

"Утверждаю"

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

А.К. Агапова

2022г

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	рецептур ы
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
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/Дели 2016
Итого:	125	0.60	0.06	22.00	90.90	
	550	12.96	14.58	66.89	450.28	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0.60	1.60	3.00	29.00	№34, Дели2016
Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной	200/15/5	4.60	8.00	17.00	158.50	№73 Дели 2016
Котлеты рубленые из говядины	70	6.2	7.3	12	138.5	№299 Дели2016
Макароны отварные	130	4.80	3.60	29.40	169.20	№218 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:	687.5	18.10	21.00	91.20	626.20	
ПОЛДНИК						
Пицца с сыром	60	5.40	4.20	28.00	174.50	ТТК №1585 от 08.09.2021
Катык	120	3.77	3	5	62.1	№401/Дели 2010

Рагу с курицей	40/120	5.00	10.00	16.00	174.00	ТТК №63
Чай фруктовый	180/7	0.18	0.09	17.00	69.50	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	23	1.80	0.23	11.30	54.50	
Итого:	550	16.15	17.52	77.30	534.60	
ВСЕГО:	1787.5	47.21	53.10	235.39	1611.08	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5.20	5.80	25.20	173.80	ТТК №7
Какао с молоком	180	2.42	2.58	13.61	87.30	№397 Дели2010
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 свежей капусты	50	0.66	2.50	4.50	43.10	№21 Дели2016
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	200/15	3.91	7.80	25.60	188.24	№38 Пермь200 1
Биточки рубленые из рыбы	70	9.75	5.00	4.15	100.60	ТТК №3Д №137
Пюре Картофельное	130	3.70	4.44	25.00	155.00	Партнер 2014
Кисель	180			10.00	40.00	№284Парт нер2014
Хлеб сельский	37.5	1.8	0.4	18	82.5	
Итого:	682.5	19.82	20.14	87.25	609.44	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	2.60	10.00	7.00	128.00	
Молоко кипяченое	120	3.40	3.00	5.70	63.40	№419 Дели2016
Салат из моркови	50	0.75	0.06	8.50	37.00	№42 Дели2016г
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	8.00	5.50	38.57	235.00	№365сбш к2004
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0.12	0.01	10.20	41.40	№393Дели 2010

Хлеб пшеничный 1с	23	1.80	0.23	11.30	54.50	
Итого:	563	16.67	18.80	81.27	559.30	
ВСЕГО:	1770.5	49.91	54.52	230.83	1612.24	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
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 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2.30	4.50	15.40	111.00	№1 Дели2010
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						
Икра кабачковая	50	0.95	4.45	7.50	73.85	№ 57 Дели 2016
Свекольник со сметаной	200/6	3.16	5.40	8.14	94.00	№35,сб Пермь200 1
Гуляш из индейки	45/45	7.56	7.80	17.06	168.70	ТТК №61
Каша гречневая вязкая	130/3	4.90	3.50	21.00	135.10	№182,Дел и 2016
Напиток апельсиновый	180	0.27	0.1	15.0	62	ТТК №55
Хлеб сельский	37.5	1.8	0.4	18	82.5	
Итого:	696.5	18.64	21.65	86.70	616.15	
ПОЛДНИК						
Вак-балиш	75	7.50	8.00	44.50	280.00	Сб.рецепт ур татарской нац. кухни Казань199 7
Ряженка	120	4.30	3.00	5.00	64.00	№401 Дели2010
Рагу из овощей	130	2.00	6.00	13.65	117.00	
Хлеб пшеничный 1с	23	1.80	0.23	11.30	54.50	
Чай с сахаром	180/5	0.06	0.02	4.99	20.38	№ 411 Дели2016
Итого:	533	15.66	17.25	79.44	535.88	
ВСЕГО:	1779.5	47.10	53.20	229.84	1583.93	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8.00	6.60	26.00	195.40	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1.22	1.34	11.94	65.00	№395 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4.80	7.20	15.40	146.00	№3 Дели2010
Итого:	425	14.02	15.14	53.34	406.40	
Фрукты свежие груша	100	0.50	0.43	14.00	61.00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0.50	0.43	14.00	61.00	
	525	14.52	15.57	67.34	467.40	
ОБЕД						
Салат "Пестрый"	50	0.50	2.25	8.80	58.00	№31 Справочн ик Москва20 03
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	4.56	7.50	12.64	136.30	№82 Дели 2016
Макаронник с мясом	160/3	10.80	10.00	35.00	275.00	№431(3),с 61996
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:	650.5	18.36	20.19	92.44	627.00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	20	1.20	0.80	25.00	111.00	
Молоко кипяченое	120	3.40	3.00	5.70	63.40	№419 Дели2016
Салат из моркови с яблоками	50	0.37	2.00	4.30	37.00	№41Дели2 016
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	150	9.00	12.50	24.00	244.50	№ 250 Дели 2016
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:	548	16.37	18.83	76.80	541.50	
ВСЕГО:	1723.5	49.25	54.59	236.58	1635.90	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
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	№397 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2.30	4.50	15.40	111.00	№1 Дели2010
Итого:	420	12.02	14.50	51.81	385.50	
Сок вишневый	125	0.87	0.25	20.00	85.00	№418Дели 2016
Итого:	125	0.87	0.25	16.50	71.00	
	545	12.89	14.75	68.31	456.50	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0.75	0.06	8.50	37.00	№42 Дели2016г
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	200/15	4.86	5.80	15.24	132.60	№88 Дели 2016
Плов из курицы	160	12.3	15.1	41.2	352	321 Дели 20
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:	642.5	19.81	21.46	94.74	652.60	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	30	3.00	6.80	44.20	245.70	
Кефир	120	3.50	3.00	4.80	60.20	№401 Дели2010
Омлет натуральный	140	8.50	8.68	13.60	167.40	№229 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1.80	0.23	11.30	54.50	
Чай с сахаром	180/5	0.06	0.02	4.99	20.38	№ 411 Дели2016
Итого:	498	16.86	18.73	78.89	548.18	
ВСЕГО:	1685.5	49.56	54.94	241.94	1657.28	
ИТОГО за 1 неделю	8746.5	243.02	270.35833	1174.57833	8100.43	
	1749.3	48.604	54.071667	234.915667	1620.086	

