

«Утверждаю»

Директор СМБУ «Детское питание»

М.А.Березин

«Согласовано»

Заведующий МАДОУ № 18

М.В. Коковина

31.03.25г.

Примерное десятидневное меню

для организации питания детей с 3 - 7 лет, дошкольное
образовательное учреждение с 12 часовым пребыванием
всесезонное

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	5,40	31,90	200,00
5/13	Сыр порционно	8	2,10	2,40	0,00	29,40
тتك-111	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00
тتك-115	Батон нарезной	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём:	418	11,66	10,10	58,50	370,40
2-й завтрак (5 %)						
тتك-116	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00
	Итого за приём:	100	0,50	0,10	10,10	46,00
Обед (35%)						
17/2	Суп картофельный с бобоб и м/ц	180	3,80	3,60	14,25	104,40
394/96	Жаркое по-домашнему	180	12,60	18,60	26,80	319,40
тتك-2	Чай с лимоном	180	0,10	0,00	9,20	36,00
тتك-113	Хлеб " Крестьянский" витаминиз.	25	2,00	0,30	12,00	62,00
тتك-114	Хлеб " Чусовской"	50	4,10	0,70	25,50	106,70
	Итого за приём:	615	22,60	23,20	87,75	628,50
Полдник (30%)						
21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,70	12,00	95,00
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
тتك-113	Хлеб " Крестьянский " витаминиз.	25	2,00	0,30	12,00	62,00
	Итого за приём:	475	11,77	10,58	65,63	410,33
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1608	46,53	49,90	221,98	1455,23

Неделя: первая

2- день вторник

2 день Второй						
№	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
реп.			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
262/96	Каша кукурузная с маслом сливочным	180	4,50	5,90	22,00	159,00
тгк-109	Масло сливочное порционно	5	0,04	3,63	0,06	33,05
тгк-103	Кофейный напиток	200	3,00	2,90	13,40	89,00
тгк-115	Батон нарезной	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём	415	9,84	13,33	50,86	361,05
2-й завтрак (5 %)						
645/96	Кисломолочный напиток	100	2,90	2,50	4,00	89,00
	Итого за приём:	100	0,70	0,00	13,20	89,00
Обед (35%)						
14/2	Суп из овощей со сметаной ,м/ц	180	3,96	6,92	7,49	107,90
14/7	Суфле из рыбы	70	9,58	8,19	6,70	138,60
4/3	Картофельное пюре с морковью	130	2,46	3,55	14,82	102,26
тгк-83	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,47	64,80
тгк-113	Хлеб " Крестьянский" витаминиз.	25	2,00	0,30	12,00	62,00
тгк-114	Хлеб " Чусовской"	50	4,10	0,70	25,50	106,70
	Итого за приём:	635	22,55	19,66	82,98	582,26
Полдник (30%)						
9/5	Запеканка из творога	80	13,52	7,68	10,56	167,20
7/11	Соус из кураги	20	0,11	0,00	3,20	12,56
тгк-113	Хлеб " Крестьянский " витамин.	25	2,00	0,30	12,00	62,00
тгк-86	Кисель фруктово- ягодный из концентрата	200	0,00	0,00	25,00	97,60
тгк-112	Фрукт свежий (яблоко)	130	1,95	0,65	27,30	124,80
	Итого за приём:	455	17,58	8,63	78,06	464,16
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1605	50,67	41,62	225,10	1510,47

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	5,76	7,00	24,50	182,00
5/13	Сыр порционно	8	2,10	2,13	0,00	28,00
тгк-121	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135,00
тгк-115	Батон нарезной	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём:	415	14,06	13,53	62,80	425,00
2-й завтрак (5 %)						
тгк-116	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00
	Итого за приём:	100	0,50	0,10	10,10	46,00
Обед (35%)						
5/2	Свекольник со сметаной, с м/ц	180	5,46	6,48	11,04	116,60
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
тгк-82	Компот из яблок	180	0,27	0,00	16,65	63,90
тгк-113	Хлеб "Крестьянский" витаминиз.	25	2,00	0,30	12,00	62,00
тгк-114	Хлеб "Чусовской"	50	4,10	0,70	25,50	106,70
	Итого за приём:	635	25,22	19,94	95,02	633,63
Полдник (30%)						
37/3	Запеканка капустная	140	4,85	7,20	19,39	158,70
12/12	Пирожок печеный с курагой	50	3,57	1,90	21,70	118,60
тгк-113	Хлеб "Крестьянский" витаминиз.	25	2,00	0,30	12,00	62,00
тгк-110	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	35,00
	Итого за приём:	415	10,42	9,40	42,80	374,30
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1565	50,20	42,97	210,72	1478,93

