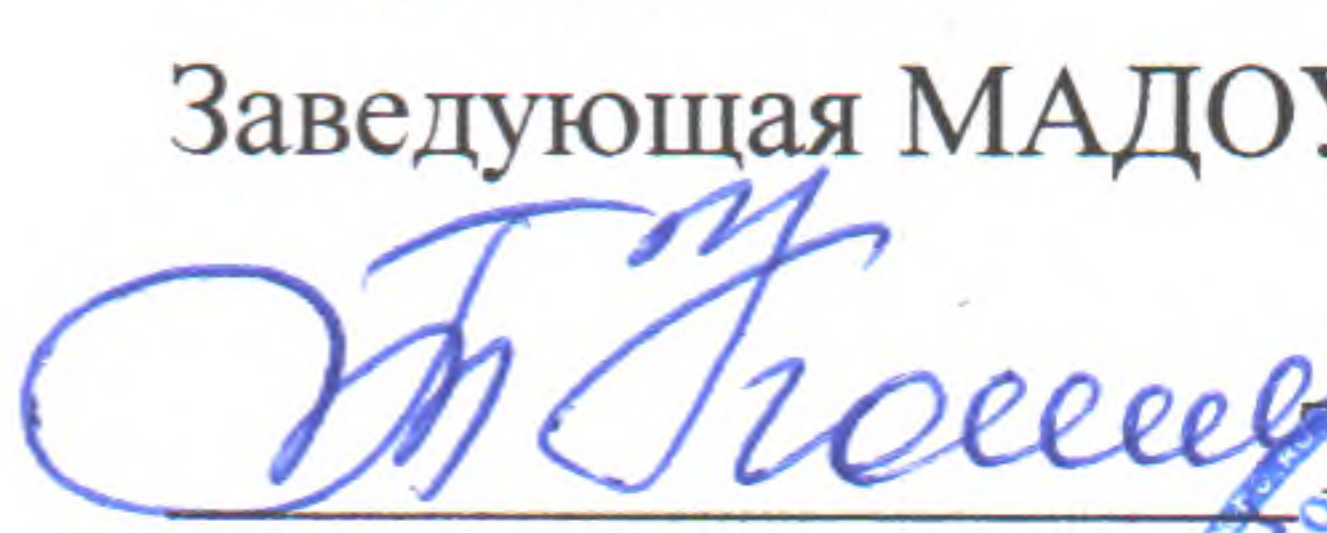


«Согласовано»

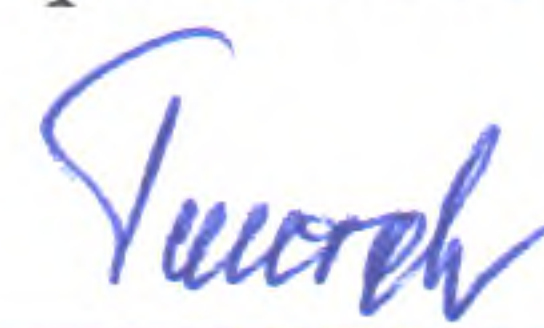
Заведующая МАДОУ №39


Т.Н. Коняжкина



«Утверждаю»

И.о. директора СМБУ «Детское питание»



Н.Е. Титова

14.03.2022

Примерное десятидневное меню

для организации питания детей от 3 до 7 лет, посещающих
дошкольное образовательное учреждение с 10,5
часовым пребыванием

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"
- * Сборника технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления. Методические рекомендации и технические документы, часть 2. Екатеринбург 2015 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 %)						
255	Молоко кипяченое	100	2,80	3,20	4,70	59,00
	Итого за приём:	100	2,80	3,20	4,70	59,00
Обед (35%)						
17/2	Суп картофельный с бобов, с м/г	180/10	6,50	5,50	16,80	134,00
7/8	Бефстроганов из м/г	70	11,20	11,10	4,20	161,00
44/3	Каша гречневая с овощами	130	7,50	5,92	39,60	217,00
ТТК-83	Компот из сухофруктов	180	1,00	0,50	27,50	110,00
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,21	12,70	61,50
	Хлеб ржаной	25	1,95	0,30	11,60	53,00
	Итого за приём:	620	30,05	23,53	112,40	736,50
Полдник (15%)						
25/2	Суп-пюре из картофеля	150	1,84	1,97	9,60	61,00
15/12	Булочка с маком	60	4,90	0,70	32,20	155,00
15/10	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	18,20	65,00
34/2	Гренки	10	0,86	0,08	5,37	26,30
	Итого за приём:	420	7,80	2,85	65,37	307,30
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,35	40,98	233,77	1460,80

