

"Салатовит"

Зав МБОУ
Охотинс О.И.
ОИ

Должностное лицо: директор по организации питания АО
"Департамент организации и обеспечения питания г. Казань"



Примерное 16-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 1-3 лет с 7-12 часовым пребыванием

День 1-ый

Примерное меню Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каши манная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,40	№ 411 Делн2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Делн2010
Итого:	360	9,45	11,91	35,82	288,10	
Сок персиковый	125	0,90	0,30	13,00	51,90	№399 Делн2010
Итого:	125	0,90	0,30	13,00	51,90	
	474	9,95	12,21	48,82	340,00	
ОБЕД						
Салат из капусты с яблоками	30	0,60	1,38	3,00	26,80	№7 Партер 2014
Рисовый суп с курицей, со сметаной	150/10/5	4	6	6,3	93	№82 Делн 2016 ТТК № 1152 от 09.10.2020 № 264 С- Петербург 2018
Тертая говядина с соусом томатным	50/5	4,4	4,6	3,5	73	№218 Делн 2016
Макаронная отварная	110	4,10	3,03	25,03	143,40	№394, Делн 2016
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,09	15,10	62,50	№394, Делн 2016
Хлеб зерновой	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	540,00	15,20	15,28	67,10	484,70	
ПОЛДНИК						
Булочка Домашняя	40	3,90	3,90	22,40	137,00	№258 Партер г. Уфа 2014
Каша	110	3,00	2,70	4,30	54,30	№401 Делн2010
Рис с курицей	30/100	4,60	8,20	13,80	144,00	ТТК №63
Чай фруктовый	150/5	0,1	0,07	13,5	55	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1г	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	456,30	13,20	14,67	63,20	437,30	
ВСЕГО:	1471,60	38,35	42,16	179,12	1242,00	

День 2-ой

Примерное меню Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каши "Дружба" молочная с маслом	150/5	3,90	4,38	19,00	131,40	ТТК №7 №272 Партер г. Уфа 2014
Хлеб с маслом	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№3 Делн2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,30	5,95	12,90	119,60	№3 Делн2010
Итого:	350	9,40	12,33	43,20	323,90	
Фрукты свежие яблочки	100	1,03	0,80	8,10	36,00	№ 368 Делн 2010
Итого:	100	1,03	0,80	8,10	36,00	
	450	10,40	12,33	51,30	359,90	
ОБЕД						
Салат из овощей	30	0,36	1,50	2,52	25,01	№34, Делн2016
Суп картофельный с макаронами и чипсами фришдольными	150/10	3,01	6,40	23,61	164,50	№38 Партер 2001

Вид для фариш						
Биточки рубленные из рыбы	45	6,80	5,50	5,30	98,00	ТТК №65 от 17.11.2015
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	106,10	№137 Партнер 2014
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,80	№ 390 Дам 2016
Хлеб цельнозерновой	30	1,5	0,2	14,3	66	
Итого:	530,00	13,96	17,10	71,32	495,20	
ПОЛДНИК						
Косаंतरакне из вареной картошки	10	1,30	2,20	10,00	57,00	
Мясной котлетный	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дам2016
Салат из моркови	30	0,50	0,85	3,80	14,00	№42 Дам2016г
Пудинг из творога с рисом и яблоком	130	8,10	8,50	24,00	196,00	№ 150 Дам 2016
Чай с сахаром и лимоном	150/4	0,39	0,01	8,50	34,50	№393 Дам2010
Хлеб пшеничный Тс	20	1,5	0,2	9,8	47	
Итого:	458	12,09	13,71	59,30	399,50	
ВСЕГО:	1438,00	36,45	43,14	181,92	1254,60	

