

«Утверждаю»

Директор СМБУ «Детское питание»

М.А.Березин

«Согласовано»

Заведующий МАДОУ № 44

О.Ю. Грачева

28.10.24г.



Примерное десятидневное меню

для организации питания детей с 3 - 7 лет, дошкольное
образовательное учреждение с 10 часовым прибыванием
ноябрь - март

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"
- * Сборник технологических нормативов, Москва, 1996г.

Неделя: первая

1- день понедельник 15,18,39,44

№ 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	180	5,86	5,38	31,90	200,00
5/13	Сыр порционно	8	2,10	2,13	0,00	28,00
ТТК-111	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00
ТТК-115	Батон нарезной	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём:	418	11,66	9,81	58,50	369,00
2-й завтрак (5 %)						
644/96	Молоко кипяченое	120	3,48	3,84	5,64	72,00
	Итого за приём:	120	3,48	3,84	5,64	72,00
Обед (35%)						
5/1	Салат из св. капусты с морковью и м/р	50	0,83	3,33	4,92	55,12
17/2	Суп картофельный с бобом и м/ц	180	3,80	3,60	14,25	104,40
394/96	Жаркое по- домашнему	180	29,16	24,84	28,26	446,40
ТТК-42	Напиток из свежих ягод	180	0,17	0,90	22,23	89,30
ТТК-113	Хлеб " Крестьянский" витаминиз.	25	1,95	0,30	12,00	62,00
ТТК114	Хлеб " Чусовской"	30	2,41	0,45	14,10	63,00
	Итого за приём:	645	38,32	33,42	95,76	820,22
Полдник (15%)						
2/12	Булочка " Творожная "	50	6,17	6,58	23,33	178,33
15/10	Напиток из шиповника	200	0,20	0,00	18,30	75,00
	Итого за приём:	250	6,37	6,58	41,63	253,33
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1430	59,83	53,65	201,53	1514,55

Неделя: первая

2- день вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
4/4	Каша кукурузная с маслом сливочным	180	4,05	5,31	19,80	143,10
ТТК109	Масло сливочное порционно	8	0,06	5,80	0,10	52,88
13/10	Кофейный напиток	200	3,00	2,90	13,40	89,00
ТТК-115	Батон нарезной	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём	418	9,41	14,91	48,70	364,98
2-й завтрак (5 %)						
ТТК-116	Сок фруктовый	120	0,84	0,00	15,84	72,00
	Итого за приём:	120	0,84	0,00	15,84	72,00
Обед (35%)						
17/03	Салат из свеклы с сыром и м/р	50	2,48	9,80	3,15	108,00
14/2	Суп из овощей со сметаной ,м/ц	180	3,96	6,92	7,49	107,90
14/7	Суфле рыбное	70	9,58	8,19	6,70	138,60
60/3	Каша рисовая рассыпчатая с м/сл.	130	3,20	2,90	32,15	103,15
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	7,32	64,80
ТТК-113	Хлеб " Крестьянский" витаминиз.	25	1,95	0,30	12,00	62,00
ТТК-114	Хлеб " Чусовской"	30	2,41	0,45	14,10	63,00
	Итого за приём:	665	24,03	28,56	82,91	647,45
Полдник (15%)						
9/5	Запеканка из творога	60	10,14	5,76	8,04	124,20
7/11	Соус из кураги	20	0,11	0,00	3,20	12,56
ттк-89	Кисель витаминизированный " Витошка"	180	0,00	0,00	22,50	144,40
ТТК-112	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за приём:	360	10,65	6,16	43,54	328,16
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1643	44,93	49,63	190,99	1457,73

