



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

А.К. Агаева

Март 2016г

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

День 1-ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ репертура
		белки	жиры	углы-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	425	12,36	14,52	44,89	359,38	
Сок абрикосовый	125	0,60	0,06	22,00	90,90	№418 Дели2016
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	90,90	
	550	12,96	14,58	66,89	450,28	
ОБЕД						
Огурцы салатные	50	0,40	0,05	8,85	5,50	стр563,с61996
Суп из овощей с курицей, со сметаной	200/15/6	3,00	8,50	8,50	126,00	№64 "Партнер"2014
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103	ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С-Петербург 2008
Рис отварной с овощами	130	6,5	5	38,6	225	№334 Дели2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	698,5	17,90	20,45	80,95	592,00	
ПОЛДНИК						
Булочки Домашние	50	4,90	5,00	28,00	177,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401 Дели2010
Рагу с курицей	40/120	6,00	9,00	26,00	209,00	ТТК №63
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	538	17,07	17,53	76,80	533,70	
ВСЕГО:	1786,5	47,93	52,56	224,64	1565,98	

День 2-ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ репертура
		белки	жиры	углы-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК № 1
Какие с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	12,42	15,58	54,21	407,10	
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,40	
	525	13,42	15,58	62,31	443,50	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели2016
Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	3,35	7,20	13,80	133,50	№86 Дели 2016
Биточки рубленые из рыбы	70	8,75	6,80	8,15	129,00	ТТК №3Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	682,5	18,90	21,38	87,15	617,20	

ПОДНИК					
Кондитерские изделия	15	1,50	4,00	27,10	150,00
печенье					
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40
Заваренка творожная с молоком сгущенным	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	518	16,62	17,24	82,60	550,30
ВСЕГО:	1725,5	48,94	54,20	232,06	1611,00

День 3 - ий

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
Каша Геркулесовая молочная с маслом		200/5	6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5
Чай с молоком, сахаром		180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным		30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели 2010
Итого:		425	11,60	14,30	51,70	382,30	
Сок яблочно-абрикосовый		125	1,20	0,00	12,00	49,60	№418 Дели 2016
Итого:		125	1,20	0,00	12,00	49,60	
		550	12,80	14,30	63,70	431,90	
ОБЕД							
Морковь отварная		50	0,40	0,05	1,00	6,10	стр 562 Сб оби пкт 1996
Суп вермишелевый с картофелем и курицей		200/15	3,86	5,80	15,24	132,60	№88 Дели 2016
Голубцы ленивые в соусе сметанно-томат.		150/20	12,30	14,60	38,20	333,40	№160, сб Пермь 2001
Напиток из урюка		180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №8
Хлеб сельский		37,5	1,8	0,4	18	81,5	
Итого:		652,5	18,96	20,88	87,44	617,10	
ПОЛУНИК							
Ватрушка с повидлом		50	0,8	3,10	35,00	170	№441 Дели 2016
Ряженка		120	4,30	3,00	5,00	64,60	№401 Дели 2010
Яйцо вареное		48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
Каша перловая с овощами		130/4	4,90	7,50	23,00	180,30	№180 Дели 2016
Чай с сахаром		180/5	0,66	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели 2016
Хлеб ржанничный 1с		23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:		560	16,96	18,15	79,59	551,88	
ВСЕГО:		1762,5	48,72	53,63	230,73	1666,88	

День 4 - щий

Компьютерное изделие	21	1,20	2,00	34,00	160,60	
вифли	120	3,77	3	5	62,1	№401/Б-и-о2010
Катык	150/20	9,00	12,50	24,00	244,50	ТТК №567
Суфле из творога с молоком сгущенным	180/5	0,6	0,3	0,5	31,1	ТТК № 59
Напиток шиповника	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб ржанничный 1с						
Итого:	519	16,37	18,03	80,80	552,80	
ВСЕГО:	1696,5	49,39	51,70	238,14	1592,00	

День 5 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Паритет. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели 2010
Итого:	420	12,02	14,50	51,81	385,50	
Сок вишневый	125	0,87	0,25	20,00	85,00	№418 Дели 2016
Итого:	125	0,87	0,25	16,50	71,00	
	545	12,89	14,75	68,31	456,50	
ОБЕД						
Икра кабачковая	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№ 57 Дели 2016
Свекольник с курицей, со сметаной	200/10/6	3,80	5,40	15,20	124,60	№35, сб Пермь2001
Плов из курицы	160	11,8	13,5	38,9	324	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	643,5	18,20	21,90	88,40	623,10	
ПОЛДНИК						
Плюшка новомосковская	50	2,50	4,00	24,00	142,00	№184 "Паритет" г. Уфа 2010
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели 2010
Капуста тушеная с мясом	150	9,00	11,60	35,00	280,00	№54-10М Сборник рецептур Москва
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	528	16,86	18,85	80,09	557,08	
ВСЕГО:	1716,5	47,95	55,50	236,80	1636,68	

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с мясом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№394 Дели 2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели 2010
Итого:	430	14,10	17,00	51,70	417,30	
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
	530	14,50	15,40	63,70	470,50	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	50	1,30	2,50	6,00	51,00	ТТК №60
Рассолник лекарственный с курицей, со сметаной	200/15/5	3,56	4,50	17,60	125,00	№82 Дели 2016
Бигочки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00	ТТК №97Д
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284 Паритет 2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	

