

"Согласована"

*С.С. Иванова*



Примерное 10-дневное меню

"Утверждено"  
Заместитель генерального директора по  
организации питания А.О.Т. Департамент  
продовольствия и социального питания г.  
Казани



для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях  
от 3-7 лет с 7-12 часовым пребыванием

1 неделя

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная с маслом	200/3	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,90	4,40	13,00	99,00	№1 Дели2010
Итого:	418	11,96	14,42	42,49	347,00	
Сок абрикосовый	125	0,90	0,08	22,00	91,00	№418/Дели2016
Итого:	125	0,90	0,08	22,00	91,00	
	543	12,86	14,50	64,49	438,00	
<b>ОБЕД</b>						
Икра кабачковая	50	0,95	3,02	7,90	63,00	№ 57 Дели 2016
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	200/15	3,86	5,80	15,24	133,00	№88 Дели 2016
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103	ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С-Петербург 2008
Каша гречневая вязкая	130/3	6,20	5,80	38,00	229,00	№182_Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	695,5	19,01	21,52	94,14	650,50	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка Домашняя	50	4,90	5,00	38,00	217,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Катык	110	3,77	2,75	5	62,1	№401Дели2010
Рагу с курицей	120/25	6,00	9,50	16,90	177,00	ТТК №63
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	510	16,79	17,71	76,24	534,10	
ВСЕГО:	1748,5	48,66	53,73	234,87	1622,60	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша Дружба молочная с маслом	200/3	5,20	5,80	25,20	174,00	ТТК №7
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели2010
Итого:	418	11,62	14,38	51,64	383,30	
Фрукты свежие апельсин	85	0,34	0,34	10,50	47,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	85	0,34	0,34	10,50	47,00	
	503	11,96	14,72	62,14	430,30	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели2016
Суп из овощей с курицей, со сметаной	200/15/6	3,50	7,80	19,70	163,00	№64 "Партнер"2014
Соус мясной "Смак"	70	10,10	6,80	17,00	170,00	ТТК № 1523 от 28.07.2021
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	688,5	19,80	22,04	95,70	661,50	

ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	3,86	3,38	32,00	168,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Суфле из творога с повидлом	150/20	9,00	12,50	24,00	245,00	ТТК №567
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,00	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	500	17,00	18,80	80,04	552,00	
ВСЕГО:	1691,5	48,76	55,56	237,88	1643,80	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
каша 1 еркулесовая молочная с маслом	200/3	6,70	7,50	22,00	182,00	ТТК №5
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	№1 Дели2010
Итого:	418	11,21	14,15	49,19	370,00	
Сок яблочно-абрикосовый	125	0,90	0,06	22,00	91,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,90	0,06	22,00	91,00	
	543	12,11	14,21	71,19	461,00	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016г
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	5,50	5,20	16,20	134,00	№86 Дели 2016
Котлеты рубленные из птицы	70	6,20	10,80	3,00	134,00	№ 205,справ.М2003
Макаронны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,00	№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов	180	0,18	0,1	25,9	89	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	682,5	19,23	20,15	95,90	645,50	
ПОЛДНИК						
Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59,00	№401 Дели2010
Булочка Дорожная	50	3,55	5,91	30,10	188,00	№453 Дели 2016
Яйцо вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
Капуста тушенная (в сметанном соусе)	130	3,25	5,3	25,3	162	ТТК№53Д
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	543	16,67	18,74	75,15	539,00	
ВСЕГО:	1768,5	48,01	53,10	242,24	1645,50	

День 4 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
каша пшеничная молочная с маслом	200/3	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 партнер г. з фа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели2010
Итого:	418	13,22	13,94	50,77	382,40	
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	11,27	49,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	85	0,34	0,34	11,27	49,00	
	503	13,56	14,28	62,04	431,40	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	50	1,30	2,50	6,00	51,00	ТТК №60
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	200/5	4,60	8,00	23,80	186,00	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	160	10,9	11,1	33,58	278	ТТК №29 Д
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	632,5	18,60	22,00	91,38	637,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	2,75	5,50	28,00	165,00	
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68,00	№401 Дели2010
Пудинг из творога с рисом с повидлом	130/20	9,00	10,40	28,30	242,00	№ 250 Дели 2016

Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	566	17,01	18,83	76,20	542,00	
ВСЕГО:	1701,5	49,17	55,11	229,62	1610,90	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша полбяная молочная с маслом	200/3	8,2	7,9	19,2	180	ТТК №1
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	№1 Дели2010
Итого:	413	12,53	14,83	45,70	366,30	
Сок вишневый	125	0,60	0,06	21,00	95,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,60	0,06	21,00	95,00	
	538	13,13	14,89	66,70	461,30	
<b>ОБЕД</b>						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,сб1996
Свекольник с курицей, со сметаной	200/10/6	3,80	5,40	18,60	138,00	№35,сб Пермь2001
Плов из курицы	160	11,8	13,5	38,9	324	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	643,5	17,90	19,45	88,15	599,00	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия кекер	10	6,60	4,80	32,00	181,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Запеканка картофельная с овощами,соусом	130/20	6,50	10,50	24,30	218,00	№293, справ.М.2003
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	475	17,18	18,23	75,13	517,00	
ВСЕГО:	1656,5	48,21	52,57	229,98	1577,30	

