



«Утверждаю»

Директор СМБУ «Детское питание»

М.А.Березин

"Согласовано"

Заведующий МАДОУ № 18



М.В. Коковина

23.10.24

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

№ рец.	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	100	2,90	3,20	4,70	60,00
	Итого за приём:	100	2,90	3,20	4,70	60,00
Обед (35%)						
17/2	Суп картофельный с бобоб и м/ц	180/5	3,80	3,60	14,25	104,40
тгк 123	Жаркое из грудки цыпленка	180	16,38	5,22	20,88	181,80
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	64,00
	Итого за приём:	600	24,71	10,47	83,46	501,50
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:	1368	45,64	30,06	188,29	1183,83

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	5	0,04	3,63	0,06	33,05
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	415	9,39	12,74	48,66	345,15
2-й завтрак (5 %)						
ТТК-116	Сок фруктовый	100	0,70	0,00	13,20	60,00
	Итого за приём:	100	0,70	0,00	13,20	60,00
Обед (35%)						
20/1	Салат из свеклы и м/р	50	0,70	4,16	3,58	53,33
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	64,00
	Итого за приём:	665	22,25	22,92	83,34	593,78
Полдник (15%)						
9/5	Запеканка из творога	50	8,45	4,80	6,60	104,50
7/11	Соус из кураги	20	0,11	0,00	3,20	12,56
ттк86	Кисель фруктово- ягодный из концентрата	200	0,00	0,00	25,00	97,60
ТТК-112	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за приём:	370	8,96	5,20	44,60	261,66
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	41,30	40,86	189,80	1457,73

Неделя: первая

3- день среда

№ 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	5,74	7,40	27,20	201,00
ТТК-109	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,06	33,05
14/10	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135,00
ТТК-115	Батон нарезной	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём:	415	11,98	15,43	65,56	449,05
2-й завтрак (5 %)						
645/96	Кисломолочный напиток	100	2,90	2,50	4,00	53,00
	Итого за приём:	100	2,90	3,84	4,00	53,00
Обед (35%)						
10/1	Салат из моркови с м/р	50	0,58	3,33	5,50	53,30
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	Макаронны 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	64,00
	Итого за приём:	665	23,53	21,30	96,76	650,57
Полдник (15%)						
12/12	Пирожок печеный с курагой	70	4,90	2,60	30,39	166,00
ТТК-110	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	35,00
	Итого за приём:	295	4,90	2,60	39,49	201,00
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1475	43,31	43,17	205,81
						1353,62

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	180	5,44	7,40	38,96	221,40
5/13	Сыр порционно	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	100	2,90	3,20	4,70	60,00
	Итого за приём:	100	2,90	3,20	4,70	60,00
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
6/9	Запеканка картофельная с отварным мясом кур и овощами	150	10,38	8,88	21,36	209,40
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 "витаминоз.	25	1,95	0,30	12,00	62,00
ТТК-114	Хлеб " Чусовской "	30	2,41	0,45	14,10	64,00
	Итого за приём:	635	20,39	21,07	85,09	601,27
Полдник (15%)						
37/12;22/ 12	Расстегай с рыбой	50	6,08	5,42	20,42	154,17
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:	330	8,48	6,22	65,82	355,76
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1483	43,01	42,39	221,17	1409,43

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	5	0,04	3,63	0,06	33,05
11/10	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36,00
ТТК-115	Батон нарезной	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём:	415	7,23	9,12	49,41	309,25
2-й завтрак (5 %)						
ТТК-116	Сок фруктовый	100	0,70	0,00	13,20	60,00
	Итого за приём:	100	0,84	0,00	13,20	60,00
Обед (35%)						
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	64,00
	Итого за приём:	615	23,55	16,71	83,07	563,75
Полдник (15%)						
21/2	Суп молочный с лапшой	150	2,55	2,77	9,00	71,25
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:	375	4,65	2,98	40,00	208,25
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1505	36,27	28,81	185,68	1141,25

