



Целевое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте 3-7 лет, посещения их учреждения с 12-ти часовым пребыванием



Сборные рецепты	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углевод. в-ва, г	Энергетическая ценность, ккал	
1 день								
Завтрак								
2010	№ 3	Бутерброд с сыром	30	5,52	4,80	11,20	65,45	
ТТК	№ 190	Каша "Здоровье" молочная с маслом сливочным	150	3,45	6,76	28,60	190,75	
ТТК	№ 208/1	Чай с сахаром и лимоном	200	0,27	0,01	6,01	28,25	
ТТК	№ 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33	
Итого за прием пищи:			400	10,49	12,06	54,38	354,78	
Завтрак-2								
ТТК	№ 435/1	Кефир с сахаром	115	2,89	2,76	12,38	90,22	
Итого за прием пищи:			115	2,89	2,76	12,38	90,22	
Обед								
2010	№ 40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	50	0,53	1,71	3,30	38,03	
ТТК	№ 99	Суп картофельный с бобовыми и грибами	200	2,09	3,42	15,61	110,95	
2010	№ 315	Виточка рубленые из птицы	70	6,88	9,47	10,77	122,20	
2010	№ 323	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,69	5,54	33,04	178,53	
2010	№ 442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40	
ТТК	№ 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33	
ТТК	№ 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,98	0,26	12,72	61,18	
Итого за прием пищи:			680	20,32	21,07	102,19	658,62	

		Подлинне					
2012	№ 276	Жаркое по-домашнему	200	10,20	12,90	26,21	242,56
ТТК	№ 070	Компот из яблок	200	0,46	0,10	22,85	82,93
ТТК	№ 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ТТК	№ 200	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			520	12,38	13,58	67,34	413,28
Итого за день:				46,08	49,47	236,29	1516,90
2 день							
Завтрак							
ТТК	№177	Булчербол с джемом	30	1,21	0,45	20,64	71,20
2010	№ 189	Каша кукурузная жидкая с молоком и маслом сливочным	150	5,89	6,33	22,28	187,63
ТТК	№ 207	Кофейный напиток	200	2,27	1,25	12,68	71,42
ТТК	№ 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
Итого за прием пищи:			400	10,62	8,52	64,17	400,58
Завтрак-2							
ТТК	№ 435/2	Ряженка с сахаром	115	2,90	2,76	12,60	91,32
Итого за прием пищи:			115	2,90	2,76	12,60	91,32
Обед							
ТТК	№22	Салат из свежих помидоров и горошка консерв. с маслом раст.	50	0,88	2,18	2,69	41,55
2010	№ 76/252	Борщ со свежей капустой, картофелем, говядиной и сметаной	200	2,18	2,43	10,09	100,29
2010	№ 245	Тертельи рыбные	70	6,01	9,16	10,75	120,30
2010	№ 335	Пюре картофельное	130	1,84	6,27	19,11	141,20
ТТК	№ 211	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0,09	26,81	110,43
ТТК	№ 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТТК	№ 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,98	0,26	12,72	61,18
Итого за прием пищи:			680	14,55	20,88	90,74	645,28
Подлинне							
2010	№ 227	Суфле творожное	150	14,70	12,90	29,30	250,20
ТТК	№ 210	Чай с молоком и сахаром	200	3,10	2,50	11,21	80,42
ТТК	№ 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТТК	№ 199	Йогурт 2,5% жирности в индивидуальной упаковке	125	3,50	3,13	5,64	70,64
ТТК	№ 203	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:			595	22,95	19,32	65,02	518,59
Итого за день:				51,02	51,48	232,53	1655,77

3 день

Завтрак

2017	№ 71	Помидор свежий кусочком	30	0,33	0,06	1,14	7,20
ТТК	№ 210	Макаронны с сыром	150	6,10	10,85	34,50	221,00
ТТК	№ 206	Какао с молоком	200	3,87	3,10	11,20	89,50
ТТК	№ 197	Батон нарезной обогащенный микроутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
Итого за прием пищи:			400	11,55	14,50	55,41	388,03

Завтрак-2

ТТК	№ 435/3	Бюкефир с сахаром	115	2,87	2,76	14,03	97,02
Итого за прием пищи:			115	2,87	2,76	14,03	97,02

