

"Согласовано"

Заведующий МБДОУ
"Малышечки" г. Казань



"Утверждаю"

Заместитель генерального директора по
организационно-хозяйственной работе
АО "Департамент
продовольствия и социального питания г.
Казань"

А.К. Агапова

Декабрь 2025г

Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 1-3 лет с 7-12 часовым пребыванием

1 НЕДЕЛЯ

День 1 - ый

День 1 - ый						
Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша дружба молочная с маслом	150/3	3,92	4,37	18,99	131,00	ТТК №7 № 411 Дели2016
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	347	5,87	8,78	36,41	248,00	
Сок	125	0,60	0,30	13,00	57,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,60	0,30	13,00	57,00	
	472	6,47	9,08	49,41	305,00	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	30	0,42	1,50	2,70	26,10	№21, Дели 2016
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	150/10	2,94	4,42	11,61	101,33	№88 Дели 2016
Тефтели из говядины паровые	50	3,87	5	3,13	73	ТТК № 1152 от 09.10.2020
Каша гречневая вязкая	110/2,5	5,50	5,00	32,00	195,00	№182,Дели 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	532,50	14,23	16,22	72,08	494,77	
ПОЛДНИК						
Булочка Домашняя	40	3,90	4,00	30,40	173,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Катык	100	3,00	2,50	4,50	54,30	№401Дели2010
Голубцы ленивые в сметанно- томатном соусе	140/15	5,47	8,66	7,29	129,00	№ 160 Пермь 2001 г
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	430,00	14,47	15,39	64,49	455,40	
ВСЕГО:	1434,50	35,17	40,69	185,98	1255,17	

День 2- ой

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	150/3	7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4 №272 Парнер г. Уфа 2014 №3Дели2010
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	
Итого:	346	13,15	12,33	43,39	355,86	
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№368 Дели 2010
Итого:	85	0,34	0,34	10,20	45,00	
	471	13,49	12,67	53,59	400,86	

ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№34, Дели2016
Суп крестьянский с курицей, со сметаной	150/10/5	3,00	5,80	14,70	121,00	№62 "Партнер"2014
Ёжики мясные паровые	50	5,14	6,64	4,28	97,50	ТТК №1Д
Пюре Картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15	№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:	535,00	13,23	18,10	59,03	482,75	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	2,20	2,80	20,50	114,00	
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	№419 Дели2016
Суфле из творога с молоком сгущенным	100/10	5,82	8,10	15,53	158,00	ТТК №567
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:	398	12,01	13,61	57,93	399,50	
ВСЕГО:	1364,00	38,73	44,38	170,55	1283,11	

День 3 - ий

Прием пищи		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
Наименование блюд			белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная с маслом		150/3	5,00	5,63	16,50	136,50	ТТК №5 №394Дели2010
Чай с молоком,сахаром		160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	
Бутерброд с маслом сливочным		25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:		347	9,20	12,03	41,40	310,30	
Сок		125	0,80	0,20	7,00	33,00	№418Дели2016
Итого:		125	0,80	0,20	7,00	33,00	
		472	10,00	12,23	48,40	343,30	
ОБЕД							
Салат из моркови		30	0,60	0,05	3,00	14,00	№ 42 дели 2016 г
Суп с крупой (рис), картофелем, мясными фрикадельками		150/10	2,00	6,80	3,00	82,00	
Котлеты рубленные из птицы		50	4,40	8,30	2,00	100,00	№ 322 Дели 2016 г
Макаронные изделия отварные		110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов		150	0,15	0,1	21,5	87	№394, Дели 2016
Хлеб сельский		30	1,5	0,3	14,5	66	
Итого:		530	12,75	18,54	68,80	492,40	
ПОЛДНИК							
Плюшка новомосковская		40	2,64	3,36	24,08	137,00	№ 184 Партнёр Уфа 2010г
Ряженка		100	2,90	2,50	4,20	55,60	
Яйцо вареное		1/2шт	2,50	2,30	0,15	31,50	№227 Дели 2016
Картофель тушёный		110	2,75	4,48	21	137	№138 Партнер г. Уфа 2014
Напиток шиповника		150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	
Хлеб пшеничный 1с		20	1,6	0,2	9,8	47	ТТК № 59
Итого:		448	12,89	13,09	64,63	434,00	
ВСЕГО:		1450	35,64	43,86	181,83	1269,70	

