

"Согласовано"

"Утверждаю"

Заместитель генерального директора по организации питания АО "Департамент продовольствия и социального питания г. Казани"

Руководитель дошкольной образовательной организации
Иванов О.А.

А.К. Агапова
2022г.

Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 1-3 лет с 7-12 часовым пребыванием

День 1 -ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,30	7,50	18,40	171,10	0,16	ТТК №4
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	0,02	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99		№1 Дели2010
Итого:	350	9,45	11,91	35,82	288,10	0,18	
Сок персиковый	125	0,60	0,30	13,00	57,00	5,00	№399Дели2010
Итого:	125	0,60	0,30	13,00	57,00	5,00	
	474	10,05	12,21	48,82	345,10	5,18	
ОБЕД							
Салат из капусты с яблоками	30	0,60	1,38	3,00	26,80	5,70	№7 Партнер 2014
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/5	4	6	6,3	93	4,03	№82 Дели 2016 ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С- Петербург 2008
Тефтели из говядины с соусом томатным	50/5	4,4	4,6	3,5	73	0,32	№218 Дели 2016
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40		№394, Дели 2016
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	0,09	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
Итого:	540,00	15,20	15,28	67,10	464,70	10,14	
ПОЛДНИК							
Булочка Домашняя	40	3,30	3,50	22,40	137,00	0,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Катык	110	3,00	2,70	4,50	54,30	0,55	№401Дели2010
Рагу с курицей	30/100	4,60	8,20	13,00	144,00	16,50	ТТК №63
Чай фруктовый	150/6	0,1	0,07	13,5	55		ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
Итого:	456,00	13,20	14,67	63,20	437,30	17,05	
ВСЕГО:	1471,00	38,45	42,16	179,12	1247,10	32,37	

День 2-ой

день 2-ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК							
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/5	3,90	4,38	19,00	131,00	0,21	ТТК №7 №272 Партнер г. Уфа 2014 №3/Дели2010
Каша с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	0,32	
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	
Итого:	350	9,40	12,33	43,20	323,90	0,57	
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,00	60,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,00	60,00	
	450	10,40	12,33	51,30	359,90	60,57	
ОБЕД							
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	0,60	№34, Дели2016 №38 Пермь2001 ТТК №3 Д
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	150/10	3,00	6,40	23,60	164,00		
Биточки рубленные из рыбы	50	6,50	4,86	10,41	111,40		
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	7,64	№137 Партнер 2014 №284Партнер2014
Кисель	150			8,34	33,34		
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
Итого:	530,00	13,56	16,36	74,57	499,84	8,24	

Кондитерские изделия вафли	20	0,10	1,80	13,30	68,00		
Катык	110	3,00	2,70	4,50	54,30	0,55	№401 Дели 2010
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	0,60	№41 Дели 2016
Суфле из творога с молоком сгущенным	130/10	7,00	8,00	23,00	192,00	0,20	ТТК №567
Напиток шоколадный	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	75	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
Итого:	474	12,40	13,95	58,50	407,00	76,35	
ВСЕГО:	1459	37,53	42,53	185,70	1274,00	86,85	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность	Витамины	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК							
Каша полбяная молочная с маслом	150/5	6	5	17,23	138	0,16	ТТК №1 №272 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	0,32	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99		
Итого:	350	9,90	11,60	41,53	310,30	0,48	
Сок вишневый	125	0,30	0,00	10,00	40,00	9,25	№399Дели2010
Итого:	125	0,30	0,00	10,00	40,00	9,25	
	470	10,20	11,60	51,53	350,30	9,73	
ОБЕД							
Салат витаминный	30	0,45	0,20	2,00	11,60	1,98	№15 Партнер 2009 №88 Дели 2016 №321 Дели 2016 № 390 Дели 2016
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10	4,00	4,45	11,70	103,00	4,00	
Плов из курицы	130	9	10,7	30,6	253		
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	1,20	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
Итого:	520	15,05	15,75	68,80	475,70	7,18	
ПОЛДНИК							
Пицца с сыром	40	2,40	4,40	32,00	177,00	0,53	ТТК №1585 от 08.09.2021 №401Дели2010 №229 Дели2016 № 411 Дели2016
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	0,9	
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50	0,16	
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	0,02	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
Итого:	464	13,15	13,86	65,62	439,30	1,61	
ВСЕГО:	1459	38,40	41,21	185,95	1265,30	18,52	

