

март 2016

"Согласовано"
 Утверждаю
 Заведующий МДОУ
 Детский сад №321
 Листова Т.Н.

"Утверждаю"
 Заместитель генерального директора по
 организации питания АО Департамент
 продовольствия и социального питания г.
 Казани
 А.К. Агапова
 Март 2026г

Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
 от 1-3 лет с 7-12 часовым пребыванием

1 НЕДЕЛЯ

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша дружба молочная с маслом	150/3	3,92	4,37	18,99	131,00	ТТК №7
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№11 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	347	5,87	8,78	36,41	248,00	
Сок	125	0,60	0,30	13,00	57,00	№418 Дели2016
Итого:	125	0,60	0,30	13,00	57,00	
	472	6,47	9,08	49,41	305,00	
ОБЕД						
Морковь отварная	30	0,24	0,03	0,60	3,60	стр562,1996
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	150/10	2,94	4,42	11,61	101,33	№88 Дели 2016
Тфтели из говядины паровые	50	3,87	5	3,13	73	ТТК № 1152 от 09.10.2020
Каша гречневая вязкая	110/2,5	5,50	5,00	32,00	195,00	№182, Дели 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284 Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	532,50	14,05	14,75	69,98	477,27	
ПОЛДНИК						
Булочка Домашняя	40	3,90	4,00	30,40	173,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Катык	100	3,00	2,50	4,50	54,30	№ 91 Дели2010
Голубцы ленивые в сметанно-томатном соусе	140/15	5,47	8,66	7,29	129,00	№160 Пермь 2001 г
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	430,00	14,47	15,39	64,49	455,40	
ВСЕГО:	1434,50	34,99	39,22	183,88	1232,67	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	150/3	7,50	7,50	18,40	111,10	ТТК №4
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели2010
Итого:	346	13,15	12,33	43,39	355,86	
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№368 Дели 2010
Итого:	85	0,34	0,34	10,20	45,00	
	471	13,49	12,67	53,59	400,86	

ОБЕД						
Салат пёстрый	30	0,45	0,54	5,10	27,00	№31 справ.М.2003г №62 "Партнер"2014 ТТК №1Д №137 Партнер 2014 № 390 Дели 2016
Суп крестьянский с курицей, со сметаной	150/10/5	3,00	5,80	14,70	121,00	
Ёжики мясные паровые	50	5,14	6,64	4,28	97,50	
Пюре Картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15	
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	4,10	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	535,00	12,87	16,60	56,51	457,75	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	2,20	2,80	20,50	114,00	№419 Дели2016 ТТК №567 №393Дели2010
печенье	100	2,30	2,50	3,60	46,00	
Молоко кипяченое	100/10	5,82	8,10	15,53	158,00	
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	
Чай с сахаром и лимоном	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб пшеничный 1с						
Итого:	398	12,01	13,61	57,93	399,50	
ВСЕГО:	1364,00	38,37	42,88	168,03	1258,11	