День 4 - ый

Прием пищи		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
Наименование блюд			белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная с маслом		150/3	6,00	4,95	19,50	146,00	ТТК №8 №270 Партнер г. Уфа 2014 №3/Дели2010
Кофейный напиток с молоком		165/7	1,16	1,28	11,4	62	
Бутерброд с сыром, маслом		25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	
Итого:		358	10,66	12,18	43,80	327,60	
Фрукты свежие		85	0,34	0,34	10,20	45,00	№ 386 Дели 2016
Итого:		85	0,34	0,34	10,20	45,00	
		443	11,00	12,52	54,00	372,60	
ОБЕД							
Салат пёстрый		30	0,45	0,54	5,10	27,00	№31 справ.М.2003г
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной		150/5	3,45	6,00	17,85	140,00	№124 сб.шк.2004
Жаркое по-домашнему из отварной говядины		130	8,86	9,01	27,28	226	ТТК №29 Д №284Партнер2014
Кисель		150			8,34	33,34	
Хлеб сельский		30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		495	14,26	15,85	72,87	492,34	
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия вафли		21	1,00	2,00	20,00	95,00	№419 Дели2016 №322 Самара 2013 № 411 Дели2016
Молоко кипяченое		100	2,30	2,50	3,60	46,00	
Запеканка из творога с крошкой		100	7,30	7,54	20,77	180,00	
Чай с сахаром		160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	
Хлеб пшеничный 1с		20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:		425	12,25	12,25	58,59	386,00	
ВСЕГО:		1363	37,51	40,62	185,46	1250,94	

День 5 - ый

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	150/3	6,15	5,92	14,4	135	ТТК №1 №272 Парнер г. Уфа 2014
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	343	10,20	12,61	39,49	299,16	
Сок	125	0,90	0,90	22,00	91,00	№399 Дели 2010
Итого:	125	0,90	0,90	22,00	91,00	
	468	11,10	13,51	61,49	390,16	
ОБЕД						
Салат из моркови с яблоками	30	0,33	0,06	1,14	6,00	№41 Дели 2016г
Свекольник с мясными фрикадельками и сметаной	150/10/5	2,90	4,13	14,20	106,00	№35,сб Пермь2001
Плов из курицы	130	10	11,5	32	272	№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:	505	14,83	16,09	71,84	492,10	

ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	1,00	0,50	7,50	25,00	
крекер						
Кефир	100	3,36	2,5	4,6	61,8	№401Дели2010
Рагу с курицей	20/100	4,97	7,86	19,99	147,00	ТТК №63
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:	398	11,02	11,07	50,39	315,30	
ВСЕГО:	1371	36,95	40,67	183,72	1197,56	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
Наименование блюд			белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная с маслом		150/3	5,00	5,63	16,50	136,00	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:		350	10,80	13,58	41,30	330,40	
Фрукты свежие		85	0,34	0,34	10,20	45,00	№386Дели2016
Итого:		85	0,34	0,34	10,20	45,00	
		435	11,14	12,30	51,50	365,00	
ОБЕД							
Салат из свежей капусты		30	0,42	1,50	2,70	26,00	№21, Дели 2016
Рассольник ленинградский с курицей, сметаной		150/10/5	2,67	3,38	17,7	112	№82 Дели 2016
Биточки куриные		50	6,40	8,50	5,20	123,00	ТТК №97Д
"Солнышко"		110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Макароны отварные		150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Кисель		30	1,5	0,3	14,3	66	
Хлеб сельский							
Итого:		535	15,09	16,68	73,24	503,74	
ПОЛДНИК							
Булочка сдобная		40	3,04	3,84	17,84	118,4	№ 257 Партнер2014 г. Уфа
Ряженка		100	3,00	2,50	4,20	55,60	№401Дели2010
Гречка с фаршем и овощами		110	5,50	7,50	24,00	185,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Напиток из урюка		150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с		20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:		420	13,64	14,07	68,34	458,10	
ВСЕГО:		1305	39,87	44,67	193,08	1337,24	

День 7 - ой

Прием пищи		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Наименование блюд			белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК							
Каша ячневая молочная с маслом		150/3	7,16	6,63	15,15	149,00	ТТК №8 №270 Партнер г. Уфа 2014
Кофейный напиток с молоком		165/7	1,16	1,28	11,4	62	
Бутерброд с маслом сливочным		25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:		355	10,22	12,31	39,55	310,00	
Сок		125	0,90	0,80	22,00	91,00	№399Дели2010
Итого:		125	0,90	0,80	22,00	91,00	
		480	11,12	13,11	61,55	401,00	