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	180	5,44	7,40	38,96	221,40
тгк-109	Масло сливочное	5	0,04	3,36	0,06	33,05
тгк-111	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00
тгк-115	Батон нарезной	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём:	415	9,18	13,06	65,62	395,45
2-й завтрак (5 %)						
тгк-88	Напиток витаминный	100	0,00	0,00	40,00	88,00
	Итого за приём:	100	0,00	0,00	40,00	88,00
Обед (35%)						
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
тгк-80	Компот из вишни	180	0,54	0,18	24,66	99,80
тгк-113	Хлеб " Крестьянский "витаминиз.	25	2,00	0,30	12,00	62,00
тгк-114	Хлеб " Чусовской"	50	4,10	0,70	25,50	106,70
	Итого за приём:	605	21,33	18,17	92,79	598,57
Полдник (30%)						
2/6	Омлет запеченный	80	7,80	10,50	1,40	131,00
37/22/12	Расстегай с рыбой	80	9,72	8,66	32,66	246,66
тгк-2	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36,00
тгк-113	Хлеб " Крестьянский "витаминиз.	25	2,00	0,30	12,00	62,00
	Итого за приём:	385	19,62	19,46	55,26	475,66
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1505	50,13	50,69	253,67	1557,68

Неделя: первая

5- день пятница

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
реп.			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,79	4,59	24,75	160,20
тتك-103	Кофейный напиток	200	3,00	2,90	13,40	89,00
тتك-115	Батон нарезной	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём:	410	10,09	8,39	53,55	329,20
2-й завтрак (5 %)						
тتك-116	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00
	Итого за приём:	100	0,50	0,00	10,10	46,00
Обед (35%)						
31/2	Суп крестьянский со сметаной, м/ц	180	5,65	6,75	10,74	122,00
14/8	Биточки из говядины паровые	70	10,23	10,15	4,11	149,60
44/3	Каша гречневая с овощами	130	7,45	5,89	32,76	216,66
тتك-83	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,47	102,26
тتك-113	Хлеб " Крестьянский "витаминиз.	25	2,00	0,30	12,00	62,00
тتك-114	Хлеб " Чусовской "	50	4,10	0,70	25,50	106,70
	Итого за приём:	635	29,88	23,79	101,58	759,22
Полдник (30%)						
22/2	Суп молочный с крупой	200	3,50	4,20	14,20	108,00
ТТК-113	Хлеб " Крестьянский "витаминиз.	25	2,00	0,30	12,00	62,00
15/10	Напиток из шиповника	200	0,20	0,00	18,30	75,00
пром	Кондитерское изделие	50	3,80	4,96	37,20	208,50
	Итого за приём:	425	9,50	9,46	81,70	453,50
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1575	49,97	41,64	246,93	1587,92

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
тتك-111	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00
тتك-115	Батон нарезной	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём:	430	12,28	10,10	58,70	375,90
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%)						
19/2	Суп картофельный с рыбой	180	7,20	5,40	13,00	119,00
31/8	Голубцы ленивые	150	9,34	9,69	8,33	159,23
646/96	Напиток лимонный	200	0,36	0,00	34,74	140,90
тتك-113	Хлеб" Крестьянский " витаминиз.	25	2,00	0,30	12,00	62,00
тتك-114	Хлеб " Чусовской "	50	4,10	0,70	25,50	106,70
	Итого за приём:	605	23,00	16,09	90,19	587,83
Полдник (30%)						
39/3	Запеканка морковная (вариант 2) с молоком сгущенным	140/10	51,14	5,63	26,32	176,41
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,36	4,00	33,09	194,50
тتك-110	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	37,00
	Итого за приём:	410	56,50	9,63	68,51	407,91
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1615	94,68	38,32	221,40	1424,64

Неделя: вторая

7- день вторник

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
реци.			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
11/4	Каша молочная пшениная 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
тгк-103	Кофейный напиток	200	3,00	2,90	13,40	89,00
тгк-115	Батон нарезной	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём:	415	11,19	12,83	60,06	404,05
2-й завтрак (5 %)						
тгк-116	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,10	46,00
	Итого за приём:	100	0,50	0,00	10,10	46,00
Обед (35%)						
11/2	Рассольник с крупой ,м/ц и сметаной	180	4,40	5,90	14,59	117,00
5/9	Биточки из мяса птицы	70	12,51	10,23	10,41	140,00
2/3	Картофель в молоке	130	2,94	3,38	16,29	108,33
тгк-45	Напиток из вишни	180	1,21	0,00	23,40	94,08
тгк-113	Хлеб "Крестьянский" витаминиз.	25	2,00	0,30	12,00	62,00
тгк-114	Хлеб " Чусовской "	50	4,10	0,70	25,50	106,70
	Итого за приём:	635	27,16	20,51	102,19	628,11
Полдник (30%)						
4/6	Омлет с картофелем запеченный	140	8,90	6,80	11,38	143,50
тгк-113	Хлеб " Крестьянский" витамин.	25	2,00	0,30	12,00	62,00
тгк-86	Кисель фруктово- ягодный из концентрата	200	0,00	0,00	25,00	97,60
	Итого за приём:	365	10,90	7,10	48,38	303,10
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1515	49,75	40,44	220,73	1381,26