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
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 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4.80	7.20	15.40	146.00	№3 Дели2010
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 капусты с яблоками	50	1.00	2.30	5.00	45.00	№7 Партнер 2014
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	200/15/10	3.25	4.40	26.00	157.00	ТТК№139 ТТК №97Д
Биточки куриные "Солнышко"	70	8.00	10.50	6.20	152.00	№218 Дели 2016
Макароны отварные	130	4.80	3.60	29.40	169.20	№284Парт нер2014
Кисель	180			10.00	40.00	
Хлеб сельский	37.5	1.8	0.4	18	82.5	
Итого:	692.5	18.85	21.20	94.60	645.70	
ПОЛДНИК						
Плюшка новомосковская	60	2.40	3.10	27.90	149.00	№184 "Партнер" "г. Уфа2010
Ряженка	120	4.30	3.00	5.00	64.00	№401 Дели2010
Рагу с индейкой	40/120	7.00	11.00	18.50	200.00	ТТК №62
Чай фруктовый	180/7	0.18	0.09	17.00	69.50	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	23	1.80	0.23	11.30	54.50	
Итого:	550	15.68	17.42	79.70	537.00	
ВСЕГО:	1772.5	49.03	56.02	238.00	1653.20	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/5	10.00	10.00	24.50	228.00	ТТК №4
Кофейный напиток с молоком	180	1.22	1.34	11.94	65.00	№395 Дели2010

Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2.30	4.50	15.40	111.00	№1 Дели2010
Итого:	420	13.52	15.84	51.84	404.00	
Сок персик-банан	125	0.60	0.01	15.00	64.00	№418Дели 2016
Итого:	125	0.60	0.01	15.00	64.00	
	545	14.12	15.85	66.84	468.00	
ОБЕД						
Огурцы соленые	50	0.40	0.05	0.85	5.50	стр563,сб1 996
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/5	3.00	7.90	18.80	158.30	№63 Дели 2016
Биточки рубленые из рыбы	70	9.75	5.00	4.15	100.60	ТТК №3Д №201 Пермь 2001
Рис отварной	130	3.40	6.80	35.00	214.80	
Напиток апельсиновый	180	0.27	0.1	15.0	62	ТТК №55
Хлеб сельский	37.5	1.8	0.4	18	82.5	
Итого:	687.5	18.62	20.25	91.80	623.70	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	0.50	2.00	18.50	90.00	
Молоко кипяченое	120	3.40	3.00	5.70	63.40	№419 Дели2016
Салат из моркови с яблоками	50	0.37	2.00	4.30	37.00	№41Дели2 016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	9.80	10.00	28.30	241.00	№237 Дели2010
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0.12	0.01	10.20	41.40	№393Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1.80	0.23	11.30	54.50	
Итого:	563	15.99	17.24	78.30	527.30	
ВСЕГО:	1795.5	48.73	53.34	236.94	1619.00	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8.00	6.60	26.00	194.00	ТТК №6
Какао с молоком	180	2.42	2.58	13.61	87.30	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4.80	7.20	15.40	146.00	№3 Дели2010
Итого:	425	15.22	16.38	55.01	427.30	
Фрукты свежие яблоко	100	0.06	0.36	12.00	49.00	№ 386 Дели 2016