Дань 3 - ий

Проект питания Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	5,10	5,50	14,10	126,00	ТТК №5
Чай с мятой/лимоном	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№354 Дам2010
Булочка с изюмом/сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дам2010
Итого:	350	9,20	11,90	38,90	299,80	
Сок апельсиновый	125	0,80	0,20	12,00	53,60	399 Дам2010
Итого:	125	0,80	0,20	12,00	53,60	
	475	10,00	12,10	50,90	353,40	
ОБЕД						
Салат из свежих овощей	30	0,42	1,50	2,70	26,00	№21, Дам 2016
Суповый со сметаной	150/5	3,12	4,80	6,10	80,00	№35,сб.Перво2001
Гуаш из индейки	40/40	5,50	7,00	17,40	157,80	ТТК №61
Каша гречневая молочная	110/2,5	4,00	3,20	17,70	116,00	№182 Дам 2016
Напиток из фруктов	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб цельнозерновой	30	1,5	0,2	14,3	66	
Итого:	557,5	15,44	16,83	71,10	497,90	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с яблоком	40	6,2	6,40	32,00	310	№441 Дам 2016
Роженица	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401 Дам2010
Рис с овощами	110	1,90	5,00	11,60	99,00	
Хлеб пшеничный Тс	20	1,5	0,2	9,8	47	
Чай с сахаром	160/4	1,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дам2016
Итого:	440	12,87	14,36	62,41	429,60	
ВСЕГО:	1476,5	38,31	43,29	184,41	1284,30	

Дань 4 - ий

Проект питания Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	124,80	ТТК №6
Кафейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№170 Партнер г. Уфа 2014
Булочка с сыром, изюмом	25/5/3	3,30	5,55	12,90	119,60	№3 Дам2010
Итого:	340	10,30	11,55	39,10	302,60	

Фрукты свежие груши	100	0,50	0,43	14,30	62,30	№ 368 Дели 2010
Итого:	108	0,60	0,43	14,00	62,30	
	468	10,90	12,08	93,10	364,90	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови под соевым соусом, жареный, с чесноком и оливкой	30	0,80	2,00	3,60	35,60	ТТК №60
Терфизли из тыквы с рисом и соусом	150/10/5	4,08	6,50	13,00	127,00	№73 Дели 2016
Пюре Картофельное	40/10	4,80	8,00	6,50	91,20	Петербург 2008
Компот из сухофруктов	110	2,20	3,20	15,40	130,10	№137 Партнер 2014
Хлеб цельнозерновой	150	0,50	0,10	15,00	62,50	№394 Дели 2016
Итого:	535	13,98	17,10	67,80	481,40	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекеры	10	0,30	1,20	13,30	63,30	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,10	№419 Дели 2016
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41 Дели 2016
Суфле из творога с лимонном	130/10	7,00	8,00	23,00	192,00	ТТК №567
Напиток шипучий	190/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	464	12,10	13,60	58,00	399,10	
ВСЕГО:	1459	36,98	42,58	178,90	1245,30	

День 5 - ый

Пример пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белок	жир	угл-эм		
ЗАВТРАК						
Блины пшеничные молочные с маслом	150/5	6	5	17,23	138	ТТК №1
Каша с маслом	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/8	1,9	4,4	13	99	№1 Дели 2016
Итого:	350	9,90	11,60	41,53	310,30	
Сок вишневый	125	0,30	0,30	10,00	40,00	№399 Дели 2010
Итого:	125	0,30	0,30	10,00	40,00	
	475	10,20	11,90	51,53	350,30	
ОБЕД						
Салат витаминный	30	0,45	1,75	4,20	34,35	№15 Партнер 2009
Суп пермичский с картофелем с овощами фрикадельками	150/10	4,00	4,45	11,70	103,00	№88 Дели 2016
Пюре из булдуны	130	9,2	12,2	34	283	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	62,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб цельнозерновой	30	1,5	0,3	14,2	65	
Итого:	500	15,25	18,80	74,40	528,45	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	20	1,50	4,00	24,30	138,00	
Кофе	110	3,1	2,75	4,4	54,8	№401 Дели 2010
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50	№219 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Нап с сахаром	100/4	0,05	0,01	4,21	18,00	№ 411 Дели 2016
Итого:	444	12,25	13,46	57,90	400,30	
ВСЕГО:	1419	37,70	43,86	183,85	1279,35	

