

"Согласовано"



"Утверждаю"

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



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 блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого:</b>	<b>349</b>	<b>9,45</b>	<b>11,91</b>	<b>35,82</b>	<b>288,10</b>	
Сок персиковый	125	0,50	0,30	13,00	51,90	№399Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,50</b>	<b>0,30</b>	<b>13,00</b>	<b>51,90</b>	
	<b>474</b>	<b>9,95</b>	<b>12,21</b>	<b>48,82</b>	<b>340,00</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из капусты с яблоками	30	0,60	1,38	3,00	26,80	№7 Партнер 2014
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/5	4	6	6,3	93	№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	
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	
<b>Итого:</b>	<b>540,00</b>	<b>15,20</b>	<b>15,28</b>	<b>67,10</b>	<b>464,70</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
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	4,10	8,20	13,00	142,00	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	
<b>Итого:</b>	<b>456,00</b>	<b>12,70</b>	<b>14,67</b>	<b>63,20</b>	<b>435,30</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1470,00</b>	<b>37,85</b>	<b>42,16</b>	<b>179,12</b>	<b>1240,00</b>	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>348</b>	<b>9,40</b>	<b>12,33</b>	<b>43,20</b>	<b>323,90</b>	
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,00	№ 368 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,10</b>	<b>36,00</b>	
	<b>448</b>	<b>10,40</b>	<b>12,33</b>	<b>51,30</b>	<b>359,90</b>	

ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	30	0,21	0,03	0,57	3,39	стр563,с61996
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	150/10	3,00	6,40	23,60	164,00	№38 Пермь2001
Биточки рубленые из рыбы	50	8,00	4,90	4,50	94,00	ТТК №3 Д
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	№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	66	
Итого:	530,00	15,01	15,03	68,57	469,59	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	1,30	3,00	10,00	66,00	
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 повидлом	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	14,51	59,30	408,50	
ВСЕГО:	1436,00	37,50	41,87	179,17	1237,99	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
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:	349	9,20	11,90	38,90	299,80	
Сок персиковый	125	0,80	0,20	12,00	60,00	399Дели2010
Итого:	125	0,80	0,20	12,00	60,00	
	474	10,00	12,10	50,90	359,80	
ОБЕД						
Салат из свежих помидор	30	0,33	1,86	1,40	24,00	№14 Дели2016
Свекольник со сметаной	150/5	3,12	4,80	6,10	80,00	№35,сб.Пермь2001
Гуляш из индейки	40/40	6,20	7,50	17,80	162,00	ТТК №61
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:	557,5	15,65	17,69	69,80	500,10	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с повидлом	40	6,2	6,40	32,00	210	№441 Дели 2016
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401Дели2010
Рагу из овощей	110	1,90	5,00	11,60	99,00	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Итого:	444	12,87	14,36	62,41	429,60	
ВСЕГО:	1475,5	38,52	44,15	183,11	1289,50	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
---------------------------------	----------------	----------------------	--	--	----------------------------	-------------

		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная 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	№3 Дели 2010
Итого:	360	10,30	11,65	39,10	302,60	
Фрукты свежие	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
груша						
Итого:	100	0,60	0,43	14,00	62,30	
	460	10,90	12,08	53,10	364,90	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,80	0,72	20,00	№13, Дели 2016
Щи со свежей капустой, картофелем, сметаной с зеленью	150/10/5	4,08	6,50	13,00	127,00	№73 Дели 2016
Тефтели из говядины с рисом и соусом	40/10	5,00	5,00	11,00	109,00	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:	535	15,50	16,60	79,02	527,90	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия	10	0,30	1,00	14,20	64,00	
крекер						
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели 2016
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41 Дели 2016
Суфле из творога с повидлом	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:	464	12,10	13,20	58,90	399,70	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1459</b>	<b>38,50</b>	<b>41,88</b>	<b>191,02</b>	<b>1292,50</b>	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели 2010
Итого:	345	9,90	11,60	41,53	310,30	
Сок вишневый	125	0,30	0,00	10,00	43,00	№399 Дели 2010
Итого:	125	0,30	0,00	10,00	43,00	
	470	10,20	11,60	51,53	353,30	
<b>ОБЕД</b>						
Помидоры свежие порционно	30	0,33	0,06	1,14	7,20	стр 563, с61996
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10	4,00	4,45	11,70	103,00	№88 Дели 2016
Плов из курицы	130	9,2	12,2	34	283	№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:	500	15,13	17,11	71,34	501,30	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия	20	1,20	4,50	27,95	153,00	
печенье						
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	№401 Дели 2010
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Дели 2016

Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Итого:	444	11,95	13,96	61,57	415,30	
ВСЕГО:	1414	37,28	42,67	184,44	1269,90	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	45,20	№386Дели2016
Итого:	100	0,36	0,10	10,00	45,20	
	452	10,96	12,30	48,80	359,60	
<b>ОБЕД</b>						
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 гречками	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
Макаронь 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	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Шафран с яблоками	40	2,7	4,4	22,4	140	<i>Сб.нац блюд 1996,акт20</i>
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401Дели2010
Рагу с курицей	30/100	4,10	8,20	13,00	142,00	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	11,62	15,62	63,29	439,60	
ВСЕГО:	1448	37,68	45,38	185,69	1303,50	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
Бугерброд 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	10,00	52,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	1,20	1,00	10,00	52,00	
	482	9,90	11,70	49,20	334,00	
<b>ОБЕД</b>						
Огурцы свежие порционно	30	0,21	0,03	0,57	3,39	стр563,сб1996
Суп крестьянский с курицей, сметаной	150/10/5	4,8	5,00	18,00	136	№62"Партнер"2014

