



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

День 1 - ый

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Сборник рецептов
		белок	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша греческая вязкая с маслом	200/5	3,82	4,62	21,20	142,00	№168 Сбор.ДОУ 2010г
Чай черный	200					ТК№375 Дем 2011
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	35/5/6	3,74	5,82	15,32	128,60	№3 Сбор.ДОУ 2010г
Итого:	451	7,56	10,44	36,52	270,60	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок фруктовый (агуша без сахара)	125	0,60	0,12	12,00	51,48	№399 Сбор.ДОУ 2010г
Чай:	125					
ОБЕД						
Суп из овощей порционный	40	0,28	0,04	0,76	4,40	стр.563 с61996
Шницель из курицы, греческая, мясным фаршем	250/20/20	8,40	9,30	16,49	183,30	ТТК №1А
Фруктовый салат	80	12,32	5,69	16,25	140,60	ТТК№2А
Каша рисовая вязкая с маслом	150/5	1,62	3,85	16,72	107,98	№168 Сбор.ДОУ 2010г
Десерт из фруктов	200	0,26	0,26	10,27	44,50	ТК №390 Дем2016
Чай:	40	2,64	0,48	14,00	71,00	
Итого:	805	26,52	19,52	68,49	651,78	
ПОЛДНИК						
Суп из овощей	95	0,38	0,38	9,31	42,30	№368 Сбор.ДОУ 2010г
Салат из овощей	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Чай:	180	0,61	0,25	19,69	83,50	ТТК №3А
Итого:	289	2,39	1,26	43,80	196,30	
УЖИН						
Суп из овощей из говядины (паровые)	80	12,81	8,14	10,29	165,70	ТТК№4А
Салат из овощей	150	2,23	6,20	11,07	109,00	ТТК№5А
Чай:	200					ТК№375Дем2011
Салат из овощей	30	1,98	0,36	10,50	53,20	
Итого:	460	17,02	14,70	31,86	327,90	
Всего:	2130,00	53,89	46,04	192,67	1397,96	

День 2 - ой

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша кукурузная вязкая с маслом	200/5	2,53	3,99	25,37	147,50	№168 Сбор.ДОУ 2010г
Чай (зеленый)	200	0,66	0,02	0,01	0,50	ТК №375 Дем 2011
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	35/5/6	3,74	5,82	15,32	128,60	№3 Сбор.ДОУ 2010г
Итого:	451	6,93	9,83	40,70	276,60	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок фруктовый (агуша без сахара)	125	0,60	0,12	12,00	51,48	№399 Сбор.ДОУ 2010г
Чай:	125	0,60	0,12	12,00	51,48	
ОБЕД						
Суп из овощей с раст.маслом (доп.гарнир)	35	0,60	3,50	5,26	55,00	ТТК №6А
Салат из овощей, с греческими, с мясным фаршем, салатными	250/20/20	9,21	9,42	20,81	205,00	ТТК №7А
Салат из овощей	80	13,59	9,30	6,70	170,00	ТК №260 Дем 2011
Каша перловая вязкая с маслом	150/5	3,05	4,16	25,68	152,40	№168 Сбор.ДОУ 2010г
Десерт из фруктов (груши)	200	0,26	0,26	10,27	44,50	ТК №348 Дем 2011
Чай (зеленый)	40	2,64	0,48	14,00	70,00	
Итого:	620	29,26	27,72	82,72	697,80	
ПОЛДНИК						
Суп из овощей	95	0,38	0,39	9,31	43,30	№368 Сбор.ДОУ 2010г
Салат из овощей с греческим	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	

Компот из черносмородины	180	0,77	0,23	25,70	108,00	ТК№349 Дели2011
Итого:	289	2,55	1,15	50,29	221,80	
УЖИН						
Яблоки печеные	50	0,25	0,25	5,96	27,10	ТК№372 Дели2011
Котлеты рубленные из индейки паровые	80	12,32	3,59	10,25	122,60	ТТК№9А
Овощи припущенные	150/5	18,14	18,80	9,39	279,30	ТТК№10А
Чай черный	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375 Дели2011
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,50	53,20	
Итого:	515	32,75	23,02	36,11	482,70	
ВСЕГО:	2000,00	71,49	61,83	221,82	1730,38	