Итого:	100	0.06	0.36	12.00	49.00	
	525	14.20	15.74	67.01	472.00	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0.60	1.60	3.00	29.00	№34, Дели2016
Суп крестьянский с курицей, сметаной	200/15/5	5.7	6.80	15.40	144	№62"Партнер"2014
Запеканка картофельная с мясом	150/20	9.20	12.00	34.00	281.00	№291 Дели2010
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:	657.5	18.00	20.84	88.40	611.70	
ПОЛДНИК						
Шафран с яблоками	50	2.42	3.5	24.9	140	Сб.нац блюдо 1996,акт2 0
Катык	120	3.77	3	5	62.1	№401Дели 2010
Гречка с фаршем и овощами	160	7.50	11.20	33.20	263.00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Хлеб пшеничный 1с	23	1.80	0.23	11.30	54.50	
Чай с сахаром	180/5	0.06	0.02	4.99	20.38	№ 411 Дели2016
Итого:	538	15.55	17.95	79.39	539.98	
ВСЕГО:	1720.5	48.83	55.53	234.80	1627.98	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептур ы
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	180	9.80	9.60	19.40	203.00	№100 Дели 2016
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:	400	12.16	14.12	39.79	334.38	
Сок яблоко-груша	125	0.75	0.38	23.00	98.42	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0.75	0.38	23.00	98.42	
	525	12.91	14.50	62.79	432.80	
ОБЕД						

Салат "Витаминный"	50	0.80	3.00	8.00	62.00	№15 "Партнер" "Уфа 2009"
Щи со свежей капустой, картофелем, сметаной на м/б	200/6	3.40	4.50	14.20	111.00	№73 Дели 2016 №108"Партнер" 2014
Плов из отварной говядины	180	13.50	12.00	35.00	302.00	№ 390 Дели 2016
Компот из свежих яблок	180	0.10	0.10	11.80	48.50	
Хлеб сельский	37.5	1.8	0.4	18	82.5	
Итого:	653.5	19.60	20.00	87.00	606.00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	20	0.20	3.80	13.50	90.00	
Молоко кипяченое	120	3.40	3.00	5.70	63.40	№419 Дели2016
Салат из моркови	50	0.75	0.06	8.50	37.50	№42 Дели2016г
Запеканка из творога с крошкой	150	10.00	10.00	35.20	271.00	№ 322 Сб Самара 2013г
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:	548	16.75	17.39	80.70	547.50	
ВСЕГО:	1726.5	49.26	51.89	230.49	1586.30	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	7.00	6.35	16.00	148.00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	180	1.22	1.34	11.94	65.00	№395 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4.80	7.20	15.40	146.00	№3 Дели2010
Итого:	425	13.02	14.89	43.34	359.00	
Фрукты свежие яблоко	100	0.36	0.36	22.00	92.68	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0.36	0.36	22.00	92.68	
	525	13.38	15.25	65.34	451.68	
ОБЕД						
Салат из моркови с яблоками	50	0.37	2.00	4.30	37.00	№41Дели2 016
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	4.96	3.60	14.44	110.00	№86Дели2 010

Котлеты "Аппетитные"	70	6.41	7.50	17.50	163.20	ТТК №7Д акт к.п.2014
Каша перловая с овощами	130/4	4.90	7.50	25.00	187.00	№180,Дел и 2016
Напиток апельсиновый	180	0.27	0.1	15.0	62	ТТК №55
Хлеб сельский	37.5	1.8	0.4	18	82.5	
Итого:	686.5	18.71	21.10	94.24	641.70	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	30	1.60	5.30	40.00	218.00	
Кефир	120	3.50	3.00	4.80	60.20	№401 Дели2010
Омлет натуральный	140	8.50	8.68	13.60	167.40	№229 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1.80	0.23	11.30	54.50	
Чай с сахаром	180/5	0.06	0.02	4.99	20.38	№ 411 Дели2016
Итого:	498	15.46	17.23	74.69	520.48	
ВСЕГО:	1709.5	47.55	53.58	234.27	1613.86	
ИТОГО за 10 дней:	17471.00	486.41	540.73	2349.08	16200.77	
ИТОГО за 2 неделю	8724.5	243.39	270.36667	1174.50167	8100.34	
	1744.9	48.678	54.073333	234.900333	1620.068	

распределение Б,Ж,У от калорийности,%

12.00 30.02 57.97 100.00

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в Д 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. технические документы:

3.1 Сборник рецептов 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 рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003

"Партнер", 2010-2014гг.

образовательных учреждений, школ -интернатов, детских домов и детскиз оздоровительных учреждений г.

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 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

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%