2 неделя

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/3	6,70	7,50	22,00	182,00	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели2010
Итого:	423	13,30	15,80	49,13	393,00	
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	11,27	49,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	85	0,34	0,34	11,27	49,00	
	508	13,64	15,40	60,40	442,00	
<b>ОБЕД</b>						
Икра кабачковая	50	0,95	3,02	7,90	63,00	№ 57 Дели 2016
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	3,56	4,50	23,60	149,00	№82 Дели 2016
Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00	ТТК №97Д
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,00	№218 Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	687,5	19,11	22,02	95,10	655,50	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка слоеная	50	3,8	4,8	22,3	148	№257 Партнер2014 г. Уфа
Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59,00	№401 Дели2010
Гречка с фаршем и овощами	130	7,30	10,00	33,20	252,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	495	15,87	17,73	74,95	526,00	

ВСЕГО:	1690,5	48,62	55,89	230,45	1623,50	
--------	--------	-------	-------	--------	---------	--

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша овсяная молочная с маслом	200/3	9,50	8,80	20,10	198,00	ТТК №8 №2 / 0 партнер г. уфа 2014
Кофейный напиток с молоком сливочным	180 25/5	1,22 1,91	1,34 4,35	11,94 12,89	65,00 99,00	
Итого:	413	12,63	14,49	44,93	362,00	
Сок персик-банан	125	0,60	0,06	22,00	91,00	№418 Дели 2016
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	91,00	
	538	13,23	14,55	66,93	453,00	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели 2016
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	200/15/10	3,80	3,50	20,50	129,00	
Запеканка картофельная с курицей	150/20	12,60	15,30	36,00	332,00	ТТК №139 №291 Дели 2010
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	695,5	18,90	21,80	90,50	634,50	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия печенье	10	3,00	4,00	26,20	146,00	№419 Дели 2016
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	
Пудинг из творога с рисом с повидлом	130/20	9,00	10,40	28,30	242,00	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393 Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	480	16,14	17,32	78,54	527,40	
ВСЕГО:	1713,5	48,27	53,67	235,97	1614,90	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с вермишелью	200	8,90	8,40	32,90	243,00	№100 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели 2010
Итого:	420	12,96	14,42	50,72	385,00	
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	11,27	49,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	85	0,34	0,34	11,27	49,00	
	505	13,30	14,76	61,99	434,00	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели 2016г
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	200/5	3,00	7,90	18,80	158,00	
Плов из отварной говядины	160	13,50	12,20	35,00	303,00	№63 Дели 2016 №108 "Партнер" 2014
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	632,5	19,65	20,62	95,30	643,00	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка молочная	50	0,90	1,80	43,60	194,00	№779, сбшк 2004 №401 Дели 2010
Катык	110	3,77	2,75	5	62,1	
Рагу из птицы с овощами	120/25	10,7	13,7	11	210	ТТК №4Д
Напиток шиповника	180/5	0,011	0,001	5,168	21	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	510	16,90	18,41	74,61	534,10	
ВСЕГО:	1647,5	49,85	53,79	231,90	1611,10	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная молочная с маслом	200/3	8,2	7,9	19,2	180	ТТК №1
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	№1 Дели2010
Итого:	425	12,53	14,83	45,70	366,30	
Сок	125	0,60	0,06	21,00	91,00	№418Дели2016
яблоко-груша						
Итого:	125	0,60	0,06	21,00	91,00	
	550	13,13	14,89	66,70	457,30	
<b>ОБЕД</b>						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,сб1996
Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	3,35	7,20	13,80	134,00	№86 Дели 2016
Биточки рубленые из говядины	70	8,90	8,40	21,50	197,00	ТТК №7Д акт к.п.2014
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	682,5	18,15	20,49	89,15	614,00	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия крекер	10	1,50	2,90	38,00	182,00	
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68,00	№401 Дели2010
Суфле из творога с повидлом	150/20	9,00	12,50	24,00	245,00	ТТК №567
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	475	15,76	18,33	81,90	562,00	
<b>ВСЕГО:</b>	1707,5	47,04	53,71	237,75	1633,30	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/3	8,00	6,60	26,00	195,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 партнер г. уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели2010
Итого:	423	13,22	13,94	50,77	382,00	
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	85	0,34	0,34	10,20	45,00	
	508	13,56	14,28	60,97	427,00	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы и моркови	50	1,30	2,50	6,00	51,00	ТТК №60
Суп из овощей с курицей, со сметаной	200/15/6	3,50	7,80	19,70	163,00	№64 "Партнер"2014
Гуляш из куриной грудки	45/45	7,56	5,70	3,00	130,00	ТТК №91
Рис отварной с овощами	130	5,5	5	23	129	№334 Дели2016
Компот из сухофруктов	180	0,18	0,1	25,8	89	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	708,5	19,84	21,50	95,50	644,50	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия вафли	21	3,40	5,50	49,49	260,60	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,00	№229 Дели2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	518	15,98	17,11	81,92	545,60	
<b>ВСЕГО:</b>	1734,5	49,38	52,89	238,39	1617,10	

ИТОГО за 10 дней:	17060,00	485,95	540,03	2349,05	16200,00	
-------------------	----------	--------	--------	---------	----------	--

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ равноценные

по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №11)

При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрен усиленный полдник с включением блюд ужина.

3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:

3.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010-2016гг.

3.2 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей в учреждениях образования 2013г

3.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания

Тутельян В.А., Скурихин И.М. Москва 2007 г.

3.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003

3.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг. школ -интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.

3.7. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г

3.8. Техничко-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории упитанности (лопатка, фарш, гуляш п/ф);

сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы (п/ф фарш рыбный)

яйца куриные 1 категории, рассчитаны условно массой нетто 48г

картофель, овощи (морковь, свекла, капуста, лук ...) рассчитаны с учетом сезонности

огурцы и помидоры свежие парниковые

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%