"Согласовано"

Заведующий дошкольной образовательной организацией
/Кузьмина О.А./
27.02.23

"Утверждаю"

Заместитель генерального директора по организации питания АО "Департамент продовольствия и социального питания г. Казани"
_____ А.К. Агапова
_____ 2023г.

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	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша 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	18,00	№ 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	
Сок персиковый	125	0,60	0,30	13,00	57,00	№399Дели2010
Итого:	125	0,60	0,30	13,00	57,00	
	474	10,05	12,21	48,82	345,10	
ОБЕД						
Морковь отварная	30	0,24	0,03	0,51	3,30	стр562,сб1996
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/5	4	6	6,3	93	№82 Дели 2016
Тефтели из говядины с соусом томатным	50/5	4,4	4,6	3,5	73	ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С Петербург 2008
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	540,00	14,84	13,93	64,61	441,20	
ПОЛДНИК						
Булочка Домашняя	40	3,90	3,50	22,40	137,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Катык	110	3,00	2,70	4,50	54,30	№401Дели2010
Рагу с курицей	30/100	4,60	8,20	13,00	144,00	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	
Итого:	456,00	13,20	14,67	63,20	437,30	
ВСЕГО:	1471,00	38,09	40,81	176,63	1223,60	

День 2- ой

Прием пищи / Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/5	3,90	4,38	19,00	131,00	ТТК №7
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	350	9,40	12,33	43,20	323,90	
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,00	
	450	10,40	12,33	51,30	359,90	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№34, Дели2016
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	150/10	3,00	6,40	23,60	164,00	№38 Пермь2001
Биточки рубленые 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	№137 Партнер 2014
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	530,00	13,56	16,36	74,57	499,84	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	1,30	3,20	8,50	68,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	130	6,00	8,50	24,00	196,00	№ 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:	458	12,09	14,71	57,80	410,50	
ВСЕГО:	1438,00	36,05	43,40	183,67	1270,24	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	5,00	5,50	14,00	126,00	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	350	9,20	11,90	38,90	299,80	
Сок персиковый	125	0,80	0,20	12,00	53,00	399Дели2010
Итого:	125	0,80	0,20	12,00	53,00	
	475	10,00	12,10	50,90	352,80	
ОБЕД						
Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,30	стр563,сб1996
Свекольник с мясными фрикадельками со сметаной	150/10/5	3,12	4,80	6,10	80,00	№35,сб.Пермь2001
Гуляш из куриной грудки	40/40	5,90	7,00	17,80	157,80	ТТК №91
Каша гречневая вязкая	110/2,5	4,00	3,20	17,70	116,00	№182,Дели 2016
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	567,5	15,26	15,36	68,91	475,20	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с творогом	40	4	4,24	23,00	146	№458 Дели 2010
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401Дели2010
Голубцы ленивые	120	4,80	7,00	12,80	133,00	№306 Сборник методических рекомендаций С Петербург 2008
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:	454	13,57	14,20	54,61	399,60	
ВСЕГО:	1496,5	38,83	41,66	174,42	1227,60	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшённая молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	360	10,30	11,65	39,10	302,60	
Фрукты свежие груша	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	0,60	0,43	14,00	62,30	
	460	10,90	12,08	53,10	364,90	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	30	0,80	2,00	3,60	35,60	ТТК №60
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной с курицей	150/10/5	3,00	6,20	13,00	120,00	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	150	8,33	8	28,2	218	ТТК №29 Д
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	525	14,23	16,50	74,10	502,10	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	20	2,80	5,70	30,00	182,00	
Китык	110	3,00	2,70	4,50	54,30	№401Дели2010
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41Дели2016
Суфле из творога с молоком сгущенным	130/10	7,00	8,00	23,00	192,00	ТТК №567
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:	474	15,10	17,85	75,20	521,00	

ВСЕГО:	1459	40,23	46,43	202,40	1388,00	

День 5 - ый

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

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	4,80	5,00	14,00	120,00	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:	352	10,60	12,95	38,80	314,40	
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,10	10,00	40,00	№386Дели2016
Итого:	100	0,36	0,10	10,00	40,00	
	452	10,96	12,30	48,80	354,40	
ОБЕД						
Салат из капусты с яблоками	30	0,60	1,38	3,00	26,80	№7 Партнер 2014
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гренками	150/10/10	2,00	3,00	13,60	89,00	ТТК№139
Биточки куриные "Солнышко"	50	6,40	9,00	5,20	127,00	ТТК №97Д
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	540	15,10	16,71	73,60	504,30	
ПОЛДНИК						
Шафран с яблоками	40	2,7	4,4	22,4	140	*Сб.нац блюд 1996,акт20*
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401Дели2010
Гречка с фаршем и овощами	110	6,00	8,50	25,00	200,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Чай фруктовый	150/6	0,1	0,07	13,5	55	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	436	13,52	15,92	75,29	497,60	
ВСЕГО:	1328	39,58	45,68	197,69	1356,30	

