

310.22

Зав МБРАУ
Окочина О.Ю.
Ю.У.

Департамент государственного управления в сфере образования и молодежной политики АО
"Департамент государственного управления в сфере образования и молодежной политики г. Казани"



Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 2-7 лет с 7-12 часами пребывания

День 1 - 09

Примерное наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Пшеничное молоко с медом	200г	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Чай с сахаром	180г	0,00	0,00	4,90	20,38	№ 411 Дельта2016
Бутерброд с маслом сливочным	360г	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дельта2016
Итого:	425	12,30	14,50	44,80	359,38	
Сок апельсиновый	180	0,60	0,50	22,00	91,90	№418 Дельта2016
Итого:	180	0,60	0,50	22,00	91,90	
	405	12,90	14,98	66,80	450,28	
ОБЕД						
Салат из яблок с яблоками	50	1,00	2,30	5,00	45,90	№7 Партер 2014
Рассольник вегетарианский с огурцами, картофелем	200г/15г	4,86	7,50	12,64	136,30	№82 Дельта 2016
Пюре из картофеля с соусом сметанным	70г/10	6,2	4,5	5	100	ТТК № 1151 от 05.10.2020 и №364 С-Петербург 2008
Макароны отварные	150	4,80	3,60	20,40	169,20	№218 Дельта 2016
Компот из сухофруктов	180	0,5	0,0	18,0	75	№394, Дельта 2016
Хлеб пшеничный	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	497,5	19,36	23,34	88,34	611,20	
ПОЛДНИК						
Булочка дрожжевая	80	4,50	5,10	28,00	177,00	№258 Партер г. Уфа 2014
Чай	120	3,77	5	5	62,1	№401 Дельта2016
Фрукт с огурцом	40/120	6,00	10,00	16,00	178,00	ТТК №63
Чай фруктовый	180г	0,10	0,00	17,00	69,50	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	21	1,00	0,20	11,30	54,50	
Итого:	342	16,65	20,30	77,30	541,10	
ВСЕГО	1842,5	48,87	53,24	232,33	1802,58	

День 2 - 09

Примерное наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200г	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7
Каша с яблоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	360г	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дельта2016
Итого:	425	12,41	15,58	54,21	407,10	
Фрукты свежие апельсины	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дельта 2016
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,40	
	525	13,41	15,58	62,31	443,50	
ОБЕД						
Салат из овощей	50	0,60	2,80	4,20	41,00	№24, Дельта2016
Суп картофельный с колбасой и картофелем фриказельским	200г/15	3,50	7,80	35,60	187,00	№38 Партер2014
Ветчина (рубленая) с салатом сметанным	65г/10	1,10	6,30	6,10	113,50	ТТК №69 от 17.11.2021 и №364 С-Петербург 2008
Пюре картофельное	120	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партер 2014

Хлеб из свежих злаков	180	8,59	8,59	17,20	82,50	№ 290 Дель 2014	
Хлеб цельнозерновой	37,5	1,8	8,4	18	82,5		
Итого:	482,5	17,39	21,94	86,78	428,50		
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия крекеры	10	3,30	3,30	14,20	712,80		
Молоко цельное	120	3,40	3,40	8,70	83,40	№419 Дель 2016	
Салат из овощей	60	8,75	8,64	8,30	37,80	№41 Дель 2016	
Булочка из творога с разъем с маком	180	7,50	12,50	24,00	242,00	№ 290 Дель 2014	
Чай с сахаром в пакетике	180/6/5	0,11	0,11	10,21	41,41	№393 Дель 2016	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,30	0,23	11,30	54,50		
Итого:	543	16,57	18,38	77,70	541,30		
ВСЕГО:	1793,5	47,85	35,42	239,71	1813,30		