2 НЕДЕЛЯ

День 8 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	4,80	5,70	14,00	126,00	ТТК №5
Чай с молоком/сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394 Дем2010
Булочка с сахаром, маслом	25/3	3,50	5,95	12,50	119,60	№3 Дем2010
Итого:	352	10,60	12,95	38,80	314,40	
Фрукты свежие яблони	100	0,36	0,19	10,00	40,00	№386 Дем2016
Итого:	100	0,36	0,19	10,00	40,00	
	452	10,96	12,33	48,80	354,40	
ОБЕД						
Салат из свежих овощей	30	1,42	1,50	2,70	26,00	№21, Дем 2016
Суп картофельный с горохом с мясным ароматизатором и зеленью	150/10/10	2,00	3,00	13,60	89,20	ТТК№139
Вода для фарша						
Биточки куриные "Солнышко"	80	6,40	9,00	5,20	127,00	ТТК №97Д
Макарон твердые	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дем 2016
Компот из фруктов	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,3	14,2	66	
Итого:	540	14,92	16,83	73,30	503,50	
ПОЛДНИК						
Шоколад с яблоками	40	2,7	4,4	22,4	140	С/Зам/б/мед 1996,00029
Чай с сахаром	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401 Дем2010
Пюре с курицей	33/100	4,60	8,20	13,40	144,00	ТТК №63
Чай фруктовый	150/6	0,1	0,07	13,5	55	ТТК №56
Хлеб пшеничный /с/	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	456	12,12	13,80	63,29	441,60	
ВСЕГО:	1348	38,00	43,68	185,39	1299,50	

Дань Т - от

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеница молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6
Булочка с сахаром с маслом	160/7	1	1,2	10	55	№270 Партнер г. Уфа 2014
Булочка с сахаром с маслом	25/5	1,5	4,4	13	99	№1 Дем2010
Итого:	357	8,70	10,10	39,20	282,00	
Сок яблочный	125	1,20	1,00	9,00	47,80	№ 368 Дем 2010
Итого:	125	1,20	1,00	9,00	47,80	
	482	9,90	11,70	48,20	329,80	
ОБЕД						
Салат из свежих овощей	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№34, Дем2016
Суп картофельный с курицей, сметаной	150/10/5	3,3	5,00	18,00	131	№62 "Партнер" 2014
Биточки рыбные из рыбы	65	6,80	5,50	5,30	98,00	ТТК №69 от 17.11.2012
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	18,40	110,10	№137 Партнер 2014
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,40	62,50	№394, Дем 2016
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	545	14,76	15,60	70,52	482,60	
ПОЛДНИК						
Картофельное пюре	10	1,60	1,40	12,90	51,00	

Молоко минеральное	110	2,55	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,40	19,80	№41 Дели2016
Запеканка творожная с яблоками	130/10	8,00	8,10	22,50	186,00	№237 Дели2016
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,30	0,01	8,50	34,50	№333 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,8	0,2	9,8	47	
Итого:	468	11,99	13,41	60,20	399,30	
ВСЕГО:	1495	39,65	40,11	178,92	1210,90	

День 8 - ой

Пример пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4 №272 Партер г. Уфа 2014
Каша с яблоком	160	1,00	2,20	11,30	73,30	№3 Дели2016
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	
Итого:	350	12,00	15,65	42,60	364,00	
Фрукты свежие объем	100	0,35	0,10	10,00	42,00	№186 Дели2016
Итого:	100	0,35	0,10	10,00	42,00	
	450	10,00	12,00	52,60	367,00	
ОБЕД						
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г
Борщ со свежей капустой, картофелем, чесноком, фрикадельками, сметаной	150/10/5	2,10	4,30	9,70	86,00	№63 Дели 2016
Запеканка картофельная с мясом	130/15	10,70	9,30	32,30	256,00	№291 Дели2010
Каша из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб зерновой	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	520	15,00	14,05	69,50	464,10	
ПОЛДНИК						
Плов из говядины с овощами	40	1,80	3,20	19,60	112,00	№184 "Партер" г. Уфа 2010
Каша	110	3,32	2,75	2,50	47,20	№401 Дели2010 ТТК №1630 от 10.11.2021
Гречка с фаршем и овощами	110	6,00	8,50	25,00	201,00	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,8	0,2	9,8	47	
Чай с сахаром	160/4	0,35	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Итого:	444	12,27	14,66	60,72	424,20	
ВСЕГО:	1414	40,93	44,46	182,82	1294,30	