Неделя: первая

2- день вторник

№ реп.	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	35,10
ТТК 44	Кофейный напиток на молоке	200	3,40	3,70	15,20	108,00
	Батон	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём	390	10,93	9,96	39,90	294,10
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%)						
15/1	Салат из свежих помидоров	50	0,50	5,00	2,33	54,00
14/2	Суп из овощей со сметаной, м/ц	180/10	3,76	6,94	8,83	109,00
8/9	Суфле из мяса кур паровое	70	13,90	15,90	3,20	211,00
18/3	Рагу из овощей	130	2,00	3,20	11,70	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	61,50
	Хлеб ржаной	25	1,95	0,30	11,60	53,00
	Итого за приём:	670	25,63	32,27	102,56	637,50
Полдник (15%)						
9/5	Запеканка из творога	120	20,28	11,50	16,10	251,00
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,47	1,73	11,13	65,33
ТТК-86	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	45,12	122,00
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	43,00
	Хлеб ржаной	25	1,95	0,30	11,60	53,00
	Итого за приём:	465	24,10	13,93	93,75	534,33
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		61,06	56,56	246,02	1508,93

Неделя: первая

3- день среда

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
реп.			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
7/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,90	4,50	24,40	154,00
	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:	385	10,69	13,73	56,87	385,00
2-й завтрак (5 %)						
251	Кисломолочный напиток	100	2,80	3,20	4,10	59,00
	Итого за приём:	100	2,80	3,20	4,10	59,00
Обед (35%)						
14/1	Салат из свежих огурцов	50	0,33	4,92	1,17	50,00
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	73,50
60/3	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,20	2,94	32,15	167,00
ТТК-85	Компот из кураги	180	0,90	0,45	24,75	99,00
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,21	12,70	61,50
	Хлеб ржаной	25	1,95	0,30	11,60	53,00
	Итого за приём:	670	22,21	16,02	100,46	615,00
Полдник (15%)						
37/3	Запеканка капустная	130	4,50	6,10	22,00	148,00
ТТК-3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	35,00
	Кондитерские изделия	20	0,64	0,56	16,24	68,80
	Итого за приём:	350	5,14	6,66	47,34	251,80
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,84	39,61	208,77	1310,80

Неделя: первая

4- день четверг

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
реп.			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 порционнo	10	2,63	2,66	0,00	35,10
ТТК-44	Кофейный напиток на молоке	200	3,40	3,70	15,20	108,00
	Батон	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём:	390	12,83	11,66	63,40	409,10
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%)						
20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,70	4,10	4,50	53,00
20/2	Суп-лапша на курином бульоне, м/ц	180/10	5,24	5,86	10,85	114,60
36/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	180	13,86	12,69	27,72	272,70
5/11	Соус молочный с овощами	30	0,61	1,20	1,90	20,00
ТТК-80	Компот из вишни	180	0,16	0,36	16,38	49,80
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,21	12,70	61,50
	Хлеб ржаной	25	1,95	0,30	11,60	53,00
	Итого за приём:	680	24,42	24,72	85,65	624,60
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
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	64,50
	Хлеб ржаной	25	1,95	0,30	11,60	53,00
	Итого за приём:	495	17,45	13,10	71,20	446,50
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,10	49,88	230,05	1523,20

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	150	4,00	3,80	21,40	133,00
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	37,40
255	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,30	117,00
	Батон	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём:	385	11,94	14,73	46,17	367,40
2-й завтрак (5 %)						
251	Кисломолочный напиток	100	2,80	3,20	4,10	59,00
	Итого за приём:	100	2,80	3,20	4,10	59,00
Обед (35%)						
211	Овощи отварные порционно	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	77,88
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	61,50
	Хлеб ржаной	25	1,95	0,30	11,60	53,00
	Итого за приём:	670	23,98	16,26	84,74	563,38
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
17/12	Пирожок с повидлом	70	4,10	3,50	43,70	215,00
	Итого за приём:	350	12,10	14,00	63,50	418,00
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,82	48,19	198,51	1407,78

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	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 %)						
255	Молоко кипяченое	100	2,80	3,20	4,70	59,00
	Итого за приём:	100	2,80	3,20	4,70	59,00
Обед (35%)						
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной, м/г	180/10	4,00	4,20	8,60	76,30
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	61,50
	Хлеб ржаной	25	1,95	0,30	11,60	53,00
	Итого за приём:	620	24,48	19,76	118,46	572,80
Полдник (15%)						
19/2	Суп картофельный с рыбой	150	5,40	3,06	10,80	89,40
15/10	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	18,20	65,00
	Хлеб ржаной	25	1,95	0,30	11,60	53,00
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,30	3,90	33,80	188,00
	Итого за приём:	435	12,85	7,36	74,40	395,40
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,33	42,22	249,66	1386,20

