

"Согласовано"

Заведующий
МБДОУ. № 10
Создана 31.05.17
Дир. Шахметов



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

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	425	12,36	14,52	44,89	359,38	
Сок абрикосовый	125	0,60	0,06	22,00	90,90	№418Дели2016
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	90,90	
	550	12,96	14,58	66,89	450,28	
ОБЕД						
Икра кабачковая	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№ 57 Дели 2016
Суп из овощей с курицей, со сметаной	200/15/6	3,00	8,50	8,50	126,00	№64 "Партнер"2014
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103	ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С-Петербург 2008
Рис отварной с овощами	130	6,5	5	38,6	225	№334 Дели2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	698,5	18,20	22,90	84,60	620,00	
ПОЛДНИК						
Булочка Домашняя	50	4,90	5,00	28,00	177,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401Дели2010
Рагу с курицей	40/120	6,00	9,00	26,00	209,00	ТТК №63
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	538	17,07	17,53	76,80	533,70	
ВСЕГО:	1786,5	48,23	55,01	228,29	1603,98	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Парнер г. Уфа 2014 №3 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	
Итого:	425	12,42	15,58	54,21	407,10	
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,40	
	525	13,42	15,58	62,31	443,50	

Р.04.

ОБЕД						
Свекла отварная	50	1,30	0,20	7,00	9,30	стр 564, сб 1996
Суп с гречневой крупой и картофелем с мисными фрикадельками	200/15	3,35	7,20	13,80	133,50	№86 Дели 2016
Биточки рубленые из рыбы	70	8,75	6,80	8,15	129,00	ТТК №3Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	682,5	19,60	19,08	89,95	594,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	15	1,50	4,00	27,10	150,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели 2016
Запеканка творожная с молоком стуженым	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00	№237 Дели 2010
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393 Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	518	16,62	17,24	82,60	550,30	
ВСЕГО:	1725,5	49,64	51,90	234,86	1578,30	

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	200/5	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 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	425	11,60	14,30	51,70	382,30	
Сок яблочно-абрикосовый	125	1,20	0,00	12,00	49,60	№418Дели2016
Итого:	125	1,20	0,00	12,00	49,60	
	550	12,80	14,30	63,70	431,90	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	200/15	3,86	5,80	15,24	132,60	№88 Дели 2016
Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатн.	150/20	12,30	14,60	38,20	333,40	№160,сб Пермь2001
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	652,5	18,91	20,88	87,39	617,00	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с повидлом	50	0,8	3,10	35,00	170	№441 Дели 2016
Рыженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Яйцо вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
Книш перловая с овощами	130/4	4,90	7,50	23,00	180,00	№180 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	560	16,96	18,45	79,59	551,88	
ВСЕГО:	1762,5	48,67	53,63	230,68	1600,78	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7,3	4,80	7,20	15,40	146,00	
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	406,40	
Фрукты свежие	100	0,30	0,43	14,00	61,00	№ 386 Дели 2016
груша	100	0,30	0,43	14,00	61,00	
Итого:	100	0,30	0,43	14,00	61,00	
	525	14,32	15,57	67,34	467,40	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр.563,сб1996
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	200/5	4,60	8,00	17,00	158,50	
Жирное по-домашнему из отварной говядины	180	11	9,5	38	281,5	№73 Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	ТТК №29 Д
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	№284Партнер2014
Итого:	652,5	17,95	18,00	84,90	574,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	21	1,20	2,00	34,00	160,60	№401Дели2010
вафли	120	3,77	3	5	62,1	
Катык						
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	9,00	12,50	24,00	244,50	ТТК №567
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	519	16,37	18,03	80,80	552,80	
ВСЕГО:	1696,5	48,64	51,60	233,04	1594,70	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Пярнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	
Итого:	420	12,02	14,50	51,81	385,50	№1 Дели2010
Сок вишневый	125	0,87	0,25	20,00	85,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,87	0,25	16,50	71,00	
	545	12,89	14,75	68,31	456,50	
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,50	3,00	2,00	37,00	№ 15 Дели 2016
Свекольник с курицей, со сметаной	200/10/6	3,80	5,40	15,20	124,60	
Плов из курицы	160	11,8	13,5	38,9	324	№35,сб Пермь2001
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№321 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	№ 390 Дели 2016
Итого:	643,5	18,00	22,40	85,90	616,60	

ПОЛДНИК						
Плюшка новомосковская	50	2,50	4,00	24,00	142,00	№184 "Партнер"г. Уфа2010
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели2010
Капуста тушеная с мясом	150	9,00	11,60	35,00	280,00	№54-10М Сборник рецентур Москва
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	528	16,86	18,85	80,09	557,08	
ВСЕГО:	1716,5	47,75	56,00	234,30	1630,18	