День 9 - ой

Пример пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	150	8,20	8,00	16,20	169,00	№100 Дели2016
Чай с сахаром	160/4	0,35	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	350	10,45	12,41	33,62	286,00	
Сок объем-питание	125	0,10	0,01	18,00	55,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,10	0,01	18,00	55,00	
	469	10,25	12,30	51,62	341,00	
ОБЕД						
Салат "Цезарь"	30	0,34	1,25	2,90	25,00	№31, справ. №2002

Дет. из свежей капусты, картофеля, с сметаной на масле	150,5	2,20	3,50	10,70	83,00	№72 Дале 2014
Пюре из отварной тыквы	130	10,00	10,00	33,00	261,00	№108 "Партнер" 2014 ГТК №8
Пюре из урюка	150	3,50	0,03	12,50	82,10	
Хлеб цельнозерновой	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	495	14,20	15,18	73,40	487,10	
ПОЛДНИК						
Хлеботрехкрасное из муки высшего сорта	10	0,10	1,55	5,80	37,00	
Мясное пюре	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дале 2016
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дале 2016г № 322 СЗ Савара 2013г
Запеканка из творога с яблоками	130	6,80	8,60	30,00	225,30	ГТК № 89
Пюре из картофеля	150,4	1,5	0,25	5,4	25,9	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,5	0,2	9,8	47	
Итого:	454	12,10	13,40	58,00	399,30	
ВСЕГО:	1424	37,15	40,99	183,92	1228,10	

Дети 10-6 лет

Примерное наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	150,5	5,30	4,81	32,10	112,30	ГТК №8 №270 Партнер г. Уфа 2014
Кофейный напиток с молоком	165,7	1	1,2	10	55	
Булочка с маслом	250,3	3,50	5,95	12,00	119,60	№3 Дале 2010
Итого:	366,50	9,80	11,95	35,00	286,60	
Фрукты свежие, яблоки зеленые	100	0,36	4,36	14,00	60,00	№399 Дале 2010
Итого:	100	0,36	4,36	14,00	60,00	
Итого:	460	10,16	12,31	49,00	346,60	
ОБЕД						
Салат витаминный	30	0,45	1,75	4,20	34,35	№15 Партнер 2005
Суп-пюре домашний с курицей	150,10	4,00	3,00	10,70	85,80	№56 Дале 2010
Каша "Аппетитная"	50	4,50	6,00	12,50	122,40	ГТК №7Д
Каша перловая с грибами	110,3	4,15	6,30	21,10	157,60	№180 Дале 2016
Каша пшеничная с яблоками	150	0,60	0,00	15,00	62,50	№394 Дале 2016
Каша пшеничная с яблоками	30	1,5	0,3	14,3	65,9	
Итого:	533	15,18	17,35	77,40	528,15	
ПОЛДНИК						
Хлеботрехкрасное из муки высшего сорта	30	1,25	4,00	24,20	127,00	
Пюре	110	3,1	2,75	4,4	54,8	№401 Дале 2010
Кефир	130	4,10	6,50	15,40	142,50	№129 Дале 2016
Омлет картофельный	20	1,6	4,1	9,8	47	
Хлеб пшеничный 1с	160,4	0,05	0,01	4,42	18,04	№ 411 Дале 2016
Чай с сахаром	444	12,00	13,46	57,82	399,30	
Итого:	444	12,00	13,46	57,82	399,30	
ВСЕГО:	1437,00	37,34	43,12	184,82	1274,05	
Итого за 10 дней	14381,5	377,36	427,38	1847,97	12698,00	

Примечания:

1. Предусмотренные списочные нормы, утвержденные СанПиН применяются с учетом пребывания детей в ДОУ.
2. При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрены следующие нормативы - энергетические документы:
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативы - энергетические документы: