

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая ДОУ

М.В. Державина



"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор АО "Департамент продовольствия и социального питания г. Казани"

Р.Ж. Мухамедшина

Р.Ж. Мухамедшина

2021г

Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 1-3 лет

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	150/5	4,50	10,00	22,00	196,00	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	6,45	14,41	39,42	313,00	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок абрикосовый	125	0,60	0,60	35,00	147,80	№399Дели2010
Итого:	125	0,60	0,60	35,00	147,80	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	1,60	3,00	29,00	№34, Дели2016
Рассольник "Домашний" с курицей и сметаной	150/10/5	4,08	6,33	8,22	106,20	№81 Дели 2016
Котлеты рубленые из говядины	60/3	9,5	7	9,5	139	№299 Дели2016
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов	150	0,69	0,03	18,00	75,03	№394Дели2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	568,00	20,47	18,26	78,02	558,63	
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое	130	2,77	3,25	4,33	57,65	№419 Дели2016
Пирожок печёный с картофелем	50	3,30	3,70	15,30	107,70	№437 Дели2016
Котлеты рубленые из рыбы	60	4,28	2,82	3,34	55,86	ТТК 4Д
Рис отварной с овощами	80	2,4	2,5	8,72	67	№334 Дели2016
Чай ягодный	100/4	0,1	0,05	8	32,85	№578 Самара 2013
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	444,00	14,45	12,52	49,49	368,06	
ВСЕГО:	1487,00	41,97	45,79	201,93	1387,49	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/5	3,60	5,30	17,00	130,00	ТТК №7
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№397Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	350	9,10	13,45	41,20	322,90	
2 - ой ЗАВТРАК						
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	
ОБЕД						
Салат витаминный	40	0,60	2,33	5,33	44,70	№15 Партнер 2009
Свекольник на мб, со сметаной	150/5	3,12	4,80	6,10	80,00	№35,сб.Пермь2001
Гуляш из отварной говядины	40/40	11,00	11,00	2,66	153,64	№141,сб.диет2002
Каша гречневая вязкая	100/2,5	3,83	2,75	15,33	101,40	№182,Дели 2016

Иванов

КОПИЯ ВЕРНА
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №254»

И.В.Перфилова/

Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	557,50	20,05	21,18	52,06	479,08	
ПОЛДНИК						
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401Дели2010
Кондитерские изделия (вафли)	25	1,25	4,30	25,00	143,70	
Салат из моркови	40	0,60	0,05	6,80	30,00	№42 Дели2016г
Суфле из творога с молоком сгущенным	130/10	4,60	4,80	33,40	195,20	№365 сбшк 2004
Чай с сахаром и лимоном	100/2,5/2,5	0,07	0,01	5,60	22,75	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	441,5	11,24	12,11	85,19	494,25	
ВСЕГО:	1449,00	41,39	46,74	186,55	1332,63	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	3,56	5,25	21,00	145,50	ТТК №9
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394,Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	350	7,76	11,65	45,90	319,30	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок яблочный	125	0,01	0,00	27,50	110,04	399Дели2010
Итого:	125	0,01	0,00	27,50	110,04	
ОБЕД						
Салат из капусты с яблоками	40	0,70	1,80	3,80	34,20	№7 Партнер 2014
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10	4,00	4,45	11,70	103,00	№88 Дели 2016
Тефтели рыбные с маслом	50/2	5,00	3,00	5,00	67,00	ТТК №1Д
Пюре Картофельное	120	2,40	3,60	16,80	109,20	№137 Партнер 2014
Компот из кураги	150	0,60	0,00	18,00	74,50	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	552	14,20	13,15	69,60	453,90	
ПОЛДНИК						
Катык	110	3,12	2,75	2,50	47,20	№401Дели2010
Вак-беляш	75	2,20	4,10	24,00	146,20	№179 "Партнер"г. Уфа2010
Омлет с сыром	120	12,00	15,00	2,00	200,00	№230 Дели2016
Напиток из плодов шиповника	100/2,5	0,3	0,13	9,4	39,9	№417Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	427,5	19,22	22,18	47,70	480,30	
ВСЕГО:	1454,5	41,19	46,98	190,70	1363,54	

День 4 - йй

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с крупой	150	2,60	3,60	12,50	94,00	№101 Дели 2016
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№395Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	357	7,10	10,75	35,40	268,60	
2 - ой ЗАВТРАК						
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	
ОБЕД						