Итого:	687,5	19,46	21,50	87,20	619,70	
ПОЛДНИК						
Булочки сдобная	50	2,2	4,8	19,3	130	№257 Партер 2014 г. Уфа
Ряженка	120	4,30	3,00	8,00	64,00	№401 Дели 2010
Гречка с фаршем и овощами	130	7,30	10,00	33,20	252,00	ТТК №1630 от 10.11.2011
Нашинок шинковка	180/5	0,6	0,3	0,5	31,1	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	508	16,20	18,33	75,30	531,60	
ВСЕГО:	1725,5	50,16	57,23	226,20	1621,80	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жир	углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	8,00	6,35	16,00	153,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	68,60	№270 Партер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели 2010
Итого:	420	11,52	12,19	43,34	329,60	
Сок персик-банан	125	1,30	2,00	28,00	135,00	№418 Дели 2016
Итого:	125	1,30	2,00	28,00	135,00	
	545	12,82	14,19	71,34	464,00	
ОБЕД						
Икра кабачковая	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№ 57 Дели 2016
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречкой	200/15/10	3,25	3,00	18,00	112,00	ТТК №139
Тефтели рыбные с маслом	70/3	8,40	9,60	12,00	169,00	ТТК №1Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партер 2014
Компот из свежих яблок	180	6,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	695,5	17,95	20,04	89,30	610,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	21	1,20	4,20	23,10	134,80	
вафли						
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели 2016
Пудинг из творога с рисом с молоком сушенным	150	9,60	10,40	28,30	242,00	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393/Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	474	15,52	17,84	78,60	536,10	
ВСЕГО:	1714,5	46,29	52,07	230,24	1610,60	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жир	углеводы		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермикелем	180	6,20	5,00	21,00	153,00	№100/Дели 2016
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели 2010
Итого:	400	13,42	14,78	50,01	386,30	
Фрукты свежие яблоко	100	0,66	0,36	12,00	49,60	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,66	0,36	12,00	49,60	
	500	13,48	15,14	62,01	435,30	
ОБЕД						
Огурцы соленые	50	0,40	0,08	0,85	5,50	стр563,стр1996

Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	200/5	3,00	7,90	18,80	158,30	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	160	13,50	12,20	40,00	323,00	№108 "Партнер" 2014
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	632,5	19,40	20,59	95,65	644,50	
ПОЛДИНК						
Пирожок пёсочный с повидлом	50	4,60	5,12	26,40	170,60	№437 Дели 2016
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401 Дели 2010
Пюре гороховое	150/5	5,5	9,2	30,85	228	№107 Персик 2001
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	533	15,73	17,59	78,54	534,98	
ВСЕГО:	1665,5	48,61	53,30	236,20	1614,78	

День 9 -ый

Прием пищи	Выход блюда	Напеченные блюда (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жир	углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8	6,6	26	194	ГТК №1
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	80,60	№ 394 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели 2010
Итого:	425	12,90	13,40	55,70	394,10	
Сок яблоко-груша	125	0,60	0,38	13,00	62,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,60	0,38	13,00	62,00	
	550	13,50	13,78	68,70	456,00	
ОБЕД						
Свекла отварная	50	1,30	0,20	7,00	9,30	ст.р.564, вб.1996
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	5,50	5,20	16,20	134,00	№86 Дели 2016
Котлеты "Английские"	70	6,41	8,40	17,50	171,20	ГТК №7Д - акт к.п. 2014
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Кисель	180			10,00	40,00	№284 Партнер 2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	682,5	18,71	18,64	93,70	592,00	
ПОЛДИНК						
Кондитерские изделия	10	0,10	5,00	19,80	125,00	
кексы						
Риженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели 2010
Запеканка из творога с кропкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00	№ 322 Сб. Сажера 2013г
Павиток шоколадка	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ГТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	488	16,80	18,53	77,80	545,60	
ВСЕГО:	1720,5	49,01	50,95	240,20	1593,60	

День 10 -ый

Прием пищи	Выход блюда	Печенные блюда (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жир	углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	194,00	ГТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№120 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели 2010
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	405,00	
Фрукты свежие	100	0,06	0,36	12,00	49,00	№ 386 Дели 2016

яблоко	100	0,06	0,36	12,00	49,00	
Итого:	525	14,08	15,50	65,34	454,00	
ОБЕД						
Морковь отварная	50	0,40	0,05	1,00	6,10	стр 562 С6 общ пис 1996
Суп из овощей с курицей, со сметаной	200/15/6	3,00	8,50	8,50	126,00	№64 "Партнер" 2014
Гуашь из индейки	45/45	7,56	8,70	24,60	207,00	ТТК №91
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10	№182 Дели 2016
Напиток из угрозы	180	0,6	0,0	15,0	6,3	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	15	82,5	
Итого:	711,5	18,26	21,18	88,10	619,20	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с сыром	50	3,00	5,50	40,00	221,00	ТТК №1585 от 08.09.2021
Кефир	120	3,50	3,60	4,80	60,20	№401 Дели 2010
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	518	16,86	17,43	74,69	523,48	
ВСЕГО:	1754,5	49,20	54,11	228,13	1896,68	
ИТОГО за 10 дней:	17268,00	486,18	535,27	2332,34	16049,00	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СибПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается из замены на равносоставные

по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №11)

При составлении примерного 10-дневного меню предусматрен усиленный постинок 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

учреждениях, Тутельян В.А., Магилевый М.П., Москва Дели прият 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. Москва, выпуск 4,2003

3.5 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг.

3.6 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг.

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 категория упитанности (бифштекс, фарш, гуашь п/ф);

сельскохозяйственная птица бройлеры потрошёные

рыба мороженая крупная или средняя потрошёная без головы (п/ф фарш рыбный)

яйца куриные 1 категория, рассчитаны условно массой нетто 48г

картофель рассчитан по закладке продуктов с 1,03(40% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1,09(20% отходы)

огурцы и помидоры свежие парниковые

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в блоках без уксуса с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%