Биточки рубленые из рыбы с соусом томатным	50/10	8,00	4,90	4,50	94,00	ТТК №3 Д и №364 С-Петербург 2008
Рис отварной	110	2,87	5,75	29,62	181,75	№201 Пермь 2001
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	
<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>17,98</b>	<b>15,66</b>	<b>81,99</b>	<b>543,64</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия крекер	10	1,60	1,45	16,40	80,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41Дели2016
Запеканка творожная с повидлом	130/10	6,00	8,00	22,50	186,00	№237 Дели2010
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	
<b>Итого:</b>	<b>468</b>	<b>11,99</b>	<b>13,41</b>	<b>63,70</b>	<b>418,30</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1495</b>	<b>39,87</b>	<b>40,17</b>	<b>194,89</b>	<b>1295,94</b>	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого:</b>	<b>348</b>	<b>13,00</b>	<b>15,65</b>	<b>42,60</b>	<b>364,00</b>	
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,10	10,00	45,20	№386Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,36</b>	<b>0,10</b>	<b>10,00</b>	<b>45,20</b>	
	<b>448</b>	<b>10,00</b>	<b>12,00</b>	<b>52,60</b>	<b>367,00</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежих помидор	30	0,33	1,86	1,40	24,00	№14 Дели2016
Борщ со свежей капустой, картофелем,с мясными фрикадельками,со сметаной	150/10/5	2,10	4,30	9,70	86,00	№63 Дели 2016
Запеканка картофельная с мясом	130/15	8,00	10,20	25,00	223,00	№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	
<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>12,03</b>	<b>16,76</b>	<b>60,60</b>	<b>441,10</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Плюшка новомосковская	40	1,80	3,20	19,00	112,00	№184 "Партнер"г. Уфа2010
Катык	110	3,12	2,75	2,50	47,20	№401Дели2010
Гречка с фаршем и овощами	110	4,50	6,20	23,00	165,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>444</b>	<b>11,07</b>	<b>12,36</b>	<b>58,72</b>	<b>389,20</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1412</b>	<b>36,46</b>	<b>44,87</b>	<b>171,92</b>	<b>1239,50</b>	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						

Суп молочный с вермишелью	150	8,20	8,00	16,20	169,00	№100 Дели2016
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
<b>Итого:</b>	<b>344</b>	<b>10,15</b>	<b>12,41</b>	<b>33,62</b>	<b>286,00</b>	
Сок яблоко-вишня	125	0,10	0,00	15,00	60,00	№ 368 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>15,00</b>	<b>60,00</b>	
	<b>469</b>	<b>10,25</b>	<b>12,30</b>	<b>48,62</b>	<b>346,00</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,80	0,72	20,00	№13, Дели 2016
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной на м/б	150/5	2,50	3,50	10,70	83,00	№73 Дели 2016
Плов из отварной говядины	130	10,00	10,00	33,00	261,00	№108"Партнер"2014
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>14,72</b>	<b>15,63</b>	<b>71,22</b>	<b>482,10</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия крекер	10	0,10	1,55	11,20	55,00	
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
Запеканка из творога с крошкой	130	6,80	8,60	30,00	225,00	№ 322 С6 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	
<b>Итого:</b>	<b>454</b>	<b>12,10</b>	<b>13,40</b>	<b>63,40</b>	<b>417,90</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1418</b>	<b>37,07</b>	<b>41,44</b>	<b>183,24</b>	<b>1246,00</b>	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>360,00</b>	<b>9,80</b>	<b>11,95</b>	<b>35,00</b>	<b>286,60</b>	
Фрукты свежие яблоко зеленое	100	0,36	0,36	13,00	57,00	№399Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>13,00</b>	<b>57,00</b>	
	<b>460</b>	<b>10,16</b>	<b>12,31</b>	<b>48,00</b>	<b>343,60</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Помидоры свежие порционно	30	0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,с61996
Суп-лапша домашняя с курицей	150/10	4,00	3,00	10,70	85,80	№86Дели2010
Котлеты "Аппетитные"	50	4,50	5,40	12,50	117,00	ТТК №7Д
Каша перловая с овощами	110/3	4,13	6,30	21,10	157,60	№180,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	65,9	
<b>Итого:</b>	<b>533</b>	<b>15,06</b>	<b>15,06</b>	<b>74,74</b>	<b>496,00</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия печенье	20	1,30	3,90	24,80	137,00	
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	№401Дели2010
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	

Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Делл2016
Итого:	444	12,05	13,36	58,42	399,30	
ВСЕГО:	1437,00	37,27	40,73	181,16	1238,90	
ИТОГО за 10 дней	14464,5	378,00	425,31	1833,76	12653,73	