День 3 - ий

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая вязкая с маслом	200/5	3,73	5,46	21,92	151,70	№168 Сбор_ДОУ 2010г
Чай черный	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375/Дели2011
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	35/5/6	3,74	5,82	15,32	128,60	№3 Сбор_ДОУ 2010г
Итого:	451	7,53	11,30	37,25	280,80	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок фруктовый (агуша без сахара)	125	0,60	0,12	12,00	51,48	№399 Сбор_ДОУ 2010г
Итого:	125	0,60	0,12	12,00	51,48	
ОБЕД						
Огушки соевые порционные	130	0,24	0,03	0,51	3,20	стр563,с61996
Суп рисовый, с грибами, с мясными фрикадельками	250/20/20	8,08	9,38	25,90	220,30	ТТК№11А
Тефтели говяжьи (паровые)	80	12,27	8,27	10,90	167,10	ТТК№12А
Капуста тушеная	150	3,25	12,18	9,01	158,70	ТК№321 Дели2011
Компот из сушеных яблок	200	0,26	0,26	10,27	44,50	ТК№348 Дели 2011
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,00	71,00	
Итого:	790	26,74	30,60	70,59	664,80	
ПОЛДНИК						
Яблоко зеленое	95	0,38	0,38	9,31	42,20	№368 Сбор_ДОУ 2010г
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Компот из шиповника	180	0,61	0,25	19,69	83,50	ТТК №3А
Итого:	289	2,39	1,26	43,80	196,20	
УЖИН						
Индейка тушеная	80	14,63	9,71	5,20	166,70	ТТК№13А
Макаронные отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Чай зеленый	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375/Дели2011
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,50	53,20	
Итого:	440	21,47	13,69	45,11	389,60	
ВСЕГО:	2095,00	58,73	56,96	208,75	1582,88	

День 4 - ий

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша ячменная вязкая с маслом	200/5	3,04	4,02	24,80	147,50	№168 Сбор.ДОУ 2010г
Чай зеленый	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375/Дели2011
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	35/5/6	3,74	5,82	15,32	128,60	№3 Сбор.ДОУ 2010г
Итого:	451	6,84	9,86	40,13	276,60	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок фруктовый (агуша без сахара)	125	0,60	0,12	12,00	51,48	№399 Сбор.ДОУ 2010г
Итого:	125	0,60	0,12	12,00	51,48	
ОБЕД						
Огушки свежие порционные	40	0,28	0,04	0,76	4,40	стр 563 с61996
Суп с перловой крупой с грибами, с мясными фрикадельками	250/20/20	7,92	9,16	24,09	211,40	ТТК№14А
Биточки рубленные из индейки паровые	80	12,32	3,59	10,25	122,60	ТТК№15А
Капуста отварная цветная с маслом	150/5	4,08	4,29	6,86	83,21	№ 320 Сбор.ДОУ 2010г
Компот из свежих яблок	200	0,26	0,26	10,27	44,50	ТК №390 Дели2016
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,00	70,90	
Итого:	805	27,50	17,92	66,23	537,01	
ПОЛДНИК						
Груши зеленые	95	0,38	0,29	9,79	43,30	№368 Сбор.ДОУ 2010г
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	