ИТОГО за 1 неделю	7327,50	188,74	212,83	921,35	6348,94	227,34	
	1465,5	37,7	42,6	184,3	1269,8	45,5	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ая ценность	Витамины	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	4,80	5,00	14,00	120,00	0,16	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	1,20	№394/Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	№3/Дели2010
Итого:	352	10,60	12,95	38,80	314,40	1,40	
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,10	10,00	40,00	10,00	№386/Дели2016
Итого:	100	0,36	0,10	10,00	40,00	10,00	
	452	10,96	12,30	48,80	354,40	11,40	
ОБЕД							
Салат из свежей капусты	30	0,42	1,50	2,70	26,00	9,60	№21, Дели 2016
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	150/10/10	2,00	3,00	13,60	89,00	4,26	ТТК№139

Биточки куриные "Солнышко"	50	6,40	9,00	5,20	127,00	0,45	ТТК №97Д
Макаронь отвариые	110	4,10	3,00	25,00	143,40		№218 Дели 2016
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	1,20	ТТК №68
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
Итого:	540	14,92	16,83	73,30	503,50	15,51	
ПОЛДНИК							
Шафран с яблоками	40	2,7	4,4	22,4	140	1,46	Сб.нац.блюд 1996,акт20
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	0,55	№401Дели2010 №306 Сборник методических рекомендаций С Петербург 2008
Голубцы ленивые	120	4,80	7,00	12,80	133,00	16,30	ТТК №56
Чай фруктовый	150/6	0,1	0,07	13,5	55		
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
Итого:	446	12,32	14,42	63,09	430,60	18,31	
ВСЕГО:	1338	38,20	44,30	185,19	1288,50	45,22	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность	Витамины	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,00	0,16	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	0,16	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99		
Итого:	357	8,70	10,10	39,20	282,00	0,32	
Сок яблочный	125	1,20	1,00	9,00	47,00	3,70	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	1,20	1,00	9,00	47,00	3,70	
	482	9,90	11,70	48,20	329,00	4,02	
ОБЕД							
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	0,60	№34, Дели2016
Суп крестьянский с мясными фрикадельками, сметаной	150/10/5	3,4	6,00	19,70	146	2,60	
Биточки рубленные из рыбы	50	6,50	4,86	10,41	111,40		ТТК №3 Д
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	7,64	№137 Партнер 2014 №284Партнер2014
Кисель	150			8,34	33,34		
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
Итого:	535	13,96	15,96	70,67	481,84	10,84	
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия крекер	10	1,60	1,45	12,90	61,00		№419 Дели2016 №41Дели2016 №237 Дели2010 №393Дели2010
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	0,43	
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	0,60	
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/10	6,00	8,00	22,50	186,00	0,24	
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	1,59	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
Итого:	468	11,99	13,41	60,20	399,30	2,86	
ВСЕГО:	1485	35,85	40,47	179,07	1210,14	17,72	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность	Витамины	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10	0,16	ТТК №4 №272 Парнер г. Уфа 2014 №3Дели2010
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	0,32	
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	
Итого:	350	13,00	15,65	42,60	364,00	0,52	
Фрукты свежие	100	0,36	0,10	10,00	42,00	10,00	№386Дели2016

Каша рисовая молочная с маслом	150/5	5,30	4,80	12,10	112,00	0,15	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	0,16	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	№3 Дели 2010
Итого:	360,00	9,80	11,95	35,00	286,60	0,35	
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	14,00	60,00	10,00	№399 Дели 2010
яблоко зеленое							
Итого:	100	0,36	0,36	14,00	60,00	10,00	
	460	10,16	12,31	49,00	346,60	10,35	
ОБЕД							
Салат витаминный	30	0,45	0,20	2,00	11,60	1,98	№15 Партнер 2009
Суп-лапша домашняя с курицей	150/10	4,00	3,00	10,70	85,80	0,40	№86 Дели 2010
Котлеты "Аппетитные"	50	4,50	6,00	12,50	122,00		ТТК №7Д
Каша перловая с овощами	110/3	4,13	6,30	21,10	157,60		№180 Дели 2016
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	1,20	ТТК №68
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	65,9		
Итого:	533	15,08	15,83	73,10	495,00	3,58	
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия	20	1,60	4,00	21,00	126,00		
вафли							
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	0,9	№401 Дели 2010
Капуста тушеная с мясом	120	5,70	7,70	18,50	167,20		№54-10М Сборник рецептов Москва
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	0,02	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
Итого:	434	12,05	14,66	58,12	413,00	0,92	
ВСЕГО:	1427,00	37,29	42,80	180,22	1254,60	14,85	
ИТОГО за 10 дней	14443,5	378,82	428,94	1837,72	12690,28	410,97	
ИТОГО за 2 неделю	7116,00	190,08	216,11	916,37	6341,34	183,63	
	1423,2	38,016	43,222	183,274	1268,268	36,726	

распределение Б,Ж,У от калорийности, %
Примечание:

12,01 30,33 57,76 100,00

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 исключением 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

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., Скурин 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.

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 улитанности (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 рассчитан по закладке продуктов с 1.01(35% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.01(25% отходы)

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%