День 3 - ой

Продукты Питательные факты	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Какао Геркулесовая молочная с маком	240/5	8,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5
Чай с молоком/сахаром	180/5	2,61	2,31	14,30	89,00	№ 394 Дель 2016
Бутерброд с маком/сливочным	90/5	2,33	4,20	15,40	111,00	№1 Дель 2016
Итого:	425	11,64	14,01	51,70	382,30	
Сок абсолютно натуральный	180	1,20	0,00	12,00	49,60	№418 Дель 2016
Итого:	180	1,20	0,00	12,00	49,60	
	605	12,84	14,01	63,70	431,90	
ОБЕД						
Салат из свежих овощей	60	8,70	2,50	4,50	43,50	№21 Дель 2016
Салат творог со сметаной	240/4	3,15	5,40	8,14	94,10	№25,сб Парон 2001
Булочка из маковой	45/45	7,35	8,70	24,60	207,00	ТТК №61
Каши гречневая/овсяная	120/3	4,80	3,30	21,00	135,10	№182 Дель 2016
Начинка из урюка	180	0,8	0,0	15,0	63	ТТК №55
Хлеб цельнозерновой	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	456,5	18,72	21,53	91,24	624,60	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с яблоком	60	7,1	8,10	43,00	275	№441 Дель 2016
Резанка	120	4,21	3,00	5,80	64,00	№401 Дель 2016
Резанка овощей	150	2,00	4,00	13,65	117,00	№362 Дель 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,30	0,23	11,30	54,50	
Чай с сахаром	180/5	0,04	3,02	4,35	20,35	№ 411 Дель 2016
Итого:	504	15,86	17,25	77,94	531,85	
ВСЕГО:	1809,5	47,48	32,08	232,88	1587,35	

День 4 - ой

Продукты Питательные факты	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каши овсяная/молочная с маком	240/5	8,60	6,41	26,31	195,40	ТТК №6
Вареный картофель с маком	180	1,21	1,34	11,34	55,91	№270 Парон с Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маком	310/3	4,80	7,21	15,41	146,60	№3 Дель 2016
Итого:	425	14,62	15,14	53,34	406,40	
Фрукты свежие груши	100	0,50	0,43	14,81	51,91	№ 386 Дель 2016
Итого:	100	0,50	0,43	14,81	51,91	
	525	14,32	15,57	67,34	467,40	
ОБЕД						
Салат из овощей и моркови	60	1,20	2,50	6,00	51,91	ТТК №59
Шашлык свиной/куриный, картофель запеченный с урюком и сметаной	200/15/5	4,60	8,10	17,11	158,50	№73 Дель 2016

						№288 и №289 С-Партнер 2014
Бурятия из говядины с рисом и картошкой	5020	7,50	4,80	11,30	138,30	
Сыр Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	109,00	№137 Партнер 2014
Каша из кукурузы	180	0,7	0,2	18,1	79	№294 Дельта 2014
Хлеб цельнозерновой	57,5	1,8	0,4	19	82,7	
Итого:	687,5	16,60	11,28	65,40	460,20	
ПОЛДНИК						
Каша гречневая	20	1,20	0,80	16,30	139,00	
Салат	120	3,40	3,00	8,70	62,40	№419 Дельта 2014
Мясные котлеты	50	0,37	2,00	4,20	37,00	№41 Дельта 2014
Салат из овощей с яблоком	150/20	9,00	12,50	14,00	244,50	ТТК №67
Суп из овощей с картофелем	180/5	3,6	0,2	6,7	31,1	ТТК № 49
Пюре картофельное	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб цельнозерновой 1г						
Итого:	568	16,37	18,83	81,50	565,50	
ВСЕГО:	1780,5	50,24	56,63	244,64	1493,10	

Дань 5-ый

Пример пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белок	жиры	углевод		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	7,31	7,42	22,80	187,20	ТТК №1
Каша с маком	180	3,42	7,58	13,61	87,30	№272 Партнер с. Уфа 2014
Булочки с маком сливочным	20/5	2,30	4,51	15,49	111,34	№1 Дельта 2014
Итого:	420	12,02	14,50	51,91	385,80	
Сок яблочный	180	0,87	0,25	20,40	85,00	№418 Дельта 2014
Итого:	180	0,87	0,25	16,50	71,00	
	600	12,89	14,75	68,41	456,80	
ОБЕД						
Салат овощной	50	0,75	2,82	7,00	57,30	№15 Партнер 2009
Суп картофельный с картофелем и овощами фаршированными	200/15	4,86	5,80	15,24	132,60	№38 Дельта 2014
Пюре картофельное	160	12,2	14	41,2	331	№321 Дельта 2014
Каша из овсяных хлопьев	180	6,18	0,18	11,80	48,50	№ 390 Дельта 2014
Хлеб цельнозерновой	37,5	1,8	0,4	18	83,5	
Итого:	647,5	19,81	23,22	93,24	651,90	
ПОЛДНИК						
Каша гречневая с яблоком	30	1,60	4,20	16,20	218,80	
Картофель	120	3,80	3,00	4,80	60,20	№401 Дельта 2014
Омлет натуральный	140	8,50	8,65	13,60	147,40	№229 Дельта 2014
Хлеб цельнозерновой 1г	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Чай с сахаром	180/5	0,05	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дельта 2014
Итого:	498	15,20	16,33	80,01	521,28	
ВСЕГО:	1740,5	47,90	58,10	241,56	1629,68	

Дань 6-ый

2 завтрак

Пример пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белок	жиры	углевод		
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5
Чай с маком сливочным	180/5	2,60	2,30	14,20	85,30	№ 394 Дельта 2014
Булочки с сыром, маком	30/5/5	4,80	7,20	15,40	146,40	№6 Дельта 2014
Итого:	450	14,10	17,00	51,70	417,20	
Фрукты свежие яблоки	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дельта 2014
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	

	531	14,80	15,41	63,70	470,91	
ОБЕД						
Салат из овощей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,80	№21, Дельта 2016
Суп картофельный с горохом с морковью, фрикадельками и зеленью	200/15/10	3,25	3,10	18,10	112,00	ГТК №139
Витаминный куриный "Соловьиный"	70	8,00	14,50	5,20	152,00	ГТК №97Д
Мясной отварной	130	4,80	3,60	29,40	189,20	№218 Дельта 2016
Полдник из урюка	180	0,5	0,0	15,5	65	ГТК №68
Хлеб пшеничный	37,5	1,8	0,4	18	83,5	
Итого:	632,5	15,15	21,03	91,10	621,50	
ПОЛДНИК						
Шашлык с яблоками	50	3,42	5,5	28	174	Сельский двор 1896, урюк 20
Рисовый	130	4,50	3,10	5,00	64,31	№401 Дельта 2016
Чай с курицей	40/120	6,00	10,00	14,30	178,10	ГТК №63
Чай фруктовый	180/7	6,18	0,09	17,00	69,26	ГТК №55
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,20	54,50	
Итого:	543	15,70	18,92	77,30	542,00	
ВСЕГО:	1765,5	49,55	56,35	232,10	1634,20	

День 7 - ой

Пример меню Полноценное блюдо	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеница молочная с яблоком	200/5	8,10	6,60	26,00	194,31	ГТК №6
Бюджетный завтрак с яблоком	180	1,22	1,34	11,94	45,00	№270 Партер с. Уфа 2014
Бюджетный с яблоком овсяный	30/5	2,20	4,50	15,41	111,10	№1 Дельта 2016
Итого:	430	11,52	12,44	53,34	370,00	
Сыр	180	1,50	2,00	15,10	83,00	№418 Дельта 2016
пюре картофель	180	1,20	2,00	15,00	83,00	
Итого:	180	1,20	2,00	15,00	83,00	
Итого:	610	12,72	14,44	68,34	453,00	
ОБЕД						
Салат из овощей	50	0,60	2,50	4,50	42,00	№34, Дельта 2016
Суп картофельный с курицей, овощами	200/15/5	4,5	7,80	22,20	177	№52 "Партнер" 2014
Витаминный рубленый из рыбы с соусом томатным	65/10	8,18	6,30	6,10	113,90	ГТК №69 от 17.11.2021 в №264 С-Петербург 2018
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,30	№137 Партер 2014
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дельта 2016
Хлеб пшеничный	37,5	1,8	0,4	18	83,5	
Итого:	632,5	19,43	21,48	93,93	645,20	
ПОЛДНИК						
Каша геркулесовая молочная	10	3,50	1,50	21,00	98,31	
крекеры						
Мясной котлетный	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дельта 2016
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,03	4,30	37,00	№41 Дельта 2016
Запеканка творожная с овощами	150/20	9,00	10,00	28,20	241,10	№237 Дельта 2016
Чай с сахаром и лимон	180/5/5	0,12	0,01	10,21	41,30	№353 Дельта 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,20	54,50	
Итого:	563	15,59	17,14	80,10	535,30	
ВСЕГО:	1844,5	48,21	53,16	242,14	1633,50	