ОБЕД						
Свекла отварная	30	0,36	1,50	2,52	25,00	Сб.рец.1996, стр.563
Суп картофельный с горохом с курицей и гренками	150/10/10	2,87	3,20	15,49	102,00	ТТК №139
Биточки рубленые из говядины паровые	50	6,14	7,86	8,57	130,00	ТТК №7Д
Пюре картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15	№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:	525	14,10	16,72	64,11	496,25	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	0,80	2,60	13,40	78,00	
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	№419 Дели2016
Пудинг из творога с рисом с повидлом	110/10	7,20	8,32	22,64	194,00	№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:	408	11,99	13,63	57,94	399,50	
ВСЕГО:	1413	37,21	43,46	183,60	1296,75	

День 8 - ой

Прием пищи		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
Наименование блюд			белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК							
Суп молочный с вермишелью		180	8,01	7,56	29,61	219,00	№100 Дели 2016
Чай с сахаром		160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с сыром, маслом		25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:		377	11,56	13,52	46,93	356,60	
Фрукты свежие		85	0,34	0,34	10,20	45,00	№ 386 Дели 2016
Итого:		85	0,34	0,34	10,20	45,00	
		462	9,90	11,30	50,20	340,00	
ОБЕД							
Салат из моркови		30	0,60	0,05	3,00	14,00	№ 42 дели 2016 г
Борщ со свежей капустой, картофелем, на м/б, со сметаной		150/5	2,10	5,90	9,70	100,00	№63 Дели 2016
Шлов из отварной говядины		130	10,90	9,90	28,00	246,00	№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	
Итого:		495	15,60	16,18	67,50	478,10	
ПОЛДНИК							
Пирожок печёный с повидлом		40	0,70	1,60	32,00	140,00	№437 Дели2016
Катык		100	3,00	2,50	4,50	54,30	№401Дели2010
Рагу из птицы с овощами		100/20	8,8	11,33	9,1	173	ТТК №4Д
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:		434	14,60	15,88	60,80	440,20	
ВСЕГО:		1391	40,10	43,36	178,50	1258,30	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	150/3	6,15	5,92	14,4	135	ТТК №1 №272 Партнер г. Уфа 2014
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	343	10,20	12,61	39,49	299,16	
Сок	125	0,60	0,00	13,70	57,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,60	0,00	13,70	57,00	
	468	10,80	12,30	53,19	356,16	
ОБЕД						
Салат витаминный	30	0,45	0,04	0,72	5,00	№15 Партенр 2009г
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	150/10	2,90	6,40	10,27	110,30	
Ежики рыбные с рисом	60	6,30	5,90	22,00	166,00	ТТК 2020 г
Пюре Картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15	№137 Партнер 2014
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	530	14,28	16,40	68,66	511,79	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	1,10	3,00	23,60	120,00	№401Дели2010
Кефир	100	3,36	2,5	4,6	61,8	
Суфле из творога с молоком сгущенным	100/10	5,82	8,10	15,53	158,00	ТТК №567
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:	404	11,93	13,81	57,95	404,80	
ВСЕГО:	1402	37,01	42,82	179,80	1272,75	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшённная молочная с маслом	150/3	6,00	4,95	19,50	146,00	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014 №3Дели2010
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	
Итого:	358,00	10,66	12,18	43,80	327,60	
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,50	47,00	№386Дели2016
Итого:	85	0,34	0,34	10,50	47,00	
	443	11,00	12,52	54,30	374,60	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	30	0,33	0,06	1,14	6,00	ТТК 67
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5	4,63	3,17	21,65	133,68	№64 "Партнер"2014
Гуляш из куриной грудки	40/40	5,80	5,00	2,60	78,00	ТТК №91
Рис отварной с овощами	110	4,4	4	17,8	125	№334 Дели2016
Компот из сухофруктов	150	0,15	0,1	21,5	87	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	555	16,81	12,62	78,99	495,68	

ПОЛДНИК						ТТК №1585 от 08.09.2021 №419 Дели2016 №229 Дели2016 №393 Дели2010
Ватрушка с сыром	40	3,20	4,40	35,00	192,00	
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	
Омлет натуральный	130	7,89	8,06	12,63	155,00	
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	448	15,08	15,17	69,53	474,50	
ВСЕГО:	1446,00	42,89	40,31	202,82	1344,78	
ИТОГО за 10 дней	13939,5	381,08	424,82	1845,34	12766,30	

Примечание:

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

2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, 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 -

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

3.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания,

3.6. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных

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

картофель, овощи (морковь, свекла, капуста, лук ...) рассчитаны с учетом сезонности

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%