Обед

ТТК	№ 015	Огурец свежий кусочком	50	0,40	0,05	1,25	7,00
2010	№ 94/307	Суп крестьянский с крупой, грибами и сметаной	200	2,00	3,94	11,78	108,18
ТТК	№ 111	Плов с мясом	200	10,80	16,10	48,11	304,26
ТТК	№ 212	Напиток из плодов шиповника	180	0,29	0,13	19,00	79,47
ТТК	№ 197	Батон нарезной обогащенный микроутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТТК	№ 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	30	1,98	0,26	12,72	61,18
Итого за прием пищи:			680	16,72	20,97	101,43	630,42

Полдник

2010	№ 312	Птица, тушеная в сметанном соусе	70	6,93	6,57	2,43	88,45
2010	№ 323	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,69	5,54	33,04	178,53
ТТК	№ 208/2	Чай с сахаром и апельсином	200	0,27	0,01	7,46	29,62
ТТК	№ 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	20	1,32	0,18	8,48	40,79
2010	№ 464	Сдоба обыкновенная	40	1,40	2,63	23,68	118,00
ТТК	№ 201	Фрукты свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого за прием пищи:			560	17,41	15,13	82,59	493,39

Итого за день:

48,55 53,36 253,46 1608,86

4 день

Завтрак

2012	№ 1	Бутерброд с маслом	30	1,55	5,63	10,36	87,20
2010	№ 190	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") с маслом сливочным	150	2,70	6,82	24,48	167,16
ТТК	№ 209	Чай с вареньем	200	0,22	0,00	16,33	64,77
ТТК	№ 197	Битон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
Итого за прием пищи:			400	5,72	12,94	59,74	389,46

Завтрак-2

ТТК	№ 435/1	Кефир с сахаром	115	2,89	2,76	12,38	90,22
Итого за прием пищи:			115	2,89	2,76	12,38	90,22

Обед

ТТК	№ 112	Салат "Яркий" из св. капусты с кукурузой и маслом растительным	50	0,87	5,05	2,74	51,15
2010	№ 98/228	Суп картофельный с крупой и рыбой	200	2,20	3,86	18,54	90,40
2010	№ 309	Рагу из птицы	200	8,91	11,25	23,97	245,08
2010	№ 442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40
ТТК	№ 197	Битон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТТК	№ 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,98	0,26	12,72	61,18
Итого за прием пищи:			680	16,11	21,09	84,72	595,54

Полдник

ТТК	№ 205	Омлет натуральный с желтым горошком	180	16,00	26,39	4,74	320,56
ТТК	№ 208	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,41	26,42
ТТК	№ 197	Битон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТТК	№ 199	Йогурт 2,5% жирности в вид. упаковке	125	3,50	3,13	5,64	70,64
ТТК	№ 205	Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:			625	21,85	30,21	33,46	530,95

Итого за день:

5 день

Завтрак

2010	№ 3	Бутерброд с сыром	30	5,52	4,80	11,20	65,45
ТТК	№ 215	Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,62	5,12	24,35	180,74
ТТК	№ 207	Кофейный напиток	200	2,27	1,25	12,68	71,42
ТТК	№ 197	Битон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
Итого за прием пищи:			400	12,66	11,66	56,80	387,94

Завтрак-2

ТТК	№ 435/2	Раженка с сахаром	115	2,90	2,76	12,60	91,32
Итого за прием пищи:			115	2,90	2,76	12,60	91,32
Обед							
2017	№ 52	Салат из свежей отварной с маслом растительным	50	0,71	4,21	5,01	57,41
2010	№ 89/307	Рисолюлик с птицей и сметаной	200	1,75	3,72	12,81	87,36
2010	№ 261	Печень, тушенная в соусе	70	8,64	7,98	5,67	114,10
2010	№ 331	Макаронные изделия отварные	130	2,88	4,15	26,40	165,53
ТТК	№ 216	Кисель из кураги	180	0,94	0,05	27,78	116,17
ТТК	№ 197	Битон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТТК	№ 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,98	0,26	12,72	61,18
Итого за прием пищи:			680	18,15	20,86	98,96	672,08
Полдник							
2010	№ 250	Суфле рыбное	70	11,58	4,76	2,15	67,76
ТТК	№ 115	Рис по-тавайски	130	2,87	4,62	32,96	193,08
2010	№ 442	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00
ТТК	№ 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ТТК	№ 203	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00
ТТК	№ 008	Печенье сахарное	30	0,45	2,94	21,75	105,01
Итого за прием пищи:			550	17,62	13,00	95,84	539,64
Итого за день:				51,33	48,28	264,20	1690,98

6 день

Завтрак

2010	№ 3	Булгурборд с сыром	30	5,52	4,80	11,20	65,45
2010	№ 189	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	1,85	4,31	22,96	180,24
ТТК	№ 206	Какао с молоком	200	3,87	3,10	11,20	89,50
ТТК	№ 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33