Неделя: первая

3- день среда

№ реп.	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	180	5,74	7,40	27,20	201,00
ткк-109	Масло сливочное	8	0,06	5,80	0,10	52,88
14/10	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	138,00
ТТК-115	Батон нарезной	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём:	418	12,00	17,60	65,60	471,88
2-й завтрак (5%)						
645/96	Кисломолочный напиток	120	3,48	3,84	4,80	70,80
	Итого за приём:	120	3,48	3,84	4,80	70,80
Обед (35%)						
10/1	Салат из моркови с м/р	50	0,58	3,33	5,50	53,33
5/2	Свекольник со сметаной, с м/ц	180	4,30	4,32	10,58	87,84
9/8	Печень по-строгановски	70	8,80	9,20	1,75	124,40
43/3	Макароны отварные	130	4,59	3,26	28,08	160,03
ТТК-85	Компот из кураги	180	0,90	0,44	24,75	99,00
ТТК-113	Хлеб " Крестьянский " витаминиз.	25	1,95	0,30	12,00	62,00
ТТК-114	Хлеб " Чусовской "	30	2,41	0,45	14,10	63,00
	Итого за приём:	665	23,53	21,30	96,76	649,60
Полдник (15%)						
38/3	Запеканка морковная с молоком сгущенным	100/15	4,24	5,80	23,16	151,78
ТТК-110	Чай с сахаром	200	1,40	1,40	11,20	63,00
	Итого за приём:	315	5,64	7,20	34,36	214,78
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	44,65	49,94	201,52	1407,06

Неделя: первая

4- день четверг

№ реп.	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	180	5,44	7,40	38,96	221,40
5/13	Сыр порционнo	8	2,10	2,20	0,00	28,00
ТТК-111	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	63,00
ТТК-115	Батон нарезной	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём:	418	11,24	11,90	65,56	392,40
2-й завтрак (5 %)						
644/96	Молоко кипяченое	120	3,48	3,84	5,64	72,00
	Итого за приём:	120	3,48	3,84	5,64	72,00
Обед (35%)						
тТК107	Икра кабачковая	50	0,80	3,15	3,70	45,40
6/2	Щи из св. капусты со сметаной и м/ц	180	3,70	6,67	7,29	97,30
36/8	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	11,52	10,56	32,50	237,50
5/1	Соус молочный с овощами	20	0,61	1,44	1,98	23,37
тТК-80	Компот из вишни	180	0,54	0,18	24,66	99,80
ТТК-113	Хлеб " Крестьянский "витаминиз.	25	1,95	0,30	12,00	62,00
ТТК-114	Хлеб " Чусовской "	30	2,41	0,45	14,10	63,00
	Итого за приём:	615	21,53	22,75	96,23	628,37
Полдник (15%)						
37/12;22/ 12	Расстегай с рыбой	60	7,30	6,50	24,50	185,00
ТТК-112	Фрукт свежий	100	2,40	0,80	33,60	153,79
ТТК-82	Компот из свежих яблок	180	0,00	0,00	11,80	47,80
	Итого за приём:	340	9,70	7,30	69,90	386,59
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1490	45,95	45,79	237,33
						1479,36

Неделя: первая

5- день пятница

№ реп.	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	180	4,79	4,59	24,75	160,20
ТТК-109	Масло сливочное	8	0,06	5,80	0,10	52,80
15/10	Чай с лимоном	200	0,09	0,00	21,60	85,00
ТТК-115	Батон нарезной	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём:	418	7,24	11,29	61,85	378,00
2-й завтрак (5 %)						
ТТК-116	Сок фруктовый	120	0,84	0,00	15,84	72,00
	Итого за приём:	120	0,84	0,00	15,84	72,00
Обед (35%)						
20/1	Салат из отварной свеклы с м/р	50	0,67	4,17	3,42	53,33
31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной, м/ц	180	5,65	6,75	10,74	122,00
11/7	Кнели рыбные паровые	70	9,96	5,06	3,58	99,75
3/3	Картофельное пюре	130	2,68	3,70	17,90	117,00
	Компот из изюма	180	0,90	0,45	24,75	99,00
ТТК-113	Хлеб " Крестьянский "витаминиз.	25	1,95	0,30	12,00	62,00
ТТК-114	Хлеб " Чусовской "	30	2,41	0,45	14,10	63,00
	Итого за приём:	665	24,22	20,88	86,49	616,08
Полдник (15%)						
2/6	Омлет запеченный или паровой	70	6,80	9,18	1,75	114,60
ТТК-113	Хлеб " Крестьянский "витаминиз.	25	1,90	0,21	12,70	62,00
15/10	Напиток из шиповника	200	0,20	0,00	18,30	75,00
	Итого за приём:	305	8,90	9,39	32,75	251,60
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	41,20	41,56	196,93	1317,68

