



«Утверждаю»

Директор СМБУ «Детское питание»

М.А.Березин

"Согласовано"

Заведующий МАДОУ № 3

Е.Н. Королева

17.10.24г. Третье
Королевство

МАДОУ № 3
Королевство

Примерное десятидневное меню

для организации питания детей с 3 - 7 лет, дошкольное образовательное учреждение с 12 часовым прибыванием
октябрь - 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

ДОУ № 3

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180	4,05	5,31	19,80	143,10
5/13	Сыр порционно	8	2,10	2,13	0,00	28,00
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	9,85	9,74	46,40	312,10
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 бобов, с м/ц	180	3,80	3,60	14,25	104,40
тتك-78	Жаркое из мяса индейки	180	14,40	6,12	13,50	169,92
ТТК-42	Напиток из свежих ягод	180	0,17	0,90	22,23	89,30
тتك-113	Хлеб " Крестьянский "витамин.	25	1,95	0,30	12,00	62,00
тتك-114	Хлеб " Чусовской "	30	2,41	0,45	14,10	64,00
	Итого за приём:	645	23,56	14,70	92,07	544,74
Полдник (25%)						
21/2	Суп молочный с лапшой	180	3,7	4,14	19,83	97,20
37/12	Расстегай с рыбой	50	6,1	4,03	20,40	154,10
15/10	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	18,20	65,00
тتك-113	Хлеб " Крестьянский "витамин.	18	1,40	0,22	8,60	44,64
	Итого за приём:	448	11,37	8,49	67,03	360,94
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1631	48,26	36,77	211,14	1289,78

Неделя: первая

2- 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 м/сл.	180	5,85	5,40	28,08	185,40
тгк-109	Масло сливочное порционно	8	0,06	5,80	0,10	52,88
тгк103	Кофейный напиток на молоке	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	418	11,21	15,00	56,98	407,28
2-й завтрак (5 %)						
тгк-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 из рыбы	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	16,47	64,80
тгк-113	Хлеб " Крестьянский" витамин.	25	1,95	0,30	12,70	62,00
тгк-114	Хлеб " Чусовской "	30	2,41	0,45	14,10	64,00
	Итого за приём:	665	24,03	28,56	92,76	648,45
Полдник (25%)						
9/5;7/11	Запеканка из творога с соусом молочным	100/20	16,90	15,48	14,64	207,00
тгк-89	Кисель витаминизированный " Витошка"	200	0,00	0,00	22,50	144,40
тгк-112	Фрукт свежий	165	2,48	0,83	34,65	158,60
тгк-113	Хлеб " Крестьянский" витамин.	18	1,40	0,22	8,60	44,64
	Итого за приём:	503	20,78	16,53	80,39	554,64
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1706	56,86	60,09	245,97	1682,37

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
тгк-109	Масло сливочное	8	0,06	5,80	0,10	52,88
14/10	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:	418	12,00	17,60	65,60	468,88
2-й завтрак (5 %)						
645/96	Кисломолочный напиток	120	3,48	3,48	4,80	70,80
	Итого за приём:	120	3,48	3,48	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
-тгк-85	Компот из кураги	180	0,90	0,44	24,74	99,00
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:	615	22,95	17,97	91,25	597,27
Полдник (25%)						
31/8	Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	130	8,10	8,40	7,20	138,00
ТТК-15	Булочка витая с сахаром	60	4,80	6,72	38,76	150,00
тгк-110	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	35,00
тгк-113	Хлеб " Крестьянский "витамин.	18	1,40	0,22	8,60	44,64
	Итого за приём:	400	14,30	15,34	63,66	367,64
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1553	52,73	54,39	225,31	1504,59

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 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	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 (пром)	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
5/11	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 " витамин.	25	1,95	0,30	12,00	62,00
ттк-114	Хлеб " Чусовской "	30	2,34	0,45	14,10	64,00
	Итого за приём:	620	21,46	22,75	96,23	629,37
Полдник (25%)						
8/9	Суфле из мяса птицы	70	13,86	15,90	3,15	211,40
36/3	Гарнир овощной сборный	130	3,38	3,38	14,38	102,20
ттк-82	Компот из свежих яблок	200	0,00	0,00	13,11	53,11
ттк113	Хлеб " Крестьянский " витамин.	18	1,40	0,22	8,60	44,64
	Итого за приём:	418	18,64	19,50	39,24	411,35
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	54,82	57,99	206,67	1505,12

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
ттк -2	Чай с лимоном	200	0,09	0,00	21,60	85,00
ттк115	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, сметаной и м/ц	180	5,65	6,75	10,74	122,00
10/7	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
ТТК-84	Компот из изюма	180	0,90	0,45	24,75	99,00
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:	665	24,22	20,88	86,49	617,08
Полдник (25%)						
39/03	Омлет с капустой и маслом сл.	125	8,78	10,15	2,45	136,00
15/10	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	18,20	65,00
пром	Конфета помадная	25	0,89	4,00	17,50	110,00
ттк-114	Хлеб " Крестьянский "витамин.	18	1,40	0,22	8,60	44,64
ттк	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	Итого за приём:	468	12,77	14,97	67,75	451,64
Пищевые вещества (г)						Энерг. ц.
						(ккал)
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1671	45,07	47,14	231,93	1518,72

