

«Утверждаю»

Директор СМБУ «Детское питание»

М.А.Березин

"Согласовано"

Заведующая МАДОУ № 15

О.Ю.Карпаева

25.10.22г.

Примерное десятидневное меню

для организации питания детей от 3 до 7 лет, посещающих
дошкольное образовательное учреждение

Составлено на основе:

- * Сборника технических нормативов для детей в дошкольных организациях. Методические рекомендации и технические документы. Издание второе, переработанное и дополненное Часть 1, часть 2. Екатеринбург 2011 г.
- * Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, Часть 1, Часть 2. Пермь 2001 г.
- * Техничко-технологических карт СМБУ "Детское питание"

Действует с 17.04.2017 г.

Неделя: первая

1- день понедельник

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,90	4,50	24,40	154,00
1/6	Яйцо отварное	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00
ТТК-3	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00
	Батон	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём:	420	13,70	11,40	51,30	358,00
2-й завтрак (5 %)						
ТТК	Сок фруктовый	100	0,40	0,40	9,80	43,00
	Итого за приём:	100	0,40	0,40	9,80	43,00
Обед (35%)						
12/2	Суп картофельный со сметаной с м/г	180/10	3,90	3,80	9,19	83,00
ТТК-87	Индейка по-строгановски	70	9,39	13,87	2,72	170,00
10/3	Морковь тушеная	130	1,82	5,11	11,18	97,93
4/10	Компот из кураги и изюма	180	0,30	0,00	17,30	64,00
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,21	12,70	62,00
	Хлеб ржаной	25	1,95	0,30	11,60	53,00
	Итого за приём:	620	19,26	23,29	64,69	529,93
Полдник (15%)						
25/2	Суп-пюре из картофеля	150	1,84	1,97	9,60	61,00
34/2	Гренки	15	1,29	0,12	8,06	39,00
15/10	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	18,20	65,00
	Итого за приём:	365	3,33	2,19	35,86	165,00
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1505	36,69	37,28	161,65	1095,93

Неделя: первая

2- день вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
21/2	Суп молочный с лапшой	150	2,60	2,70	9,30	71,00
5/13	Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	35,00
ТТК 44	Кофейный напиток на молоке	200	3,40	3,70	15,20	108,00
пром	Кондитерское изделие (вафли)	20	0,80	6,10	12,50	108,00
	Батон	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём	410	11,73	16,06	52,40	402,00
2-й завтрак (5 %)						
ТТК	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,54	0,54	13,23	63,40
	Итого за приём:	150	0,54	0,54	13,23	63,40
Обед (35%)						
20/1	Салат из отварной свеклы с м/р	50	0,66	4,10	3,41	53,00
17/2	Суп картофельный с бобов, с м/г	180/10	6,50	5,50	16,80	134,00
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	12,50	10,20	10,60	185,00
18/3	Рагу из овощей	130	2,00	3,20	13,90	84,00
ТТК-82	Компот из яблок	180	1,62	0,72	52,20	65,00
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,21	12,70	62,00
	Хлеб ржаной	25	1,95	0,30	11,60	53,00
	Итого за приём:	670	27,13	24,23	121,21	636,00
Полдник (15%)						
9/5	Запеканка из творога	100	16,90	9,60	13,40	209,00
7/11	Соус фруктовый (из кураги)	30	0,20	0,00	5,10	18,00
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	37,00
	Итого за приём:	330	17,10	9,60	27,60	264,00
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1560	56,50	50,43	214,44	1365,40

Неделя: первая

3- день среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
7/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,90	4,50	24,40	154,00
5/13	Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	35,00
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	37,00
ТТК-46	Какао растворимый с молоком	200	3,45	4,70	17,00	114,00
	Батон	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём:	395	13,32	16,39	56,87	420,00
2-й завтрак (5 %)						
645/96	Кисломолочный напиток	100	2,90	3,20	4,00	59,00
	Итого за приём:	100	2,90	3,20	4,00	59,00
Обед (35%)						
12/1	Салат из моркови с изюмом и м/р	50	0,60	2,50	9,80	63,00
5/2	Свекольник со сметаной, с м/г	180/10	4,30	5,80	12,49	111,00
9/7	Биточки (котлеты) рыбные	70	9,63	1,40	5,60	74,00
2/3	Картофель в молоке	130	2,95	3,38	16,30	107,50
ТТК-85	Компот из кураги	180	0,90	0,45	24,75	99,00
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,21	12,70	62,00
	Хлеб ржаной	25	1,95	0,30	11,60	53,00
	Итого за приём:	670	22,23	14,04	93,24	569,50
Полдник (15%)						
22/12	Пирог Тигренок	50	2,90	3,15	27,05	148,00
ТТК-86	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	45,12	122,00
	Итого за приём:	250	2,90	3,15	72,17	270,00
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1415	41,35	36,78	226,28	1318,50