Неделя: вторая

6- день понедельник

№ реп.	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	180	6,03	5,50	31,95	203,40
1/6	Яйцо отварное	20	2,55	2,30	0,15	31,50
14/10	Какао на молоке	180	3,90	3,50	22,90	135,00
ТТК-115	Батон нарезной	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём:	410	14,78	12,20	70,40	449,90
2-й завтрак (5 %)						
645/96	Кисломолочный напиток	120	3,48	3,84	4,80	70,80
	Итого за приём:	120	3,48	3,84	4,80	70,80
Обед (35%)						
19/03	Салат " Бурячек "	50	0,53	7,5	2,88	81,50
19/2	Суп картофельный с рыбой	180	7,20	4,10	13,00	119,00
31/8	Голубцы ленивые	150	9,35	9,69	8,30	159,23
пром	Конфета помадная	25	0,87	4,00	17,50	110,00
4/10	Компот из кураги и изюма	180	0,27	0,00	18,40	70,99
ТТК-113	Хлеб " Крестьянский " витаминиз.	25	1,95	0,30	12,00	62,00
ТТК-114	Хлеб " Чусовской "	30	2,41	0,45	14,10	63,00
	Итого за приём:	645	22,58	26,04	86,18	665,72
Полдник (15%)						
12/12	Булочка ванильная	50	4,30	3,85	27,15	160,80
ТТК-110	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	37,00
	Итого за приём:	250	4,30	3,85	36,25	197,80
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	45,14	45,93	197,63	1384,22

Неделя: вторая

7- день вторник

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
7/4	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	180	5,85	5,40	31,20	202,00
ТТК-109	Масло сливочное порционно	8	0,06	5,80	0,10	52,80
13/10	Кофейный напиток	200	3,00	2,90	13,40	91,00
ТТК-115	Батон нарезной	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём:	418	11,21	15,00	60,10	425,80
2-й завтрак (5 %)						
644/96	Молоко кипяченое	120	3,48	3,84	5,64	72,00
	Итого за приём:	120	3,48	3,84	5,64	72,00
Обед (35%)						
5/1	Огурец соленый- порционно	30	0,20	0,00	0,50	3,00
11/2	Рассольник с крупой и сметаной, м/ц	180	4,40	5,90	14,59	117,00
ТТК-76	Биточки из мяса индейки	70	12,48	10,19	10,59	184,80
4/3	Картофельное пюре с морковью	130	2,43	3,55	14,82	103,20
ТТК 45	Напиток из свежих ягод	180	1,21	0,00	23,40	94,08
ТТК-113	Хлеб "Крестьянский" витаминиз.	25	1,95	0,30	12,00	62,00
ТТК-114	Хлеб " Чусовской "	30	2,41	0,45	14,10	63,00
	Итого за приём:	645	25,08	20,39	90,00	627,08
Полдник (15%)						
6/5	Сырники запеченные из творога	70	9,89	6,58	8,82	97,30
ТТК-88	Напиток витаминный	180	0,00	0,00	45,12	121,52
ТТК-112	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,30	58,80
	Итого за приём:	390	10,45	7,14	67,24	277,62
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1593	50,22	46,37	222,98	1402,50