Итого за прием пищи:

400 12,49 12,70 53,93 405,52

Завтрак-2

ТТК	№ 435/3	Биокефир с сахаром	115	2,87	2,76	14,03	97,02
-----	---------	--------------------	-----	------	------	-------	-------

Итого за прием пищи:

115 2,87 2,76 14,03 97,02

Обед

2010	№ 40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	50	0,53	1,71	3,30	38,03
2010	№ 98/228	Суп картофельный с крупой и рыбой	200	2,20	3,86	18,54	90,40
2010	№ 273	Котлеты, биточки (особые)	70	10,87	9,33	10,90	205,38
ТТК	№ 350	Омлет куриный	130	2,27	7,07	22,68	127,53
2010	№ 442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40
ТТК	№ 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТТК	№ 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,98	0,26	12,72	61,18

Итого за прием пищи:

680 20,00 22,90 94,89 670,25

Полдник

2010	№ 227	Суфле творожное	150	14,70	12,90	29,30	250,20
ТТК	№ 208	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,41	26,42
ТТК	№ 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТТК	№ 199	Йогурт 2,5% жирности в инд. упаковке	125	3,50	3,13	5,64	70,64
ТТК	№ 200	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00

Итого за прием пищи:

595 20,05 16,92 59,72 464,59

Итого за день:

7 день

55,41 55,28 222,57 1637,38

Завтрак

2017	№ 71	Помидор свежий кусочком	30	0,33	0,06	1,14	7,20
ТТК	№ 210	Макаронны с сыром	150	6,10	10,85	34,50	221,00
ТТК	№ 208/2	Чай с сахаром и ванилином	200	0,27	0,01	7,46	29,62
ТТК	№ 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33

Итого за прием пищи:

400 7,95 11,41 51,67 328,15

Завтрак-2										
ТТК	№ 435/1	Кефир с сахаром	115	2,89	2,76	12,38	90,22			
Итого за прием пищи:			115	2,89	2,76	12,38	90,22			
Обед										
ТТК	№ 015	Огурец свежий кусочком	50	0,40	0,05	1,25	7,00			
2010	№ 80	Ворлд сибирский со сметаной	200	1,30	4,06	12,23	126,19			
2010	№ 243	Зрвы рыбные рубленные	70	6,45	7,18	12,26	127,71			
2010	№ 335	Пюре картофельное	130	1,84	6,27	19,11	141,20			
ТТК	№ 215	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0,07	0,05	22,34	87,75			
ТТК	№ 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33			
ТТК	№ 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,98	0,26	12,72	61,18			
Итого за прием пищи:			680	13,29	18,36	88,48	621,36			
Полдник										
ТТК	№ 165	Каша гречневая с мясом и овощами по-купечески	200	8,35	15,65	36,21	370,20			
ТТК	№ 070	Копот из яблок	200	0,46	0,10	22,85	82,93			
ТТК	№ 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,32	0,18	8,48	40,79			
ТТК	№ 205	Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00			
Итого за прием пищи:			520	11,03	16,13	75,64	536,92			
Итого за день:			8 дней		35,16	48,66	228,17	1576,65		
Завтрак										
ТТК	№ 177	Бутерброд с джемом	30	1,21	0,45	20,64	71,20			
ТТК	№ 186	Каша "Дареква" молочная с маслом с глюкозой	150	7,75	9,93	20,71	186,06			
ТТК	№ 207	Кофейный напиток	200	2,27	1,25	12,68	71,42			
ТТК	№ 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33			
Итого за прием пищи:			400	12,48	12,12	62,60	399,01			