2 недели

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	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 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	430	14,10	17,00	51,70	417,30	
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
	530	14,50	15,40	63,70	470,50	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	50	1,30	2,50	6,00	51,00	ТТК №60
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	3,56	4,50	17,60	125,00	№82 Дели 2016
Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00	ТТК №97Д
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	687,5	19,46	21,50	87,20	619,70	
ПОЛДНИК						
Булочка сдобная	50	2,2	4,8	19,3	130	№257 Партнер2014 г. Уфа
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Гречка с фаршем и овощами	130	7,30	10,00	33,20	252,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	508	16,20	18,33	75,30	531,60	
ВСЕГО:	1725,5	50,16	57,23	226,20	1621,80	

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	200/5	8,00	6,35	16,00	153,00	ТТК №8 №270 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	
Итого:	420	11,52	12,19	43,34	329,00	№418/Дели2016
Сок персик-банан	125	1,30	2,00	28,00	135,00	
Итого:	125	1,30	2,00	28,00	135,00	
	545	12,82	14,19	71,34	464,00	
ОБЕД						
Икра кабачковая	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№ 57 Дели 2016 ТТК№139 ТТК №1Д №137 Партнер 2014 № 390 Дели 2016
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и грибами	200/15/10	3,25	3,00	18,00	112,00	
Тефтели рыбные с маслом	70/3	8,40	9,60	12,00	169,00	
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	695,5	17,95	20,04	89,30	610,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	1,20	4,20	23,10	134,80	№419 Дели2016 № 250 Дели 2016 №393/Дели2010
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	150	9,00	10,40	28,30	242,00	
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	474	15,52	17,84	78,60	536,10	
ВСЕГО:	1714,5	46,29	52,07	239,24	1610,60	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	180	6,20	5,00	21,00	153,00	№100 Дели 2016
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	400	13,42	14,78	50,01	386,30	
Фрукты свежие яблоко	100	0,06	0,36	12,00	49,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,06	0,36	12,00	49,00	
	500	13,48	15,14	62,01	435,30	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	200/5	3,00	7,90	18,80	158,30	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	160	13,50	12,20	40,00	323,00	№108"Партнер"2014
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	632,5	19,35	20,59	95,75	645,00	

ПОЛДНИК						
Пирожок печёный с повидлом	50	4,60	5,12	26,40	170,00	№437 Дели2016
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401 Дели2010
Рагу из птицы с овощами	120/25	12,7	13,7	11		227 ТТК №4Д
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	523	22,93	22,07	58,69	533,98	
ВСЕГО:	1655,5	55,76	57,80	216,45	1614,28	

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	200/5	8	6,6	26	194	ТТК №1
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	425	12,90	13,40	55,70	394,00	
Сок яблоко-груша	125	0,60	0,38	13,00	62,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,60	0,38	13,00	62,00	
	550	13,50	13,78	68,70	456,00	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционные	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр.563,сб1996
Суп с рисовой крупой и картофелем с мисными фрикадельками	200/15	5,50	5,20	16,20	134,00	№86 Дели 2016
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	8,40	17,50	171,20	ТТК №7Д акт к.п.2014
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	682,5	17,96	18,54	88,60	594,70	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	0,10	5,00	19,80	125,00	
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00	№ 322 Сб Самара 2013г
Напиток шоколадный	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	488	16,80	18,53	77,80	545,60	
ВСЕГО:	1720,5	48,26	50,85	235,10	1596,30	

День 10 - ый

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК					Ккал	
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	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 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	405,00	
Фрукты свежие						
яблоко	100	0,06	0,36	12,00	49,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,06	0,36	12,00	49,00	
	525	14,08	15,50	65,34	454,00	

ОБЕД						
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,50	3,00	2,00	37,00	№ 15 Дели 2016
Суп из овощей с курицей, со сметаной	200/15/6	3,00	8,50	8,50	126,00	№64 "Партнер"2014
Гуляш из куриной грудки	45/45	7,56	8,70	24,60	207,00	ТТК №91
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10	№182 Дели 2016
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	711,5	18,36	24,13	89,10	650,10	
ПОЛДНИК						
Витрушка с сыром	50	3,00	5,50	40,00	221,00	ТТК №1585 от 08.09.2021
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели2010
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	518	16,86	17,43	74,69	523,48	
ВСЕГО:	1754,5	49,30	57,06	229,13	1627,58	
ИТОГО за 10 дней:	17258,00	492,68	543,17	2307,29	16078,50	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОО

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 блюда ужина.

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

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

учреждений, 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 1 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 1 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 соленные в банках без уксуса с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

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