Компот из черносмородины	180	0,77	0,23	25,70	108,00	ТК№349 Дели2011
Итого:	289	2,55	1,15	50,29	221,80	
УЖИН						
Кулеш с говядиной с геркулесовой крупой, маслом	200/5	18,19	16,48	28,42	334,80	ТТК№17А
Чай черный	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375Дели2011
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,50	53,16	
Итого:	435	20,23	16,86	38,93	388,46	
ВСЕГО:	2105,00	57,72	45,90	207,58	1475,35	
День 5 -ый						
Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша рисовая вязкая с маслом	200/5	2,14	3,93	26,27	149,00	№168 Сбор.ДОУ 2010г
Чай черный	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375Дели2011
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	35/5/6	3,74	5,82	15,32	128,60	№3 Сбор.ДОУ 2010г
Итого:	451	5,94	9,77	41,60	278,10	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок фруктовый (агуша без сахара)	125	0,60	0,12	12,00	51,48	№399 Сбор.ДОУ 2010г
Итого:	125	0,60	0,12	12,00	51,48	
ОБЕД						
Отурны свежие порционные	40	0,28	0,04	0,76	4,40	стр 563 сб1996
Суп пюре из зеленого горошка с гречкой, с мясными фрикадельками	250/20/20	9,05	9,26	16,71	186,40	ТТК№18А
Шницель рубленый из говядины (паровой)	80	12,81	8,14	10,29	165,70	ТК№267Дели2011
Каша пшенная вязкая с маслом	150/5	3,00	2,25	11,00	76,25	ТТК 182
Компот из сушеных груш	200	0,26	0,26	10,27	44,50	ТК№348 Дели 2011
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,00	71,00	
Итого:	805	28,04	20,43	63,03	548,25	
ПОЛДНИК						
Яблоко зеленое	95	0,38	0,38	9,31	42,20	№368 Сбор.ДОУ 2010г
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Компот из шиповника	180	0,61	0,25	19,69	83,50	ТТК №3А
Итого:	289	2,39	1,26	43,80	196,20	
УЖИН						
Яблоки печеные	100	0,49	0,49	11,91	54,00	ТК№372 дели2011
Голубцы лепные	160	15,45	13,01	16,96	246,70	ТТК№20А
Чай зеленый	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375Дели2011
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,50	53,20	
Итого:	490	17,98	13,88	39,38	354,40	
ВСЕГО:	2160,00	54,95	45,45	199,81	1428,43	
День 6 - ой						
Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша гречневая с маслом	200/5	3,82	4,62	21,20	141,70	№168 Сбор.ДОУ 2010г
Чай зеленый	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375Дели2011
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	35/5/6	3,74	5,82	15,32	128,60	№3 Сбор.ДОУ 2010г
Итого:	451	7,62	10,46	36,53	270,80	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок фруктовый (агуша без сахара)	125	0,60	0,12	12,00	51,48	№399 Сбор.ДОУ 2010г
Итого:	125	0,60	0,12	12,00	51,48	
ОБЕД						
Капуста свежая с раст.маслом (доп.гарнир)	35	0,60	3,50	5,26	55,00	ТТК№6А
Суп крестьянский, с гречкой, мясными фрикадельками	250/20/20	9,00	10,21	29,03	244,00	ТТК№21А
Котлеты рубленые из выделенного мяса	80	12,32	3,59	10,25	122,60	ТТК№9А
Макаронные отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Компот из сушеных яблок	200	0,26	0,26	10,27	44,50	ТК№394 Дели 2016
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,00	71,00	
Итого:	775	29,62	21,64	98,21	706,30	
ПОЛДНИК						

Груши зеленые	95	0,38	0,29	9,79	43,30	№368 Сбор_ДОУ 2010г
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Компот из чернослива	180	0,77	0,23	25,70	108,00	ТК№349 Дели2011
Итого:	289	2,55	1,15	50,29	221,80	
УЖИН						
Котлеты рубленные из говядины (паровые)	80	12,81	8,14	10,29	165,70	ТК№268/Дели2011
Овощи припущенные	150	2,53	10,32	9,34	140,30	ТТК№10А
Чай черный	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375/Дели2011
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,50	53,20	
Итого:	460	17,38	18,84	30,14	359,70	
ВСЕГО:	2090,00	59,15	55,71	198,93	1534,08	

