

"Согласовано"

Заведующий МБДОУ

Молодцовский детский сад

В.В.Воронцов

Примерное 10-дневное меню

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

1 неделя



Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное учреждение
"Татарстанский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования"
г. Казань
Иванов 2026г

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. 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
Чай с сахаром	150/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели 2010
Итого:	349	5,87	8,78	36,41	248,00	
Сок	125	0,60	0,30	13,00	57,00	№418/Дели 2016
Итого:	125	0,60	0,30	13,00	57,00	
Итого:	474	6,47	9,08	49,41	305,00	
ОБЕД						
Морковь отварная	30	0,24	0,03	0,60	3,60	стр 562, 1996
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	150/10	3,00	4,32	11,34	99,00	№88 Дели 2016
Тефтели из говядины	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	№284 Партнер 2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	552,50	14,11	14,65	69,71	469,94	
Булочка Домашняя	40	3,60	4,00	29,00	167,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Катык	100	3,00	2,50	4,50	54,30	№401 Дели 2010
Голубцы домашние 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	14,17	15,39	63,09	449,40	
ВСЕГО:	934,00	22,14	24,77	126,80	820,40	

День 2-ой

Прием пищи		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	№ рецептуры
Наименование блюда			белки	жиры	угле-ды	Ккал	
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная с маслом		150/3	7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4 №272 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели 2010
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:		348	13,15	12,33	43,39	355,86	
Фруктовое пюре		1/125	-	-	10,20	55,00	
Итого:		85	0,00	0,00	10,20	55,00	
		433	13,15	12,33	53,59	410,86	
ОБЕД							
Салат из свежей капусты		30	0,42	1,50	2,70	26,10	№21, Дели 2016 №62 "Партнер" 2014
Суп крестьянский с курицей, со сметаной		150/10/5	3,00	5,80	14,70	121,00	
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
Напиток из апельсинов		150	0,22	0,08	12,50	51,60	ТТК №55
Хлеб сельский		30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:		555,00	13,41	18,08	61,51	493,35	
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия печенье		10	2,20	2,80	20,50	114,00	№419 Дели 2016 ТТК №567 №393 Дели 2010
Молоко кипяченое		100	2,30	2,50	3,60	46,00	
Суфле из творога с молоком сгущенным		100/10	5,82	8,10	15,53	158,00	
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:		398	12,01	13,61	57,93	399,50	
ВСЕГО:		861,00	26,66	26,24	125,82	876,36	

День 3 - ий

Прием пищи		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	№ рецептуры
Наименование блюда			белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная с маслом		150/3	5,00	5,63	16,50	136,50	ТТК №5
Чай с молоком, сахаром		160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным		25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели 2010
Итого:		349	9,20	12,03	41,40	310,30	
Сок		125	0,80	0,20	7,00	33,00	№418 Дели 2016
Итого:		125	0,80	0,20	7,00	33,00	
		474	10,00	12,23	48,40	343,30	
ОБЕД							
Огурцы свежие		30	0,21	0,03	0,57	3,39	стр 563, сб 1996
Суп с крупой (рис), картофелем, мясными фрикадельками		150/10	2,00	6,80	3,00	82,00	№86 Дели 2016
Котлеты рубленные из птицы		50	4,40	8,30	2,00	100,00	№ 322 Дели 2016 г
Макаронны отварные		110	4,06	3,05	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:		550	12,67	18,51	57,37	446,89	
ПОЛДНИК							
Пюре из вареной картошки		40	2,64	3,36	24,08	137,00	№ 184 Партнёр Уфа 2010г
Рисовка		100	2,90	2,50	4,20	55,60	№401 Дели 2010
Яблоко вареное		1/2 шт	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 шоколадный		150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с		20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:		448	12,89	13,09	64,63	434,00	
ВСЕГО:		952	24,39	25,62	127,33	843,30	

День 4 - ий

День 4 - ый						
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	№ рецептуры
Наименование блюда		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:	360	10,66	12,18	43,80	327,60	
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,20	45,00	
Итого:	125	0,34	0,34	10,20	45,00	
	485	11,00	12,52	54,00	372,60	
ОБЕД						
Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,20	стр 563, сб 1996 №35, сб Пермь 2001 ТТК №29 Д №284 Партнер 2014
Свекольник с курицей и сметаной	150/10/5	3,71	6,42	18,63	147,43	
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	130	8,86	9,01	27,28	226	
Кисель	150			8,34	33,34	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	515	14,40	15,79	69,69	479,97	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	1,00	2,00	20,00	95,00	№419 Дели 2016 №322 Самара 2013 № 411 Дели 2016
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:	940	24,75	25,07	126,89	824,60	

День 5 - ий

День 5 - ий								
Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	№ рецептуры		
		белки	жиры	угл-ды	Ккал			
ЗАВТРАК								
Каша пшеничная молочная с маслом	150/3	5,4	5,5	14,4	130	ТТК №1		
Каша с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	№272 Партнер г. Уфа 2014		
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010		
Итого:	345	9,45	12,19	39,49	294,16			
Сок	125	0,30	0,00	10,00	40,00	№418/Дели2016		
Итого:	125	0,30	0,00	10,00	40,00			
	470	9,75	12,19	49,49	334,16			