Неделя: вторая

8- среда

Неделя: вторая						
№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
5/4	Каша молочная манная с маслом сливочным	180	4,79	4,59	24,75	160,20
5/13	Сыр порционно	8	2,10	2,13	0,00	28,00
тتك-121	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135,00
тتك-115	Батон нарезной	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём:	418	13,09	11,12	63,05	403,20
2-й завтрак (5 %)						
тتك-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	100	8,53	4,60	8,23	109,20
1/3	Картофель отварной с м/с	130	2,51	3,64	18,98	120,46
тتك-83	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,47	64,80
тتك-113	Хлеб " Крестьянский " витаминиз.	25	2,00	0,30	12,00	62,00
тتك-114	Хлеб " Чусовской "	50	4,10	0,70	25,50	106,70
	Итого за приём:	665	21,37	16,08	92,92	584,27
Полдник (30%)						
43-2/3	Макароны отварные с сыром	150	7,31	5,71	30,40	205,31
1/40/12	Пирожок печеный с капустой и яйцом	50	2,60	4,95	13,35	107,80
тتك-2	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36,00
	Итого за приём:	400	10,01	10,66	52,95	349,11
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1583	45,17	37,86	222,12	1396,58

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
тتك-109	Масло сливочное	5	0,04	3,36	0,06	33,05
тتك-111	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00
тتك-115	Батон нарезной	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём:	415	8,24	10,96	49,70	331,55
2-й завтрак (5 %)						
тتك-88	Напиток витаминный	100	0,00	0,00	8,00	40,00
	Итого за приём:	100	0,00	2,50	8,00	40,00
Обед (35%)						
20/2	Суп -лапша с мясом птицы	180	5,10	6,10	10,00	158,81
4/9	Плов из мяса кур	180	16,24	14,87	28,01	316,28
тتك-82	Компот из яблок	180	0,27	0,00	16,65	63,90
тتك-113	Хлеб " Крестьянский " витаминиз.	25	2,00	0,30	12,00	62,00
тتك-114	Хлеб " Чусовской "	50	4,10	0,70	25,50	106,70
	Итого за приём:	615	27,71	21,97	90,44	707,69
Полдник (30%)						
13/5	Запеканка из творога с морковью	140	19,27	16,52	17,78	298,20
2/11	Соус молочный сладкий	20	0,49	0,93	3,06	22,34
тتك-112	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
тتك-110	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,20	36,00
	Итого за приём:	460	20,26	17,85	39,84	403,54
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1590	56,21	53,28	187,98	1482,78

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
5/13	Сыр порционно	8	2,10	2,13	0,00	28,00
тتك-103	Кофейный напиток	200	3,00	2,90	13,40	89,00
тتك-115	Батон нарезной	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём:	415	13,16	12,59	56,00	398,00
2-й завтрак (5 %)						
тتك-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%)						
14/2	Суп из овощей со сметаной и м/ц	180	3,44	5,04	12,56	82,02
23/8	Фрикадельки из мяса говядины в соусе	70	7,41	8,15	4,44	121,90
10/3/л	Картофель запеченный из вареного	130	3,12	13,08	26,70	228,80
15/10	Напиток из шиповника	180	0,20	0,00	18,30	75,00
тتك-113	Хлеб " Крестьянский " витамин.	25	2,00	0,30	12,00	62,00
тتك-114	Хлеб " Чусовской "	50	4,10	0,70	25,50	106,70
	Итого за прием:	635	20,92	27,76	147,65	700,42
Полдник (30%)						
22/2	Суп молочный с крупой	200	3,50	4,20	14,20	108,00
25/12	Шаньга со сметаной	50	4,42	5,83	23,67	165,00
591/96	Кисель - плодового ягодный	200	0,00	0,00	19,00	80,00
тتك-113	Хлеб "Крестьянский" витамин.	25	2,00	0,30	12,00	62,00
	Итого за приём:	475	9,92	10,33	68,87	415,00
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1625	44,70	50,68	285,72	1573,34