Неделя: первая

4- день четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,50	4,40	32,80	186,00
5/13	Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	35,00
ТТК-3	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00
	Батон	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём:	390	10,83	9,36	59,40	362,00
2-й завтрак (5 %)						
ТТК	Молоко кипяченое	100	3,00	2,50	4,70	53,00
	Итого за приём:	100	3,00	2,50	4,70	53,00
Обед (35%)						
20/2	Суп-лапша на курином бульоне, м/ц	180/10	5,24	5,86	10,85	114,00
14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	70	10,00	9,70	4,50	146,00
21/4	Горошница с маслом	130	12,05	6,59	28,25	221,00
42, 43, 45, 257	Напиток из свежих ягод	180	0,11	0,00	21,07	85,00
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,21	12,70	62,00
	Хлеб ржаной	25	1,95	0,30	11,60	53,00
	Итого за приём:	620	31,25	22,66	88,97	681,00
Полдник (15%)						
19/5	Суфле творожное	100	14,70	12,10	13,90	224,00
ТТК-19	Повидло	20	0,00	0,00	12,80	40,00
15/10	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	18,20	65,00
	Итого за приём:	320	14,90	12,20	44,90	329,00
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	59,98	46,72	197,97	1425,00

Неделя: первая

5- день пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,00	3,80	21,40	133,00
ТТК 44	Кофейный напиток на молоке	200	3,40	3,70	15,20	108,00
	Кондитерские изделия (печенье)	20	0,64	0,56	16,24	68,00
	Батон	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём:	400	10,34	8,96	68,24	389,00
2-й завтрак (5 %)						
	Сок фруктовый	100	0,40	0,40	9,80	43,00
	Итого за приём:	100	0,40	0,40	9,80	43,00
Обед (35%)						
211	Овощи отварные порционно (морковь)	50	0,56	1,88	3,19	33,00
31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной, м/г	180/10	5,65	6,75	10,74	122,00
14/7	Суфле из рыбы	70	10,33	2,98	2,36	78,00
3/3	Картофельное пюре	130	2,70	3,70	19,40	117,00
ТТК-84	Компот из изюма	180	0,90	0,45	24,75	99,00
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,21	12,70	62,00
	Хлеб ржаной	25	1,95	0,30	11,60	53,00
	Итого за приём:	670	23,98	16,26	84,74	564,00
Полдник (15%)						
2/6	Омлет запеченный или паровой	80	7,80	10,50	1,40	131,00
ТТК-2	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	18,40	72,00
	Хлеб ржаной	25	1,95	0,30	11,60	53,00
	Итого за приём:	305	9,95	10,80	31,40	256,00
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	44,67	36,42	194,18	1252,00

Неделя: вторая

6- день понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,40	5,00	25,20	155,00
1/6	Яйцо отварное	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00
ТТК-3	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00
	Батон	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём:	420	14,20	11,90	52,10	359,00
2-й завтрак (5 %)						
ТТК	Сок фруктовый	100	0,40	0,40	9,80	43,00
	Итого за приём:	100	0,40	0,40	9,80	43,00
Обед (35%)						
31/1	Салат из отварного картофеля с огурцами и раст.маслом	50	0,7	3,4	5,5	54,00
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной, м/г	180/10	4,00	4,20	8,60	76,00
11/8	Гуляш из говядины	70	10,41	11,03	3,76	154,00
43/3	Макаронные изделия отварные	130	4,60	3,30	29,60	163,00
ТТК-82	Компот из яблок	180	1,62	0,72	52,20	65,00
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,21	12,70	62,00
	Хлеб ржаной	25	1,95	0,30	11,60	53,00
	Итого за приём:	670	25,18	23,16	123,96	627,00
Полдник (15%)						
17/12	Пирожок с повидлом	70	4,10	3,50	43,70	215,00
ТТК-88	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	18,60	80,00
	Итого за приём:	270	4,10	3,50	62,30	295,00
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1460	43,88	38,96	248,16	1324,00

Неделя: вторая

7- день вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
21/2	Суп молочный с лапшой	150	2,60	2,70	9,30	71,00
ТТК-46	Какао растворимый с молоком	200	3,45	4,70	17,00	114,00
	Кондитерские изделия (печенье)	20	0,64	0,56	16,24	69,00
	Батон	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём:	405	8,99	8,86	57,94	334,00
2-й завтрак (5 %)						
645/96	Кисломолочный напиток	100	2,90	3,20	4,00	59,00
	Итого за приём:	100	2,90	3,20	4,00	59,00
Обед (35%)						
11/2	Рассольник с крупой и сметаной, м/г	180/10	4,40	5,90	12,59	117,00
8/9	Суфле из мяса кур паровое	70	13,90	15,90	3,20	211,00
4/3	Картофельное пюре с морковью	130	2,40	3,60	16,70	102,00
42, 43, 45, 257	Напиток из свежих ягод	180	0,11	0,00	21,07	85,00
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,21	12,70	62,00
	Хлеб ржаной	25	1,95	0,30	11,60	53,00
	Итого за приём:	620	24,66	25,91	77,86	630,00
Полдник (15%)						
39/3	Запеканка морковная	130	4,10	5,00	23,20	138,00
ТТК-86	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	45,12	122,00
	Итого за приём:	330	4,10	5,00	68,32	260,00
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1455	40,65	42,97	208,12
						1283,00