ОБЕД						№ 15 Дели 2016
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,30	2,00	1,20	24,00	
Щи со свежей капустой, картофелем, мясными фрикадельками и сметаной	150/10/5	3,45	3,15	16,50	108,00	№124 сб.шк.2004
Плов из курицы	130	10	11,5	32	272	№321 Дели 2016
Напиток из апельсинов	150	0,22	0,08	12,50	51,60	ТТК №55
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	525	15,47	17,03	76,50	521,60	
ПОЛДНИК						№401 Дели 2010
Кондитерские изделия	10	1,00	0,50	7,50	25,00	
крекер						
Кефир	100	3,36	2,5	4,6	61,8	ТТК №63
Рагу с курицей	20/100	4,97	7,86	19,99	147,00	№393 Дели 2010
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:	398	11,02	11,07	50,39	315,30	
ВСЕГО:	898	22,27	23,56	114,18	715,46	

2 недели

День 6 - ой

День 6 - ой						
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	№ рецептуры
Наименование блюда		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/3	5,00	5,63	16,50	136,50	ТТК №5
Чай с молоком, сахаром	160/4	2,3	2	11,9	74,8	№394 Дели 2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,5	5,95	12,9	119,6	№3 Дели 2010
Итого:	357	10,80	13,58	41,30	330,90	
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№418 Дели 2016
Итого:	125	0,34	0,34	10,20	45,00	
	482	11,14	11,70	51,50	375,90	
ОБЕД						
Морковь отварная	30	0,24	0,03	0,60	3,60	стр 562, 1996
Рассольник ленинградский с курицей, сметаной	150/10/5	2,67	3,38	17,70	112,00	№82 Дели 2016
Биточки куриные "Солнышко"	50	6,40	8,50	5,20	123,00	ТТК №97Д
Макаронны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Кусель	150			8,34	33,34	№284 Партнер 2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	545	14,91	15,21	71,14	481,34	
ПОЛДНИК						
Булочка сдобная	40	3,04	3,84	17,84	118,4	№ 257 Партнер 2014 г. Уфа
Риженка	100	3,00	2,50	4,20	55,60	№401 Дели 2010
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:	1390	26,28	28,29	134,14	900,00	

День 7 - ой

День 7 - ой						
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	№ рецептуры
Наименование блюда		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом	150/3	7,16	6,63	15,15	149,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,40	62,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,90	4,40	13,00	99,00	№1 Дели 2010
Итого:	377	10,22	12,31	39,55	310,00	
Сок	125	0,90	0,80	22,00	91,00	
Итого:	125	0,90	0,80	22,00	91,00	
	502	11,12	13,11	61,55	401,00	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	30	0,42	1,50	2,70	26,10	№21, Дели 2016
Суп картофельный с горохом с курицей и гречками	150/10/10	2,87	3,20	15,49	102,00	ТТК №139
Биточки рубленные 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
Напиток из апельсинов	150	0,22	0,08	12,50	51,60	ТТК №55
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	515	14,28	16,70	66,59	506,85	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	0,80	2,50	13,40	78,00	
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	№419 Дели 2016

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	13,53	57,94	399,50	
ВСЕГО:	940	24,61	26,94	133,79	866,50	

День 8 - ой

Дети 8 - ой						
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. 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						
Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,39	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем,на м/б/с сметаной	150/5	2,10	5,90	9,70	100,00	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	130	10,90	9,90	28,00	246,00	№108"Партнер"2014
Вяленок 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	15,21	16,16	65,07	467,49	
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
Вяленок свиной	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	39,71	43,34	176,07	1247,69	

День 9 - ый

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	150/3	6,15	5,92	14,4	135	ТТК №1
Кашка с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	№272 Партнер г. Уфа 2014
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						
Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,сб1996
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	150/10	2,90	6,40	10,27	110,30	№86 Дели 2016
Биточки рубленые из рыбы	50	6,30	5,90	22,00	166,00	ТТК №3Д
Щуря 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	14,16	16,42	69,08	513,99	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	1,10	3,00	23,60	120,00	
Кефир	100	3,36	2,5	4,6	61,8	№401Дели2010
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	36,89	42,84	180,22	1274,95	

День 10 - ый

День 10 - ый						
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	№ рецептуры
Наименование блюда		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/3	6,00	4,95	19,50	146,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/4/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3/Дели2010
Итого:	358,00	10,66	12,18	43,80	327,60	
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,50	47,00	№386/Дели2016
Итого:	85	0,34	0,34	10,50	47,00	
	443	11,00	12,52	54,30	374,60	
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,30	2,00	1,20	24,00	№ 15 Дели 2016
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	128	№334 Дели2016
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:	555	17,13	14,50	70,05	478,78	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с сыром	40	3,20	4,40	35,00	192,00	ТТК №1585 от 08.09.2021
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	№419 Дели2016
Омлет натуральный	130	7,89	8,06	12,63	155,00	№229 Дели2016
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393/Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,3	9,8	47	
Итого:	448	15,08	15,17	69,53	474,50	
ВСЕГО:	1446,00	43,21	42,19	193,88	1327,88	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДООУ
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 исключением блюд ужина.
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДООУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 3.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный И.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., Скурятин 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, "Партнер", 2010-2014гг.
 - 3.6 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.
 - 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 I 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 I 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%