День 7 - ой

Прием пищи		Пищевые вещества (г)	Энергетическая	№ рецептуры

Наименование блюд	Выход блюда	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшённая молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	357	8,70	10,10	39,20	282,00	
Сок яблочный	125	1,20	1,00	9,00	47,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	1,20	1,00	9,00	47,00	
	482	9,90	11,70	48,20	329,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,56	1,50	2,52	25,00	№34, Дели2016
Суп крестьянский с мясными фрикадельками, сметаной	150/10/5	3,4	6,00	19,70	146	№62"Партнер"2014
Биточки рубленые 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	№137 Партнер 2014
Кисель	150			8,34	33,34	№184Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	535	13,96	15,96	70,67	481,84	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	1,60	1,45	12,90	61,00	
крекер	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Молоко кипяченое	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41Дели2016
Салат из моркови с яблоками	130/10	6,00	8,00	22,50	186,00	№237 Дели2010
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393Дели2010
Чай с сахаром и лимоном	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб пшеничный 1с	468	11,99	13,41	60,20	399,30	
Итого:	1485	35,85	40,47	179,07	1210,14	
ВСЕГО:						

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г) белки	жиры	угл-ды	Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	350	13,00	15,65	42,60	364,00	
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,10	10,00	42,00	№386Дели2016
Итого:	100	0,36	0,10	10,00	42,00	
	450	10,00	12,00	52,60	367,00	
ОБЕД						
Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,30	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем,с мясными фрикадельками,со сметаной	150/10/5	2,10	4,30	9,70	86,00	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	130	10,00	11,00	33,00	261,00	№108"Партнер"2014
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	505	14,44	15,63	72,51	478,80	
ПОЛДНИК						
Плюшка новомосковская	40	1,80	3,20	19,00	112,00	№184 "Партнер"г. Уфа2010
Катык	110	3,12	2,75	2,50	47,10	№401Дели2010
Макароны запеченные с яйцом	120/4	4,10	7,40	21,60	169,00	№262 справ.М 2003
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:	458	10,67	13,56	57,32	393,20	
ВСЕГО:	1413	38,47	44,94	182,43	1278,00	

День 9 - ый

Прием пищи		Пищевые вещества (г)	Энергетическая	№ рецептуры

Наименование блюд	Выход блюда	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	150/5	[illegible]	5	17,23	138	ТТК №1
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	349	10,20	11,40	42,13	311,80	
Сок яблоко-вишня	125	0,60	0,00	18,00	74,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,60	0,00	18,00	74,00	
	474	10,80	12,30	60,13	385,80	
ОБЕД						
Свекла отварная	60	1,59	0,19	8,59	42,00	стр564,сб1996
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной с курицей	150/10/5	3,00	6,20	13,00	120,00	№73 Дели 2016
Запеканка картофельная с мясом	130/15	10,70	9,30	32,30	256,00	№291 Дели2010
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:	520	16,89	16,09	78,39	526,10	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	20	0,60	1,80	5,20	39,00	
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401Дели2010
Салат из моркови	30	0,50	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г
Запеканка из творога с крошкой	130	6,80	8,60	30,00	225,00	№ 322 Сб Самара 2013г
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:	464	13,22	13,65	57,99	406,50	
ВСЕГО:	1458	40,91	41,14	196,51	1318,40	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г) белки	жиры	угл-ды	Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	150/5	5,30	4,80	12,10	112,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№270 Пархомер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	360,00	9,80	11,95	35,00	286,60	
Фрукты свежие яблоко зеленое	100	0,36	0,36	14,00	60,00	№399Дели2010
Итого:	100	0,36	0,36	14,00	60,00	
	460	10,16	12,31	49,00	346,60	
ОБЕД						
Салат "Пестрый"	30	0,30	1,35	2,90	25,00	№31, справ.М2003
Суп-лапша домашняя с курицей	150/10	4,00	3,00	10,70	85,80	№86Дели2010
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	ТТК №68
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	65,9	
Итого:	533	14,93	16,98	74,00	508,40	
ПОЛДНИК						
Пирожок печёный с картофелем	40	2,60	5,30	31,80	185,00	№437 Дели2016
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	№401Дели2010
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Дели2016
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:	464	13,35	14,76	65,42	447,30	
ВСЕГО:	1457,00	38,44	44,05	188,42	1302,30	
ИТОГО за 10 дней	14464,5	384,85	429,78	1867,19	12839,88	

Примечание:

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

2.При отсутствии 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)

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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждений, Тутельян В.А., МогильныйМ.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 кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг.

[illegible] детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.

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

3.8. Технико-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 рассчитан по закладке продуктов с 1.03(40% 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%