День 3 - ний

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/3	5,00	5,63	16,50	136,50	Т Ч №5 №394Дели2010 №1 Дели2010
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	
Итого:	347	9,20	12,03	41,40	310,30	№418Дели2016
Сок	125	0,80	0,20	7,00	33,00	
Итого:	472	10,00	12,23	48,40	343,30	
ОБЕД						
Морковь отварная	30	0,24	0,03	0,60	3,60	стр562,1996 №86 Дели 2016 № 322 Дели 2016 г №218 Дели 2016 №394, Дели 2016
Суп с крупой (рис), картофелем, мясными фрикадельками	150/10	2,00	6,80	3,00	82,00	
Котлеты рубленые из птицы	50	4,40	8,30	2,00	100,00	
Макаронные изделия отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	
Компот из сухофруктов	150	0,15	0,1	21,5	87	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	530	12,39	18,52	66,40	482,00	
ПОЛДНИК						
Плюшка новомосковская	40	2,64	3,36	24,08	137,00	№ 84 Партнёр Уфа 2010г №401Дели2010 №227 Дели 2016 №138 Партнер г. Уфа 2014 ТТК № 59
Ряженка	100	2,90	2,50	4,20	55,60	
Яйцо вареное	1/2шт	2,50	2,30	0,15	31,50	
Картофель тушёный	110	2,75	4,48	21	137	
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	448	12,89	13,09	64,63	434,00	
ВСЕГО:	1450	35,28	43,84	179,43	1259,30	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	150/3	6,00	4,95	19,50	146,00	ТТК №8 №270 Партнер г. Уфа 2014 №3Дели2010
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	
Итого:	358	10,66	12,18	43,80	327,60	
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	85	0,34	0,34	10,20	45,00	
	443	11,00	12,52	54,00	372,60	
ОБЕД						
Соленые огурцы	30	0,24	0,03	0,51	3,30	1996 г., стр. 563 № 5, сб Пермь 2001 Г №29 Д №284Партнер2014
Свекольник с курицей и сметаной	150/10/5	3,71	6,42	18,63	147,43	
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	130	8,86	9,01	27,28	226	
Кисель	150			8,34	33,34	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	495	14,31	15,76	69,06	476,07	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	1,00	2,00	20,00	95,00	№419 Дели2016 №322 Самара 2013 № 411 Дели2016
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	
Запеканка из творога с крошкой	100	7,30	7,54	20,77	180,00	
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	425	12,25	12,25	58,59	386,00	
ВСЕГО:	1363	37,56	40,53	181,65	1234,67	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	150/3	6,15	5,92	14,4	135	ТТК №1 №272 Парнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	
Итого:	343	10,20	12,61	39,49	299,16	
Сок	125	0,90	0,90	22,00	91,00	№399 Дели 2010
Итого:	125	0,90	0,90	22,00	91,00	
	468	11,10	13,51	61,49	390,16	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	30	0,60	1,50	3,00	28,20	ТТК №67 № 24 сб.лк.2004 Л. 21 Дели 2016 № 390 Дели 2016
Щи со свежей капустой, картофелем, мясными	150/10/5	3,45	3,15	16,50	108,00	
Плов из курицы	130	10	11,5	32	272	
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	505	15,05	15,05	73,00	488,10	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	1,50	2,00	31,00	133,50	

Кефир	100	3,36	2,5	4,6	61,8	№401Дели2010
Рагу с курицей	20/100	4,97	7,86	19,99	147,00	ТТК №63
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	398	11,52	12,57	73,89	423,80	
ВСЕГО:	1371	37,67	41,13	208,38	1302,06	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/3	5,00	5,63	16,50	136,00	ТТК №5
Чай с молоком, сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	350	10,80	13,58	41,30	330,40	
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№386Дели2016
Итого:	85	0,34	0,34	10,20	45,00	
ОБЕД						
Морковь отварная	30	0,24	0,03	0,60	3,60	стр562,1996
Рассольник ленинградский с курицей, сметаной	150/10/5	2,67	3,38	17,7	112	№ ? Дели 2016
Биточки куриные "Солнышко"	50	6,40	8,50	5,20	123,00	ТТК №97Д
Макароньы отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	535	14,91	15,21	71,14	481,34	
ПОЛДНИК						
Булочка сдобная	40	3,04	3,84	17,84	118,4	№ 257 Партнер2014г.
Ряженка	100	3,00	2,50	4,20	55,60	№401Дели2010
Гречка с фаршем и овощами	110	5,50	7,50	24,00	185,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	420	13,64	14,07	68,34	413,10	
ВСЕГО:	1305	39,69	43,20	190,98	1314,84	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом	150/3	7,16	6,63	15,15	149,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	№270 партнер г. Уфа
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	355	10,22	12,31	39,55	310,00	
Сок	125	0,90	0,80	22,00	91,00	№399Дели2010
Итого:	125	0,90	0,80	22,00	91,00	
ОБЕД						
	480	11,12	13,11	61,55	401,00	