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	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	100	2,90	2,50	4,00	53,00
	Итого за приём:	100	2,90	2,50	4,00	53,00
Обед (35%)						
тк118	Свекла порционно	30	0,11	0,03	1,9	9,00
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	64,00
	Итого за приём:	620	22,05	18,54	83,30	594,22
Полдник (15%)						
2.3.4./20	Булочка с корицей	50	3,25	2,10	33,65	146,50
ТТК-110	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	37,00
	Итого за приём:	250	3,25	2,10	42,75	183,50
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	42,98	35,34	200,45	1280,62

Неделя: вторая

7- день вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
11/4	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	180	5,85	5,40	31,20	202,00
тгк-109	Масло сливочное порционно	5	0,04	3,63	0,06	33,05
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:	415	11,19	12,83	60,06	406,05
2-й завтрак (5 %)						
644/96	Молоко кипяченое	100	2,90	3,20	4,70	60,00
	Итого за приём:	100	2,90	3,20	4,70	60,00
Обед (35%)						
11/2	Рассольник с крупой и сметаной, м/ц	180	4,40	5,90	14,59	117,00
тгк-50/03	Котлета " Детская"	70	11,70	6,82	8,05	140,00
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	64,00
	Итого за приём:	615	24,10	17,02	86,96	580,28
Полдник (15%)						
4/6	Омлет с картофелем запеченный	80	7,06	4,70	6,30	69,50
тгк-113	Хлеб " Крестьянский" витамин.	25	1,95	0,30	23,40	94,08
ттк86	Кисель фруктово- ягодный из концентрата	200	0,00	0,00	25,00	97,60
ТТК-112	Фрукт свежий	100	0,56	0,56	13,30	58,80
	Итого за приём:	405	9,57	5,56	68,00	319,98
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1555	47,76	38,61	219,72	1366,31

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:	415	11,65	8,92	50,00	354,40
2-й завтрак (5%)						
ТТК-116	Сок фруктовый	100	0,70	0,00	13,20	60,00
	Итого за приём:	100	0,70	0,00	13,20	60,00
Обед (35%)						
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	64,00
	Итого за приём:	645	20,40	17,22	95,54	612,21
Полдник (15%)						
15/12	Булочка с маком	50	4,10	0,60	26,80	129,00
15/10	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	18,20	65,00
	Итого за приём:	250	4,30	0,70	45,00	194,00
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1310	37,05	26,84	203,74	1220,61

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	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	3,90	3,50	22,90	135,00
ТТК-115	Батон нарезной	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём:	415	12,80	11,82	61,34	400,50
2-й завтрак (5 %)						
645/96	Кисломолочный напиток	100	2,90	2,50	4,00	53,00
	Итого за приём:	100	2,90	2,50	4,00	53,00
Обед (35%)						
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	64,00
	Итого за приём:	615	25,11	19,98	90,44	638,88
Полдник (15%)						
17/5	Пудинг из творога	50	7,30	5,25	10,00	119,14
2/11	Соус молочный сладкий	20	0,49	0,93	3,06	22,34
15/10	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36,00
	Итого за приём:	270	7,89	6,18	22,26	177,48
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	48,70	40,48	178,04	1269,86

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
ТТК-109	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,06	33,05
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:	415	11,17	14,09	56,06	405,05
2-й завтрак (5 %)						
644/96	Молоко кипяченое	100	2,90	3,20	4,70	60,00
	Итого за приём:	100	2,90	3,20	4,70	60,00
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
ТТК-113	Хлеб " Крестьянский " витамин.	25	1,95	0,30	12,00	62,00
ТТК-114	Хлеб " Чусовской "	30	2,41	0,45	14,10	64,00
	Итого за приём:	615	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. (ккал)
			Б	Ж	У	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	39,67	50,56	179,74	1345,85

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730184

Владелец Коковина Марина Владимировна

Действителен с 28.06.2024 по 28.06.2025