День 8 - ой

Пример меню Полноценное блюдо	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеница молочная с яблоком	200/5	10,40	10,00	24,50	228,60	ГТК №4

Салат с яблоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партер г. Уфа 2014
бутерброд с сыром, мясом	307,3	4,81	7,20	18,40	146,80	№3 Дельта2010
Итого:	425	13,60	15,10	52,51	411,91	
Фрукты свежие	110	0,16	1,34	12,01	49,00	№ 386 Дельта 2016
Итого:	110	0,16	1,34	12,01	49,00	
	825	13,06	15,36	65,51	490,00	
ОБЕД						№42 Дельта2016
Салат из моркови	51	0,75	0,74	8,50	37,01	
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясным фаршем, сметаной	210/155	3,00	7,50	18,80	158,30	№63 Дельта 2016
Запеканка картофельная с мясом	150/21	12,60	10,20	35,00	281,02	№291 Дельта2010
Булочки из свежих яиц	181	1,10	0,10	11,80	48,50	№ 350 Дельта 2016
Хлеб пшеничный	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	667,5	18,25	18,74	93,10	604,33	
ПОЛДНИК						№184 "Партнер" г. Уфа2010
Пюре из картофеля	50	2,50	4,81	24,31	142,60	
Каша	121	3,77	3	5	61,1	№41 Дельта2010
Суп с фаршем и овощами	130	7,50	10,50	28,61	243,05	ТТК №1630 от 10.11.2021
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Чай с сахаром	181,5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дельта2016
Итого:	518	15,63	17,78	74,81	521,58	
ВСЕГО:	1850,5	46,94	51,87	253,66	1978,28	

День 9 -ый

Примечание Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Угле-ды		
ЗАВТРАК						
Суп мясной с вермишелью	180	8,80	9,81	19,41	203,00	№100 Дельта 2016
Чай с сахаром	180,5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дельта2016
бутерброд с мясом сливочным	307,3	2,30	4,50	15,41	111,60	№1 Дельта2010
Итого:	400	12,76	14,12	39,75	334,98	
Сыр	181	3,75	0,38	23,10	98,42	№ 358 Дельта 2016
Итого:	181	3,75	0,38	23,10	98,42	
	581	12,51	14,50	62,79	432,80	
ОБЕД						
Салат "Петрушка"	50	4,51	2,25	4,81	41,31	№31, стр.М2003
Шницель говяжий капустой, картофелем, с сметаной на масле	210/8	3,41	4,80	14,20	111,00	№73 Дельта 2016
Плов из куриной тушки	151	13,50	12,21	40,00	323,01	№108 "Партнер" 2014
Запеканка из урюка	181	0,6	0,1	15,1	65	ТТК №48
Хлеб пшеничный	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	635,5	19,80	19,38	92,00	621,01	
ПОЛДНИК						
Каша гречневая молочная	21	3,20	3,40	10,31	73,01	
Молоко кипяченое	121	3,41	3,01	5,71	63,40	№419 Дельта2016
Салат из моркови	50	0,75	1,05	8,50	37,50	№42 Дельта2016
Запеканка из творога с яблоком	150	10,31	10,00	35,20	271,00	№ 322 С6 Самара 2013г
Пюре из картофеля	180/5	2,5	0,2	4,5	31,1	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	548	14,77	17,19	77,21	630,50	
ВСЕГО:	1761,5	45,41	51,07	231,99	1584,31	