Завтрак-2

ТТК	№ 435/2	Ряженка с сахаром	115	2,90	2,76	12,60	91,32
Итого за прием пищи:			115	2,90	2,76	12,60	91,32
Обед							
2017	№ 52	Салат из овощей отварной с маслом растительным	50	0,71	4,21	5,01	57,41
2010	№ 95/252	Суп из овощей с говядиной и сметаной	200	2,81	4,30	8,54	90,59
2010	№ 315	Виточки рубленные из птицы	70	6,88	9,47	10,77	122,20
2010	№ 326	Рис припущенный	130	3,24	2,30	32,90	160,35
ТТК	№ 213	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,10	0,10	29,49	105,96
ТТК	№ 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТТК	№ 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,98	0,26	12,72	61,18
Итого за прием пищи:			680	16,97	21,13	108,00	668,02
Полдние							
ТТК	№ 112	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,67	3,03	30,59	126,03
ТТК	№ 208	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,41	26,42
ТТК	№ 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
2010	№ 467	Вулочка "Домашняя"	40	3,18	1,81	34,44	122,70
ТТК	№ 203	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:			560	9,70	5,63	90,31	392,48
Итого за день:							
			9 день				
			Завтрак				
2010	№ 3	Бульбурда с сыром	30	5,52	4,80	11,20	65,45
ТТК	№ 216	Каши овсяная с яблоками молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,50	5,84	28,74	189,36
ТТК	№ 208/1	Чай с сахаром и лимонном	200	0,27	0,01	6,01	28,25
ТТК	№ 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,32	0,18	8,48	40,79
Итого за прием пищи:			400	10,61	10,83	54,43	323,85
Зав. Трап-2							
ТТК	№ 435/3	Виноград с сахаром	115	2,87	2,76	14,03	97,02
Итого за прием пищи:			115	2,87	2,76	14,03	97,02

Обед									
2010	№ 41	Салат витаминный (1-й вариант)	50	0,61	1,66	6,38	59,45		
2010	№ 91/307	Рассольник Ленинградский с птицей и сметаной	200	2,28	5,81	15,72	112,30		
2017	№ 259	Жаркое по-юмашинскому	200	11,66	12,83	26,01	252,64		
2010	№ 442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40		
ТТК	№ 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33		
ТТК	№ 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,98	0,26	12,72	61,18		
Итого за прием пищи:			680	18,68	21,23	87,58	633,30		
Полдник									
ТТК	№ 205	Омлет натуральный с зеленым горошком	180	16,00	26,39	4,74	320,56		
ТТК	№ 222	Напиток апельсиновый	200	0,20	0,04	11,78	49,46		
ТТК	№ 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33		
ТТК	№ 199	Йогурт 2,5% жирности в инд. упаковке	125	3,50	3,13	5,64	70,64		
ТТК	№ 206	Зефир обогащенный	35	0,98	3,16	18,06	106,41		
Итого за прием пищи:			560	21,93	33,21	48,79	617,40		
Итого за день:				54,09	68,03	204,83	1671,57		
10 день									
Завтрак									
2012	№ 1	Бутерброд с маслом	30	1,55	5,63	10,36	87,20		
2010	№ 189	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,57	4,89	25,03	177,15		
ТТК	№ 209	Чай с вареньем	200	0,22	0,00	16,33	64,77		
ТТК	№ 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33		
Итого за прием пищи:			400	7,59	11,01	60,29	399,45		
Завтрак-2									
ТТК	№ 435/1	Кефир с сахаром	115	2,89	2,76	12,38	90,22		
Итого за прием пищи:			115	2,89	2,76	12,38	90,22		

		Обед					
2010	№ 51	Викстрет овощной	50	0,70	5,07	4,70	64,60
2010	№ 107/252	Суп с крупной и говяжьейной	200	2,61	4,93	12,90	120,28
2017	№ 262	Сырце в соусе	70	7,98	5,23	3,50	82,67
2010	№ 323	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,69	5,54	33,04	178,53
ТТК	№ 212	Напиток из плодов шиповника	180	0,29	0,13	19,00	79,47
ТТК	№ 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТТК	№ 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,98	0,26	12,72	61,18
Итого за прием пищи:			680	21,50	21,65	94,43	657,06
Полдник							
ТТК	№ 254/1	Прудинг из творога с яблоками	150	15,35	13,40	39,20	275,20
ТТК	№ 210	Чай с молоком и сахаром	200	3,10	2,50	11,21	80,42
ТТК	№ 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТТК	№ 199	Йогурт 2,5% жирности в инд. упаковке	125	3,50	3,13	5,64	70,64
ТТК	№ 200	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			595	23,60	19,92	74,42	543,59
Итого за день:				55,58	55,34	241,52	1690,32
Итого за 10 дней:				485,84	538,54	2347,38	16205,43
Среднее значение за период:				48,58	53,85	234,74	1620,54

Допускаются отклонения в случаях сбоя поставки в наименованиях по фруктам, овощам и напиткам.

При составлении меню использована следующая литература:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб.: Речь, 2010г.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Мотылиной и В.А. Тучельной.-М.: ДеЛи плюс, 2017г.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ под редакцией М.П. Мотылиной и В.А. Тучельной.-М.: ДеЛи плюс, 2012 г.-544 страниц.
4. Техничко-Технологические карты, разработанные специалистами АО "Аргус-Детское питание".