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 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:	430	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 " Бурячок"	50	0,53	7,53	2,88	81,50
27/2	Суп- пюре из разных овощей	180	2,43	3,24	8,55	72,90
34/2	Гренки	20	0,39	1,17	1,32	17,30
403//4/9	Плов из мяса или птицы	180	17,20	15,70	29,66	331,20
ТТК-17	Компот из кураги и изюма	180	0,27	0,00	18,40	70,99
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	63,00
	Итого за приём:	665	25,18	28,39	86,91	698,89
Полдник (25%)						
52/3;6/ 11	Запеканка морковная с творогом и молоком сгущенным	100/20	10,73	11,51	32,91	277,86
тгк-3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	37,00
тгк-113	Хлеб "Крестьянский" витамин.	18	1,40	0,22	8,60	44,64
23/12	Манник	70	4,48	2,52	53,41	193,20
	Итого за приём:	408	16,61	14,25	104,02	552,70
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1623	60,05	58,68	266,13
						1772,29

Неделя: вторая

7- день вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
7/4	Каша молочная пшенинная 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
ттк103	Кофейный напиток на молоке	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%)						
11/2	Рассольник с крупой и сметаной,м/ц	180	4,4	5,90	14,59	117,00
ттк-76	Биточки из мяса индейки	70	12,48	10,19	10,59	184,80
3/3;8/3	Картофельное пюре + капуста тушеная	65/65	2,86	3,08	14,82	99,23
ТТК-45	Напиток из свежих ягод	180	1,21	0,00	23,60	94,08
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	25,31	19,92	89,70	621,11
Полдник (25%)						
6/5	Сырники запечен. из творога с молоком сгущенным	100/20	17,27	11,20	12,10	302,60
пром	Кондитерское изделие	25	1,87	2,45	18,60	104,25
ттк-88	Напиток витаминный	180	0,00	0,00	45,12	121,52
ттк-112	Фрукт свежий	160	0,64	0,64	15,68	75,20
	Итого за приём:	485	19,78	14,29	91,50	603,57
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1400	59,78	53,05	246,94	1722,48

Неделя: вторая

8 день- среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ц. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (20%)						
21/2	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,44	3,68	12,00	94,40
5/13	Сыр порционно	8	2,10	2,12	0,00	28,00
гтк-111	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	63,00
гтк-115	Батон нарезной	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём:	438	9,24	8,10	38,60	265,40
2-й завтрак (5 %)						
гтк-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	191,00
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,47	64,80
гтк-113	Хлеб " Крестьянский " витамин.	25	1,95	0,30	12,00	62,00
гтк-114	Хлеб " Чусовской "	30	2,34	0,36	14,00	64,00
	Итого за приём:	695	20,99	19,63	105,27	688,11
Полдник (25%)						
4/6	Омлет с картофелем запеченный	150	9,56	11,31	12,18	153,75
12/12	Булочка ванильная	50	4,30	3,85	27,15	160,05
15/10	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	18,20	65,00
	Итого за приём:	400	14,06	15,26	57,53	378,80
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1653	45,13	42,99	217,24	1404,31

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	3,90	3,50	22,90	135,00
ттк-115	Батон нарезной	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём:	418	12,80	11,82	61,34	400,50
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%)						
34/1	Салат из картофеля с з/луком и м/р	50	0,91	4,25	6,17	67,50
18/2	Суп картофельный с мак. идз. и с мясом птицы	180	3,89	3,23	10,26	86,30
5/9	Котлета из мяса птицы	70	12,51	10,23	10,41	184,63
8/3	Капуста тушеная	130	3,03	2,90	11,79	81,47
ттк№80	Напиток из свежих ягод	180	0,11	0,00	21,06	85,00
ттк113	Хлеб " Крестьянский " витамин	25	1,95	0,30	12,00	62,00
ттк-114	Хлеб " Чусовской "	30	2,34	0,36	14,00	64,00
	Итого за приём:	665	24,74	21,27	85,69	630,90
Полдник (25%)						
277/96	Макаронник	150	9,23	14,13	25,66	294,15
591/96	Кисель плодово- ягодный	200	1,00	0,10	28,00	115,00
ттк-112	Фрукт свежий	150	2,25	0,75	31,50	144,00
	Итого за приём:	500	12,48	14,98	85,16	553,15
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1703	53,50	51,91	236,99	1655,35

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
гтк-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
гтк-115	Батон нарезной	30	2,30	0,90	15,40	80,00
	Итого за приём:	418	11,12	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 м/ц	180	3,96	6,92	7,49	107,9
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
гтк-113	Хлеб " Крестьянский " витамин	25	1,90	0,13	12,60	59,00
гтк-114	Хлеб " Чусовской "	30	2,41	0,45	14,10	63,00
	Итого за приём:	615	21,65	29,15	81,74	665,23
Полдник (25%)						
2/6	Омлет запеченный или паровой с маслом сливочным	120	12,18	13,75	2,10	196,50
6/12	Ватручка со сметаной	50	4,30	6,46	23,61	171,54
гтк-113	Хлеб " Крестьянский" витамин.	18	1,40	0,22	8,60	44,64
11/10	Чай с лимоном	200/5	0,01	0,00	9,20	37,00
	Итого за приём:	403	17,89	20,43	43,51	449,68
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ц.
			Б	Ж	У	(ккал)
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1556	54,14	69,68	186,99	1611,71