Неделя: вторая

7- день вторник

№ реп.	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
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	37,40
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:	385	4,94	7,23	33,87	223,40
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%)						
15/1	Салат из свежих помидоров	50	0,5	5	1,75	54
11/2	Рассольник с крупой и сметаной, м/г	180/10	4,40	5,90	12,59	117,30
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	12,50	10,20	10,60	185,00
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	84,69
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,21	12,70	61,50
	Хлеб ржаной	25	1,95	0,30	11,60	53,00
	Итого за приём:	670	33,41	28,20	98,56	776,49
Полдник (15%)						
6/5	Сырники из творога	120	20,60	11,30	24,90	284,00
ТТК-19	Повидло	30	0,00	0,00	19,20	60,00
ТТК-86	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	45,12	122,00
	Хлеб ржаной	25	1,95	0,30	11,60	53,00
	Итого за приём:	375	22,55	11,60	100,82	519,00
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		61,30	47,43	243,05	1561,89

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	35,10
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:	390	13,28	12,76	56,80	383,10
2-й завтрак (5 %)						
251	Кисломолочный напиток	100	2,80	3,20	4,10	59,00
	Итого за приём:	200	2,80	3,20	4,10	59,00
Обед (35%)						
2/2	Борщ со сметаной, м/г	180/10	4,30	5,80	9,29	100,30
10/7	Кнели рыбные паровые	70	9,98	5,08	3,59	99,75
ТТК-51	Рис с овощами	130	2,60	6,93	27,73	178,50
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	61,50
	Хлеб ржаной	25	1,95	0,30	11,60	53,00
	Итого за приём:	620	21,03	18,32	82,21	557,05
Полдник (15%)						
35/8	Суфле из печени	50	10,06	3,44	1,37	76,87
10/3	Морковь тушеная	130	1,80	5,10	13,70	98,00
15/10	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	16,70	65,00
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	64,50
	Итого за приём:	430	12,66	9,24	46,47	304,37
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,77	43,51	189,58	1303,52

Неделя: вторая

9- день четверг

№ реп.	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
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40
255	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,30	117,00
	Батон	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём:	385	11,63	15,83	44,54	366,40
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%)						
14/1	Салат из свежих огурцов	50	0,33	4,92	1,17	50,00
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями, м/ц	180/10	3,96	3,24	11,03	86,70
14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	70	10,00	9,70	4,50	146,00
18/3	Рагу из овощей	130	2,00	3,20	13,90	84,00
ТТК-83	Компот из сухофруктов	180	1,00	0,50	27,50	110,00
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,21	12,70	61,50
	Хлеб ржаной	25	1,95	0,30	11,60	53,00
	Итого за приём:	670	21,14	22,07	82,40	591,20
Полдник (15%)						
2/6	Омлет запеченный или паровой	80	7,80	10,50	1,40	131,00
ТТК-86	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	45,12	122,00
	Хлеб ржаной	25	1,95	0,30	11,60	53,00
	Кондитерские изделия (печенье)	20	0,64	0,56	16,24	68,80
	Итого за приём:	325	10,39	11,36	74,36	374,80
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,56	49,66	211,10	1375,40

Неделя: вторая

10- день пятница

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
реп.			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	35,10
ТТК 44	Кофейный напиток на молоке	200	3,40	3,70	15,20	108,00
	Батон	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём:	390	13,13	12,86	52,50	374,10
2-й завтрак (5 %)						
251	Кисломолочный напиток	100	2,80	3,20	4,10	59,00
	Итого за приём:	100	2,80	3,20	4,10	59,00
Обед (35%)						
211	Овощи отварные порционно	50	0,56	1,88	3,19	33,00
12/2	Суп картофельный со сметаной с м/г	180/10	3,9	3,8	9,19	83
9/8	Печень по-строгановски	70	8,84	9,19	1,84	126,00
10/3	Морковь тушеная	130	1,80	5,10	13,70	98,00
15/10	Напиток из шиповника	180	0,20	0,10	16,30	59,00
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,21	12,70	61,50
	Хлеб ржаной	25	1,95	0,30	11,60	53,00
	Итого за приём:	670	19,15	20,57	68,52	513,50
Полдник (15%)						
37/12	Расстегай с рыбой	80	9,73	8,67	32,67	246,70
ТТК-2	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36,00
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	43,00
	Итого за приём:	380	10,23	9,07	51,67	325,70
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,31	45,70	176,79	1272,30