,60	51,53	353,30	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,80	0,72	20,00	№13, Дели 2016
Суп картофельный с горохом с курицей и гречками	150/10/10	4,00	3,50	18,10	119,90	ТТК №139
Рыбная "Неженка"	50	6,1	4,8	13,0	119	ТТК №30Д
Картофель тушёный	110	2	5	11	106	№138 "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:	560	13,96	15,50	67,32	473,00	
ПОЛДНИК						
Ряженка	110	3,12	2,70	3,70	51,60	№401 Дели 2010
Кондитерские изделия печенье	20	0,40	3,00	30,50	145,00	
Котлеты рубленные из птицы	50	5,80	4,80	3,93	82,00	№322 Дели 2016
Капуста тушеная (в сметанном соусе)	110	2,2	3,5	10	79	ТТК №53Д
Чай с сахаром	100/2,5	0,04	0,01	5,4	22	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	

Итого:	412,5	13,16	14,21	63,33	426,60	
ВСЕГО:	1450,5	37,32	41,31	182,18	1252,90	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша кукурузная молочная с маслом	150/5	4,00	4,00	18,40	127,00	ТТК №2
Чай с молоком, сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394 Дели 2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели 2010
Итого:	354	9,80	11,95	43,20	321,40	
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	
завтрак+2 завтрак	454	10,20	12,35	53,20	366,60	
ОБЕД						
Салат из капусты с яблоками	30	0,60	1,38	3,00	26,80	№7 Партнер 2014
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/5	4	6	6,3	93	№82 Дели 2016
Котлеты "Аппетитные"	60	5,00	5,50	15,00	130,00	ТТК №7Д
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284 Партнер 2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	545	14,60	14,80	68,94	465,74	
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое	130	2,77	3,25	4,33	57,65	№419 Дели 2016
Булочка Дорожная	50	3,00	4,00	30,00	168,00	№453 Дели 2016
Суфле из рыбы	60	3,80	2,80	1,80	46,00	№284, Дели 2016
Рагу из овощей	110	1,50	4,00	11,00	86,00	№362 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	100/2,5/2,5	0,07	0,01	5,60	22,75	№393 Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	475	12,74	14,26	62,53	427,40	
ВСЕГО:	1374	37,54	41,41	184,67	1259,74	

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	150/5	7,00	6,50	19,60	164,90	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№395 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели 2010
Итого:	357	9,90	12,10	42,60	318,90	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок персик-банан	125	0,40	0,19	8,00	35,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,40	0,19	8,00	35,00	
завтрак+2 завтрак	482	10,30	12,29	50,60	353,90	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	30	0,33	0,06	1,14	7,20	стр 563, с61996
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	150/5	2,10	4,30	9,70	86,00	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	150	11,25	11,40	27,50	257,00	№108 "Партнер" 2014
Напиток апельсиновый	150	0,22	0,1	12,5	52	ТТК №55
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	

Итого:	525	15,40	16,14	65,14	467,80	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия (печенье)	25	0,20	1,30	14,00	69,00	
Кефир	110	3,74	3,2	5,16	64	№401 Дели2010
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41 Дели2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/10	6,00	8,00	22,50	186,00	№237 Дели2010
Отвар шиповника	100/2,5	0,3	0,17	3,6	17	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	427,5	12,04	13,87	57,56	402,80	
ВСЕГО:	1434,5	37,74	42,30	173,30	1224,50	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	150/5	4,28	3,30	11,00	91,00	ТТК №8
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели2010
Итого:	350	9,78	11,45	35,20	283,90	
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие банан	100	0,72	0,36	13,00	58,00	№399 Дели2010
Итого:	100	0,72	0,36	13,00	58,00	
завтрак+2 завтрак	450	10,50	11,81	48,20	341,90	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	30	0,21	0,03	0,57	3,39	стр563,сб1996
Суп крестьянский с курицей, сметаной	150/10/5	4	5,00	12,30	110	№62 "Партнер"2014
Запеканка картофельная с мясом	130/15	8,00	10,20	25,00	223,00	№291 Дели2010
Компот из урюка	150	0,60	0,00	16,60	69,00	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	520	14,31	15,53	68,77	471,39	
ПОЛДНИК						
Ряженка	110	3,12	2,75	4,50	55,00	№401 Дели2010
Пирожок печёный с капустой	60	2,30	4,20	25,00	146,00	№172, Партнер 2009
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Дели2016
Чай с сахаром	100/2,5	0,04	0,01	5,4	21,9	№411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	424,5	13,06	13,66	59,70	412,40	
ВСЕГО:	1394,5	37,87	41,00	176,67	1225,69	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	150	6,00	5,80	13,20	128,00	№100 Дели2016
Чай с молоком, сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	350	10,20	12,20	38,10	301,80	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок яблоко-вишня	125	0,75	0,20	15,00	64,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,75	0,20	15,00	64,00	
завтрак+2 завтрак	469	10,95	12,40	53,10	365,80	

ОБЕД						
Салат из свежих помидор	30	0,33	1,86	1,40	24,00	№14 Дели2016
Суп рыбный с крупой и картофелем	180	7,00	7,60	21,90	184,00	ТТК №21
Фрикадельки из говядины (паровые)	50	5,20	5,30	2,70	79,30	№413 Самара 2013
Рагу из овощей	110	1,50	4,00	11,00	86,00	№362 Дели2016
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:	540	15,63	19,16	61,50	481,40	
ПОЛДНИК						
Катык	110	3,12	2,75	2,50	47,20	№401Дели2010
Кондитерские изделия печенье	20	1,00	2,00	8,00	53,00	
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	38,29	№42 Дели2016г
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	130	6,00	8,50	24,00	196,00	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	100/2,5/2,5	0,07	0,01	5,60	22,75	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	435	12,54	13,52	58,40	404,24	
ВСЕГО:	1450	39,12	45,08	173,00	1251,44	

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	150/5	5,00	4,15	14,00	114,00	ТТК №5
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№395Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	362,00	9,50	11,30	36,90	288,60	
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие яблоко зеленое	100	0,36	0,36	10,00	44,70	№399Дели2010
Итого:	100	0,36	0,36	10,00	44,70	
завтрак+2 завтрак	462	9,86	11,66	46,90	333,30	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,80	0,72	20,00	№13, Дели 2016
Суп-лапша домашняя с курицей	150/10	4,00	3,00	10,70	85,80	№86Дели2010
Биточки рубленые из рыбы	50	5,80	7,00	10,00	125,00	ТТК №3 Д
Пюре Картофельное	120	2,40	3,60	16,80	109,20	№137 Партнер 2014
Напиток апельсиновый	150	0,22	0,1	12,5	52	ТТК №55
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	65,9	
Итого:	560	14,14	15,78	65,02	457,50	
ПОЛДНИК						
Кефир	110	3,74	2,75	5,16	60,35	№401Дели2010
Кондитерские изделия (крекер)	10	0,50	1,50	17,50	75,00	
Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатн.	140/15	6,60	10,00	22,00	204,00	№160,сб Пермь2001
Отвар шиповника	100/2,5	0,3	0,17	3,6	17	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	400	12,74	14,62	58,06	403,35	
ВСЕГО:	1422,00	36,74	42,06	169,98	1194,15	
ИТОГО за 10 дней	14276,5	376,97	423,11	1765,05	12349,55	

37,70 42,31 176,51 1234,96

150,788 380,799 706,02 1237,607

12,18 30,77 57,05 100,00

распределение Б,Ж,У от калорийности,%

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.

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

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

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

3.7. Сборник рецептур 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 1.09(30% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% 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%