Огурцы соленые порционно	30	0,24	0,03	0,51	3,20	стр563,с61996
Щи со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	150/5	1,10	3,30	5,00	54,00	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	180	9	12	30,6	266,4	ТТК №29 Д
Компот из замороженных ягод	150	0,22	0,08	12,50	51,60	ТТК №12
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	545	12,06	15,71	62,91	441,20	
ПОЛДНИК						
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	№401Дели2010
Кондитерские изделия (крекер)	10	0,25	2,00	30,00	139,00	
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41Дели2016
Запеканка из творога с крошкой	130	18,00	14,00	30,00	318,00	№ 322 С6 Самара 2013г
Чай без сахара	100	0,04	0	5,4	22	ТТК №17
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	400	23,19	19,95	82,10	600,60	
ВСЕГО:	1402	42,95	46,84	194,41	1372,70	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	150/5	4,4	4,1	19,4	132	ТТК №1
Какао с молоком	160/8,3	2,00	2,20	11,30	73,30	№397Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	353	8,30	10,70	43,70	304,30	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок вишневый	125	0,30	0,25	22,00	91,45	№399Дели2010
Итого:	125	0,30	0,25	22,00	91,45	
ОБЕД						
Салат "Пестрый"	50	0,50	2,25	4,80	42,00	№31, справ.М2003
Суп картофельный с горохом с курицей и грибами	150/10/10	6,00	3,90	11,84	106,46	ТТК№139
Рыбная "Неженка"	50	7,0	4,7	13,0	122	ТТК №30Д
Картофель тушёный	100	1,6	5,3	9	90,1	№138 "Партнер"2014
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:	550	16,70	16,55	63,14	468,96	
ПОЛДНИК						
Ряженка	110	3,12	2,70	3,70	51,60	№401Дели2010
Кондитерские изделия печенье	20	0,20	1,00	25,50	112,20	
Котлеты рубленные из птицы	60	9,00	7,50	5,00	123,50	№322 Дели2016
Капуста тушеная (в сметанном соусе)	120	2,4	3,9	10,96	89	ТТК№53Д
Чай с сахаром	100/2,5	0,04	0,01	5,4	22	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	432,5	16,36	15,31	60,36	445,30	
ВСЕГО:	1460,5	41,66	42,81	189,20	1310,01	

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	150/5	4,50	10,00	22,00	196,00	ТТК №4
Чай с молоком, сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	354	10,30	17,95	46,80	390,40	
2 - ой ЗАВТРАК						

ИЯ ВЕРНА
 ведущий МБДОУ
 «Городской сад №254»
 И.В.Перфилова/

Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№386Дели2016
яблоко						
Итого:	100	0,40	0,40	10,00	45,20	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,66	2,50	4,50	43,10	№21, Дели 2016
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/5	4,06	5,8	6,3	93,6	№82 Дели 2016
Котлеты "Аппетитные"	60	5,00	3,50	15,00	111,50	ТТК №7Д
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	565	15,32	15,10	73,44	490,94	
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое	130	2,77	3,25	4,33	57,65	№419 Дели2016
Булочка Дорожная	50	3,70	4,00	32,00	178,80	№453 Дели 2016
Суфле рыбное	70	6,00	3,00	2,87	62,48	№284, Дели 2016
Рагу из овощей	100	1,80	4,00	10,50	85,20	№362 Дели2016
Чай с сахаром и лимоном	100/2,5/2,5	0,07	0,01	5,60	22,75	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	476,5	15,94	14,46	65,10	453,88	
ВСЕГО:	1395,5	41,96	47,91	195,34	1380,42	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	3,75	6,70	21,00	159,30	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№395Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	357	6,65	12,30	44,00	313,30	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок персик-банан	125	0,40	0,19	15,00	63,30	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,40	0,19	15,00	63,30	
ОБЕД						
Огурцы соленые порционно	30	0,24	0,03	0,51	3,30	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б,со сметаной	150/5	1,10	3,20	7,20	62,00	№63 Дели 2016
Плов из говядины	150	11,70	11,50	21,00	234,30	№108"Партнер"2014
Комлот из сухофруктов	150	0,69	0,03	18,00	75,03	№394Дели2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	535	15,23	15,06	61,01	440,63	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия (вафли)	25	1,25	4,30	25,00	143,70	
Кефир	110	3,74	2,75	5,16	60,35	№401Дели2010
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41Дели2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/10	12,50	10,06	17,16	209,18	№237 Дели2010
Напиток из плодов шиповника	100/2,5	0,3	0,13	9,4	39,9	№417Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	361,5	19,59	18,44	69,02	519,93	
ВСЕГО:	1378,5	41,87	45,99	189,03	1337,16	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	150/5	4,28	5,85	29,85	189,75	ТТК №8
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№397Дели2010

