

"Согласовано"

Заведующий МБДОУ
М.В. Гуськова



Утверждаю"

директора по
организации питания АО "Департамент
образования и социального питания г.
Казань"

А.К. Агапова

август 2026г

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

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	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:	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 моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№ 42 дели 2016 г
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	14,41	14,77	72,38	482,67	
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	35,35	39,24	186,28	1243,07	

День 2-ой

Прием пищи Наименование блюда	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
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	346	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	
	471	13,15	12,33	53,59	410,86	
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 №137 Партнер 2014 ТТК №55
Пюре Картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15	
Напиток из апельсина	150	0,22	0,08	12,50	51,60	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	535,00	13,35	18,08	61,33	492,25	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	2,20	2,80	20,50	114,00	№419 Дели2016 ТТК №567 №393Дели2010
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:	1364,00	38,51	44,02	172,85	1302,61	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		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 Дели 2010
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						

Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,сб1996
Свекольник с курицей и сметаной	150/10/5	3,71	6,42	18,63	147,43	№35,сб Пермь.2001
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	130	8,86	9,01	27,28	226	ТТК №29 Д
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	495	14,40	15,79	69,69	479,97	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	21	1,00	2,00	20,00	95,00	
вафли						
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	№419 Дели2016
Запеканка из творога с крошкой	100	7,30	7,54	20,77	180,00	№322 Самара 2013
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:	425	12,25	12,25	58,59	386,00	
ВСЕГО:	1363	37,65	40,56	182,28	1238,57	

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 №1 Дели2010
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	
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 свежих помидоров и огурцов	30	0,30	2,00	1,20	24,00	№ 15 Дели 2016
Щи со свежей капустой, картофелем, мясными	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:	505	15,47	17,03	76,50	521,60	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	1,50	2,00	31,00	133,50	№401Дели2010 ТТК №63 №393/Дели2010
крекер						
Кефир	100	3,36	2,5	4,6	61,8	
Рагу с курицей	20/100	4,97	7,86	19,99	147,00	
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	11,52	12,57	73,89	423,80	
ВСЕГО:	1371	38,09	43,11	211,88	1335,56	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
		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						
Морковь отварная	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№ 42 дели 2016 г

Щи со свежей капустой, картофелем, мясными	150/10/5	3,45	3,15	16,50	108,00	№124 сб.шк.2004
Биточки куриные "Солнышко"	50	6,40	8,50	5,20	123,00	ТТК №97Д
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:	535	16,05	15,00	72,34	487,74	
ПОЛДНИК						
Булочка слоеная	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	40,83	42,99	192,18	1321,24	

День 7 - ой

Прием пищи		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская 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
Кофейный напиток с молоком		165/7	1,16	1,28	11,4	62	№270 Партнер г. Уфа 2014
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							
Салат из свеклы		30	0,36	1,50	2,52	25,00	№34, Дели2016
Суп картофельный с горохом с курицей и гречками		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
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	14,22	16,70	66,41	505,75	
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	37,33	43,44	185,90	1306,25	

День 8 - ой

Прием пищи		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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, со	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
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	15,21	16,16	65,07	467,49	
ПОЛДНИК						
Пирожок печёный с повидлом	40	0,70	1,60	32,00	140,00	№437 Дели 2016
Катык	100	3,00	2,50	4,50	54,30	№401 Дели 2010
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	39,71	43,34	176,07	1247,69	

День 9 - ый

День 9 - 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
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	№272 Парнер 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
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	14,16	16,42	69,08	513,99	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	1,50	2,00	31,00	133,50	
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	12,33	12,81	65,35	418,30	
ВСЕГО:	1402	37,29	41,84	187,62	1288,45	

День 10 - ый

День 10 - ый						
Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшённая 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 свежих помидоров и огурцов	30	0,30	2,00	1,20	24,00	№ 15 Дели 2016
Суп из овесей с мясными фрикадельками, со	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 Дели 2016
Папикот из урюка	150	0,5	0,0	12,5	52	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 Дели 2016
Омлет натуральный	130	7,89	8,06	12,63	155,00	№229 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393 Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	448	15,08	15,17	69,53	474,50	
ВСЕГО:	1446,00	43,16	42,19	193,88	1327,88	
ИТОГО за 10 дней	13939,5	383,52	424,50	1859,34	12835,51	

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 унитанности (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%