Свекла отварная	30	0,36	1,50	2,52	25,00	Сб.рец.1996, стр.563
Суп картофельный с горохом с курицей и гречками	150/10/10	2,87	3,20	15,49	102,00	Т. №139
Биточки рубленые из говядины паровые	50	6,14	7,86	8,57	130,00	Т. №7Д
Пюре картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15	№137 Партнер 2014
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	525	14,10	16,72	64,11	496,25	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	0,80	2,60	13,40	78,00	
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	№419 Дели2016
Пудинг из творога с рисом с повидлом	110/10	7,20	8,32	22,64	194,00	№250 Дели,2016
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	408	11,99	13,63	57,94	399,50	
ВСЕГО:	1413	37,21	43,46	183,60	1718,75	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	180	8,01	7,56	29,61	219,00	№100 Дели 2016
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	377	11,56	13,52	46,93	356,60	
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	85	0,34	0,34	10,20	45,00	
	462	9,90	11,30	50,20	340,00	
ОБЕД						
Морковь отварная	30	0,24	0,03	0,60	6,60	стр562,1996
Борщ со свежей капустой, картофелем, на м/б, со	150/5	2,10	5,90	9,70	100,00	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	130	10,90	9,90	28,00	246,00	№ 08 "Партнер" 2014
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	Т. №68
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	495	15,24	16,16	65,10	467,70	
ПОЛДНИК						
Пирожок печёный с повидлом	40	0,70	1,60	32,00	140,00	№437 Дели2016
Катык	100	3,00	2,50	4,50	54,30	№401/Дели2010
Рагу из птицы с овощами	100/20	8,8	11,33	9,1	173	ТТК №4Д
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	434	14,60	15,88	60,80	440,20	
ВСЕГО:	1391	39,74	43,34	176,10	1277,90	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская цен ость	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	150/3	6,15	5,92	14,4	135	ТТК №1 №272 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	
Итого:	343	10,20	12,61	39,49	299,16	
Сок	125	0,60	0,00	13,70	57,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,60	0,00	13,70	57,00	
	468	10,80	12,30	53,19	356,16	
ОБЕД						
Соленые огурцы	30	0,24	0,03	0,51	3,30	1996 г., стр. 563 №86 Дели 2016
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	150/10	2,90	6,40	10,27	110,30	
Ежики рыбные с рисом	60	6,30	5,90	22,00	166,00	ТТК 2020 г
Шюре Картофельное	110	3,13	3,76	13,03	127,15	№137 Партнер 2014
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	530	14,07	16,39	68,45	510,09	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	1,50	2,00	31,00	133,50	№401Дели2010
Кефир	100	3,36	2,5	4,6	61,8	
Суфле из творога с молоком сгущенным	100/10	5,82	8,10	15,53	158,00	ТТК №567
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	404	12,33	12,81	65,35	418,30	
ВСЕГО:	1402	37,20	41,81	186,99	1284,55	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская цен ость	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшённная молочная с маслом	150/3	6,00	4,95	19,50	146,00	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014 №3Дели2010
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	
Итого:	358,00	10,66	12,18	43,80	327,60	
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,50	47,00	№386Дели2016
Итого:	85	0,34	0,34	10,50	47,00	
	443	11,00	12,52	54,30	374,60	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	30	0,60	1,50	3,00	28,20	ТТК №67 №64 "Партнер"2014
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со	150/10/5	4,63	3,17	21,65	127,68	
Гуляш из куриной грудки	40/40	5,80	5,00	2,60	78,00	ТТК №91
Рис отварной с овощами	110	4,4	4	17,8	125	№334 Дели2016
Компот из сухофруктов	150	0,15	0,1	21,5	87	№394, Дели 2016

Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	555	17,08	14,06	80,85	517,88	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с сыром	40	3,20	4,40	35,00	192,00	11.09.2021
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	№419 Дели2016
Омлет натуральный	130	7,89	8,06	12,63	155,00	№229 Дели2016
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	448	15,08	15,17	69,53	414,50	
	1446,00	43,16	41,75	204,68	1366,98	
ВСЕГО:						
ИТОГО за 10 дней	13939,5	380,87	421,15	1863,72	12797,83	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДО
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, 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 -
- 3.1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных

учреждений, 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 рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003

3.5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания,

3.6. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных

3.7. Сборник рецептур 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 убитанности (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%