Неделя: вторая

8- среда

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,90	4,50	24,40	154,00
5/13	Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	35,00
ТТК-3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	35,00
	Батон	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём:	390	9,83	8,06	48,90	304,00
2-й завтрак (5 %)						
тгк	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,54	0,54	13,23	63,40
	Итого за приём:	150	0,54	0,54	13,23	63,40
Обед (35%)						
211	Овощи отварные порционно (морковь)	50	0,56	1,88	3,19	33,00
2/2	Борщ со сметаной, м/г	180/10	4,30	5,80	9,29	100,00
10/7	Кнели рыбные паровые	70	9,98	5,08	3,59	99,00
47/3	Гарнир овощной сборный	130	3,38	2,60	14,38	102,30
ТТК-83	Компот из сухофруктов	180	1,00	0,50	27,50	110,00
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,21	12,70	62,00
	Хлеб ржаной	25	1,95	0,30	11,60	53,00
	Итого за приём:	670	23,06	16,36	82,25	559,30
Полдник (15%)						
6/5	Сырники из творога	120	20,60	11,30	24,90	284,00
7/11	Соус фруктовый (из кураги)	30	0,20	0,00	5,10	18,00
15/10	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	18,20	65,00
	Итого за приём:	350	21,00	11,40	48,20	367,00
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1560	54,43	36,36	192,58	1293,70

Неделя: вторая

9- день четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
16/4	Каша ассорти (рис, пшено) молочная с маслом сливочным	150	3,70	4,40	19,80	132,00
5/13	Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	35,00
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,00
ТТК44	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120,00
	Батон	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём:	395	14,46	18,49	44,64	404,00
2-й завтрак (5 %)						
ТТК	Сок фруктовый	100	0,40	0,40	9,80	43,00
	Итого за приём:	100	0,40	0,40	9,80	43,00
Обед (35%)						
3/1	Салат из белокочанной капусты и м/р	50	0,83	3,33	5,40	54,20
	Суп картофельный с макаронными изделиями с м/ц	180/10	3,96	3,24	11,03	87,00
36/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	180	13,86	12,69	27,72	273,00
5/11	Соус молочный с овощами	30	0,61	1,20	1,90	20,00
42, 43, 45, 257	Напиток из свежих ягод	180	0,11	0,00	21,07	85,00
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,21	12,70	62,00
	Хлеб ржаной	25	1,95	0,30	11,60	53,00
	Итого за приём:	670	23,22	20,97	91,42	634,20
Полдник (15%)						
2/6	Омлет запеченный или паровой	80	7,80	10,50	1,40	131,00
ТТК-2	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	18,40	72,00
	Кондитерские изделия (вафли)	20	0,80	6,10	12,50	108,00
	Хлеб ржаной	25	1,95	0,30	11,60	53,00
	Итого за приём:	300	10,75	16,90	43,90	364,00
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1465	48,83	56,76	189,76	1445,20

Неделя: вторая

10- день пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,80	5,60	21,90	151,00
5/13	Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	35,00
ТТК-3	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00
	Батон	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём:	390	11,13	10,56	48,50	327,00
2-й завтрак (5 %)						
645/96	Кисломолочный напиток	100	2,90	3,20	4,00	59,00
	Итого за приём:	100	2,90	3,20	4,00	59,00
Обед (35%)						
211	Овощи отварные порционно (свекла)	50	0,56	1,88	3,19	33,00
14/2	Суп из овощей со сметаной, м/ц	180/10	3,76	6,94	8,83	109
34/8	Оладьи из печени	70	12,60	7,20	5,00	134,00
8/3	Капуста тушеная	130	3,00	2,50	15,00	81,00
15/10	Напиток изшиповника	200	0,20	0,10	16,70	65,00
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,21	12,70	62,00
	Хлеб ржаной	25	1,95	0,30	11,60	53,00
	Итого за приём:	670	23,97	19,13	73,02	537,00
Полдник (15%)						
5/12	Ватрушка с творогом	65	8,50	8,10	27,00	212,00
тТК	Молоко кипяченое	200	3,00	2,50	4,70	53,00
	Итого за приём:	265	11,50	10,60	31,70	265,00
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1425	49,50	43,49	157,22	1188,00