День 9 - ый

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая вязкая с маслом	200/5	3,73	5,46	21,92	151,70	№168 Сбор.ДОУ 2010г
Чай черный	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375/Дели2011
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	35/5/6	3,74	5,82	15,32	128,60	№3 Сбор.ДОУ 2010г
Итого:	451	7,53	11,30	37,25	280,80	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок фруктовый (агуша без сахара)	125	0,60	0,12	12,00	51,48	№399 Сбор.ДОУ 2010г
Итого:	125	0,60	0,12	12,00	51,48	
ОБЕД						
Капуста свежая с раст.маслом (доп.гарнир)	35	0,60	3,50	5,26	55,00	ТТК№6А
Суп из овощей с фасолью с гречками, с мясными фрикадельками	250/20/20	9,10	9,39	23,39	214,50	ТТК№7А
Индейка тушеная	80	14,63	9,71	5,20	166,70	ТТК№13А
Рис "Мозика" с зеленым горошком	150	2,34	7,79	24,04	175,60	ТТК№22А
Компот из тушеных яблок	200	0,26	0,26	10,27	44,50	ТК№348 Дели 2011
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,00	71,00	
Итого:	795	29,57	31,13	82,16	727,30	
ПОЛДНИК						
Яблоко зеленое	95	0,38	0,38	9,31	42,20	№368 Сбор.ДОУ 2010г
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Компот из шиповника	180	0,61	0,25	19,69	83,50	ТТК №3А
Итого:	289	2,39	1,26	43,80	196,20	
УЖИН						
Огурцы свежие порционно	40	0,28	0,04	0,76	4,40	стр 563 сб1996
Тефтели говяжьи (паровые)	80	12,27	8,27	10,90	167,00	ТТК№12А
Капуста тушеная	150	3,25	12,18	9,01	159,00	ТК№321 Дели2011
Чай зеленый	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375/Дели2011
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,50	53,20	
Итого:	500	17,84	20,87	31,18	384,10	
ВСЕГО:	2160,00	57,93	64,67	206,39	1639,88	

День 10 - ый

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша ячневая вязкая с маслом	200/5	3,04	4,02	24,80	147,50	№168 Сбор_ДОУ 2010г ТК№375/Дели2011 №3 Сбор_ДОУ 2010г
Чай зеленый	200	0,06	0,02	0,01	0,50	
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	35/5/6	3,74	5,82	15,32	128,60	
Итого:	451	6,84	9,86	40,13	276,60	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок фруктовый (агуша без сахара)	125	0,60	0,12	12,00	51,48	№399 Сбор_ДОУ 2010г
Итого:	125	0,60	0,12	12,00	51,48	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	40	0,28	0,04	0,76	4,40	стр 563 сб1996 ТТК№27А
Суп гречневый с мясными фрикадельками и гречками	250/20/20	8,78	9,32	23,48	213,90	
Плов из индейки с перловой крупой	180	18,19	9,40	32,26	286,40	ТТК№23А ТК №390 Дели2016
Компот из свежих яблок	200	0,26	0,26	10,27	44,50	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,00	71,00	

Итого:	750	30,15	19,50	80,77	619,30	
ПОЛДНИК						
Груши зеленые	95	0,38	0,29	9,79	44,65	№368 Сбор.ДЮУ 2010г
Хлебный классический	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Компот из черной смородины	180	0,77	0,23	25,70	108,00	ТК№349 Дели2011
Итого:	289	2,55	1,15	50,29	223,15	
УЖИН						
Ежики мясные (паровые)	80	12,83	5,25	13,58	153,00	ТТК№28А
Кануста отварная пшеница с маслом	150/5	4,08	4,29	6,86	83,21	№ 320 Сбор.ДЮУ 2010г
Чай черный	200	0,06	0,02	0,01	0,50	ТК№375 Дели2011
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,50	53,20	
	465	18,95	9,92	30,95	289,91	
Итого:	1080,00	59,09	40,54	214,14	1460,44	
ВСЕГО:	21040,00	588,38	512,57	2096,00	15359,21	

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).
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 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. Москва, выпуск 4, 2003
 - 3.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг.
 - 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. Технично-технологические карты
4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категория унитивности (лопатка, фарш);
 - сельскохозяйственная птица - индейка
 - отурды и помидоры свежие парниковые
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - отурды соевые в балках без укуса с лимонной кислотой

Зам. начальника отдела организации питания
Калькулятор

М.Р. Рахматуллина