КОПИЯ ВЕРНА
 Заведующий МБДОУ:
 «Детский сад №254»
 /И.В.Перфилова/

Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели2010
Итого:	356	9,78	14,00	54,05	382,65	
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие банан	100	0,72	0,36	13,00	58,00	№399 Дели2010
Итого:	100	0,72	0,36	13,00	58,00	
ОБЕД						
Салат витаминный	40	0,60	2,33	5,33	44,70	№15 Партнер 2009
Суп крестьянский с курицей, сметаной	150/10/5	4	5,00	12,30	110	№62 "Партнер" 2014
Запеканка картофельная с мясом	130/15	10,00	10,70	27,00	244,30	№291 Дели2010
Компот из замороженных ягод	150	0,22	0,08	12,50	51,60	ТТК №12
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	530	16,32	18,41	71,43	516,60	
ПОЛДНИК						
Ряженка	110	3,12	2,75	4,50	55,00	№401 Дели2010
Пирожок печёный с капустой	60	2,30	4,20	21,30	132,20	№172, Партнер 2009
Омлет натуральный	130/2	9,00	7,00	7,50	129,00	№229 Дели2016
Чай с сахаром	100/2,5	0,04	0,01	5,4	21,9	№411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	426	16,06	14,16	48,50	385,10	
ВСЕГО:	1406	42,88	46,93	186,98	1342,35	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	150	3,30	3,10	13,30	94,30	№100 Дели2016
Чай с молоком, сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	350	7,50	9,50	38,20	268,10	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок яблоко-вишня	125	0,75	0,38	23,00	98,42	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,75	0,38	23,00	98,42	
ОБЕД						
Салат "Пестрый"	50	0,50	2,25	4,80	42,00	№31, справ.М2003
Суп рыбный с крупой и картофелем	180	7,60	4,16	20,00	148,00	ТТК №21
Азу из отварной говядины	150	10,8	9,4	15	187,8	ТТК №5Д
Компот из кураги	150	0,60	0,00	18,00	74,50	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	550	21,00	16,11	72,10	518,30	
ПОЛДНИК						
Катык	110	3,12	2,75	2,50	47,20	№401 Дели2010
Кондитерские изделия печенье	20	1,00	6,00	14,00	114,00	
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	38,29	№42 Дели2016г
Пудинг из творога с рисом с молоком стуженным	130	6,00	8,50	24,00	244,50	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	100/2,5/2,5	0,07	0,01	5,60	22,75	№393 Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	436,5	12,54	17,52	64,40	513,74	
ВСЕГО:	1461,5	41,79	43,51	197,70	1398,56	

День 10 - 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	4,50	5,00	21,00	147,00	ГТК №5
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№395 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели2010
Итого:	362,00	9,00	12,15	43,90	321,60	
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,36	10,00	44,70	№399 Дели2010
Итого:	100	0,36	0,36	10,00	44,70	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,66	2,50	4,50	43,10	№21, Дели 2016
Суп-лапша домашняя с курицей	150/10	4,00	3,00	10,70	85,80	№88 Дели2016
Биточки рубленные из рыбы	60	4,63	2,30	2,14	48,00	ГТК №3 Д
Шюре Картофельное	120	2,40	3,60	16,80	109,20	№137 Партнер 2014
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	65,9	
Итого:	570	13,29	11,80	58,64	394,10	
ПОЛДНИК						
Кефир	110	3,74	2,75	5,16	60,35	№401 Дели2010
Кондитерские изделия (крекер)	10	0,25	5,00	25,00	146,00	
Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатн.	140/15	11,80	12,40	25,50	260,80	№160,сб Пермь2001
Напиток из плодов шиповника	100/2,5	0,3	0,13	9,4	39,9	№417 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	400	17,69	20,48	74,86	554,05	
ВСЕГО:	1432,00	40,34	44,79	187,40	1314,45	
ИТОГО за 10 дней	14326,5	418,00	458,29	1919,24	13539,31	

распределение Б,Ж,У от калорийности,%

Примечание:

1. Предусмотрены 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 учреждениях, 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., 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.

3.6. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.

3.7. Сборник рецептур 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 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(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%

Зам. начальника отдела организации питания

Калькулятор

М.Р. Рахматуллина