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	180	5,85	4,50	23,40	185,40
5/13	Сыр порционно	8	2,10	2,12	0,00	28,00
ТТК-111	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00
ТТК-115	Батон нарезной	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём:	418	11,65	8,92	50,00	354,40
2-й завтрак (5 %)						
ТТК-116	Сок фруктовый	120	0,84	0,00	15,84	72,00
	Итого за приём:	120	0,84	0,00	15,84	72,00
Обед (35%)						
12/1	Салат из моркови с изюмом и м/р	50	0,66	2,50	9,83	76,00
2/2	Борщ со сметаной, м/ц	180	3,78	6,84	11,74	121,11
11/7	Тефтели рыбные в соусе	50/50	8,53	4,62	8,23	109,20
36/03	Рис, припущенный с овощами	130	3,28	5,01	33,00	191,10
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,47	64,80
ТТК-113	Хлеб " Крестьянский " витаминиз.	25	1,95	0,30	12,00	62,00
ТТК-114	Хлеб " Чусовской "	30	2,41	0,45	14,10	63,00
	Итого за приём:	645	20,40	19,72	105,37	687,21
Полдник (15%)						
277/96	Макаронник	100	4,60	7,20	22,30	173,00
15/10	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	18,20	65,00
	Итого за приём:	300	4,80	7,30	40,50	238,00
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1480	37,69	35,94	211,71	1351,61

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	180	4,50	5,30	23,04	157,50
5/13	Сыр порционно	8	2,10	2,12	0,00	28,00
14/10	Какао с молоком	200	3,51	3,15	20,61	124,20
ТТК-115	Батон нарезной	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём:	400	12,41	11,47	59,05	389,70
2-й завтрак (5 %)						
645/96	Кисломолочный продукт	120	3,48	3,84	4,80	70,80
	Итого за приём:	120	3,48	3,84	4,80	70,80
Обед (35%)						
34/1	Салат из картофеля с зел. луком и м/р	50	0,91	4,25	6,17	67,50
20/2	Суп -лапша с мясом птицы	180	5,10	6,10	10,00	158,81
5/9	Биточки из мяса кур	70	12,51	10,23	10,41	187,60
8/3	Капуста тушеная	130	3,03	2,90	11,79	81,47
42, 43, 45, 257	Напиток из свежих ягод	180	0,11	0,00	21,07	85,00
ТТК-113	Хлеб " Крестьянский " витаминиз.	25	1,95	0,30	12,00	62,00
ТТК-114	Хлеб " Чусовской "	30	2,41	0,45	14,10	63,00
	Итого за приём:	615	26,02	24,23	90,44	705,38
Полдник (15%)						
17/5	Пудинг из творога	70	10,22	7,35	14,00	166,80
2/11	Соус молочный сладкий	20	0,49	0,93	3,06	22,34
591/96	Кисель плодово- ягодный	200	1,00	0,10	28,00	115,00
	Итого за приём:	290	11,71	8,38	45,06	304,14
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	53,62	47,92	199,35	1470,02

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	180	5,76	6,66	27,20	201,00
тгк-109	Масло сливочное	8	0,06	5,80	0,10	52,80
13/10	Кофейный напиток	200	3,00	2,90	13,40	91,00
ТТК-115	Батон нарезной	30	2,37	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём:	418	11,19	16,26	56,10	424,80
2-й завтрак (5 %)						
644/96	Молоко кипяченое	120	3,48	3,84	5,64	72,00
	Итого за приём:	120	3,48	3,84	5,64	72,00
Обед (35%)						
14/2	Суп из овощей со сметаной и м/ц	180	3,44	5,04	12,56	82,02
20/8	Тефтели из говядины	70	9,90	8,48	6,56	142,63
10/3/л	Картофель запеченный из вареного	130	3,12	13,08	24,70	228,80
7/10	Компот из с/ф и шиповника	180	0,36	0,09	16,29	63,90
тгк-113	Хлеб " Крестьянский " витамин.	25	1,95	0,30	12,00	62,00
тгк-114	Хлеб " Чусовской "	30	2,41	0,45	14,10	64,00
	Итого за приём:	670	21,18	27,44	86,21	643,35
Полдник (15%)						
25/12	Шаньга со сметаной	50	4,42	5,83	23,67	165,00
ТТК-110	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	37,00
	Итого за приём:	250	4,42	5,83	32,77	202,00
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	40,27	53,37	180,72	1345,85

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389009

Владелец Грачева Ольга Юрьевна

Действителен с 08.04.2024 по 08.04.2025