День 10 -ый

Примечание	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
------------	-------------	----------------------	--	--	----------------	-------------

Наименование блюда					ценность		
		белки	жиры	угле-ды	ккал		
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная с медом	200г	7,10	6,39	18,03	148,30	ТТК №8	
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,84	65,00	№270 Партер с. Уфа 2014	
Булочка с сыром, маслом	317г	4,50	7,28	15,43	146,00	№3 Дем2016	
Итого:	425	12,82	14,99	43,34	359,30		
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	22,80	92,68	№ 386 Дем 2016	
Итого:	100	0,36	0,36	22,80	92,68		
	525	13,18	15,25	65,34	451,98		
ОБЕД							
Салат витаминный	50	0,75	2,92	7,10	57,30	№15 Партер 2009	
Суп-пюре томатный с курицей	200г	4,95	3,60	14,64	110,00	№85 Дем2010	
Котлеты "Диетические"	70	6,43	8,43	17,50	171,20	ТТК №7 Дем с.с. 2014	
Каша перловая с овощами	130г	4,50	1,51	23,01	180,30	№180 Дем 2014	
Компот с фруктами	180	0,7	0,0	18,0	75	№384 Дем 2016	
Хлеб цельнозерновой	37,5	1,8	1,4	18	82,5		
Итого:	667,5	18,12	22,86	97,94	676,20		
ПОЛДНИК							
Яблоко свежесрезанное	30	2,20	8,70	48,90	294,00		
Кефир	120	3,81	3,00	4,81	60,20	№401 Дем2016	
Омлет натуральный	140	8,51	8,68	13,60	167,40	№229 Дем2016	
Хлеб пшеничный 1с	25	1,83	0,23	11,20	54,50		
Чай с сахаром	180г	0,06	0,02	4,59	23,38	№ 411 Дем2016	
Итого:	495	15,60	20,62	82,99	599,48		
ВСЕГО:	1718,5	48,56	58,74	246,87	1726,76		
ИТОГО на 10 дней:	17188,03	485,18	582,82	2468,12	16281,68		

Примечание:

1. Предусмотрены рекомендуемые нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При изготовлении каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №11)
3. При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрено использование овощей с включением блюда ужина
4. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно-технические документы:
 - 4.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тухолько В.А., Мухоморов Ю.П. Москва Демпрот 2016-2017гг.
 - 4.2 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей в учреждениях образования 2013г
 - 4.3 Таблица химического состава и калорийности пищевых продуктов питания Тухолько В.А., Сеуринин И.М. Москва 2007 г.
 - 4.4 Справочник рецептов блюд для питания детей в Могилеве 4,2003
 - 4.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детских учреждений, "Партнер", 2010-2014гг.
 - 4.6 Таблица замены продуктов в детском дошкольном учреждении г. Пермь 2001г.
 - 4.7 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1991г
 - 4.8 Технико-технологические карты
4. В разработанном меню предусмотрено использование следующих видов:
 - овощной 1 категории готовности (двойной, фарш, гуляш и др)
 - сладко-кислый фруктовый салат (фрукты) натуральной заправки
 - рыбы мороженая круглая или треска потрошенная без головы (п/ф фарш рыбный)
 - мясо курицы 1 категории, размороженное условно массой нетто 45г
 - картофель рассыпчатый из заморозки продуктов с 1,45(25% углеводов) энергии, сыссыла рассчитаны с 1,09(10% углеводов)
 - пшеница и пшеничные отруби высшего сорта
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - отварное солоник в баночке без уксуса с лимонной кислотой
 - ягоды с массовой долей жира 15%
 - использованные продукты, мясные с массовой долей жира 2,5%