

«Утверждено»
Заместитель Генерального директора по
организации питания АО «Департамент
продовольствия и социального питания
г. Казань»

А.Р. Асанова
Сентябрь 2025г.

от 3-7 лет с 7-12 часовым пребыванием

Деш. 1 - ый

День 2-ой

День 3 - ий

1

Наименование блюд		ценность				
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
пшеница Геркулесовая молочная с маслом	200/3	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	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	№1 Дели2010
того:	418	11,21	14,15	49,19	370,30	
сок вишневый	125	1,63	0,10	15,00	67,00	№418/Дели 2016
хлеб пшеничный 1с	125	1,63	0,10	15,00	67,00	
того:	543	12,84	14,25	64,19	437,30	
ОБЕД						
суп куриный свежий порционный	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр 563, сб 1996
суп с рисовой крупой и картофелем с овощами	200/10	2,40	9,00	3,40	104,00	№86 Дели 2016
суп куриный	70	10,10	6,80	17,00	170,00	ТТК № 1523 от 28.07.2021
картофель отварной	130	4,80	3,60	29,40	169,00	№218 Дели 2016
компот из сухофруктов	180	0,18	0,1	25,9	89	№394, Дели 2016
хлеб пшеничный 1с	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
того:	682,5	19,83	19,99	95,56	626,50	
ПОЛДНИК						
печенье	110	3,19	2,75	4,62	50,00	№401 Дели 2010
печенье Дорожная	50	3,55	5,91	30,10	188,00	№453 Дели 2016
печенье вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
капуста тушеная (в сметанном соусе)	130	3,25	5,3	25,3	162	ТТК №53Д
напиток шоколадный	180/5	0,6	0,3	6,5	31	ТТК № 59
хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
того:	543	17,21	19,02	76,66	550,00	
ВСЕГО:	1768,5	49,88	53,26	236,41	1613,80	

День 4 - ый

Принем пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептура
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеница молочная с маслом	200/3	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели2010
Итого:	418	13,22	13,94	50,77	382,40	
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	
	518	13,62	14,34	62,77	435,60	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016г
Шницель со свежей капустой, картофелем, на масле и сметаной	200/5	4,60	8,00	23,80	186,00	№124 сб.шк 2004
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	160	10,9	11,1	33,58	278	ТТК №29 Д
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	632,5	18,05	19,56	93,88	623,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	2,50	5,50	35,00	190,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Пудинг из творога с рисом с повидлом	130/20	9,00	10,40	28,30	242,00	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	486	15,58	18,83	82,13	550,00	
ВСЕГО:	1636,5	47,25	52,73	238,78	1609,10	

День 5 - ый

Принем пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеница молочная с маслом	200/3	8	7,8	19	194	ТТК №1 №272 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	
Итого:	413	12,33	14,73	45,50	380,30	
Сок вишневый	125	1,20	0,06	17,50	75,00	№418/Дели2016
Итого:	125	1,20	0,06	17,50	75,00	
	538	13,53	14,79	63,00	455,30	
ОБЕД						

Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр 563, с61996
Свекольник с курицей, со сметаной	200/10/6	3,80	5,40	18,60	138,00	№35, с6 Персы 2001
Плов из курицы	160	12	14	38,9	330	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	633,5	18,25	20,00	89,20	611,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	2,00	3,00	25,00	129,00	
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68,00	№401 Дели 2010
Кануста тушеная с мясом	130	10,6	12,65	33	288	№54-10М Сборник рецептов Москва
Чай с сахаром и лимонном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,00	№393/Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	460	17,92	18,57	83,11	573,00	
ВСЕГО:	1631,5	49,70	53,36	235,31	1639,80	

2 недели

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/3	6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5 № 394 Дели 2010 №3 Дели 2010
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	
Итого:	423	13,30	15,80	49,13	393,30	
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	85	0,40	0,40	12,00	53,20	
	523	13,70	15,40	61,13	446,50	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№21 Дели 2016
Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/5	3,56	4,50	23,60	149,00	
Литочки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00	№82 Дели 2016
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,00	ТТК №97Д
Кисель	180			10,00	40,00	№218 Дели 2016
Свеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	№284Партнер2014
Итого:	687,5	18,86	21,50	91,70	636,00	
ПОЛДНИК						
Булочка слоистая	50	3,8	4,8	22,3	148	№257 Партнер2014 г. Уфа
Мороженое	110	3,19	2,75	4,62	59,00	
Салат с фаршем и овощами	130	7,30	10,00	33,20	252,00	№401 Дели2010
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	ТТК №1630 от 10.11.2021
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	490	16,41	17,77	84,96	568,50	ТТК №68
СЕГО:	1685,5	48,97	55,47	237,79	1651,00	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
каша ячневая молочная с маслом	200/3	9,50	8,80	20,10	198,00	ТТК №8
кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	№1 Дели 2010
Итого:	413	12,63	14,49	44,93	362,00	
сок	125	0,60	0,06	22,00	91,00	№418 Дели 2016
сок-банан						
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	91,00	
	538	13,23	14,55	66,93	453,00	
ОБЕД						
салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели 2016
суп картофельный с горохом с курицей и овощами	200/10/10	3,80	3,50	20,50	129,00	
котлетка картофельная с мясом	150/20	12,60	14,00	36,00	320,00	№291 Дели 2010
компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00	№ 390 Дели 2016
хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	657,5	18,90	20,50	90,50	622,50	
ПОЛДНИК						
кондитерские изделия	10	3,85	5,40	29,85	185,00	
сок						
напиток ягодный	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели 2016
напиток из творога с рисом с повидлом	130/20	9,00	10,40	28,30	242,00	№ 250 Дели 2016
с сахаром и лимонном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393 Дели 2010
Бюджетный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	

Итого:	480	16,99	18,72	82,19	566,40	
ВСЕГО:	1675,5	49,12	53,77	239,62	1641,90	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	200	8,90	8,40	32,90	243,00	№100 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели 2016
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели 2010
Итого:	420	12,96	14,42	50,72	385,00	
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	85	0,40	0,40	12,00	53,20	
	520	13,36	14,82	62,72	438,20	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр 563, 61996
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	200/5	3,00	7,90	18,80	158,00	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	160	13,50	12,20	35,00	303,00	№108 "Партнер" 2014
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	632,5	19,45	20,66	88,70	618,00	
ПОЛДНИК						
Пирожок печёный с повидлом	50	1,00	2,00	43,50	196,00	№437 Дели 2016
Катык	110	3,77	2,75	5	63,1	№401 Дели 2010
Рагу из птицы с овощами	120/25	10,7	13,7	11	210	ТТК №4Д
Напиток шоколадный	180/5	0,011	0,001	5,168	21	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	510	17,00	18,61	74,51	536,10	
ВСЕГО:	1647,5	49,81	54,09	225,93	1592,30	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/3	8	7,8	19	194	ТТК №1
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	№1 Дели 2010
Итого:	413	12,33	14,73	45,50	380,30	
Сок яблоко-груша	125	0,50	0,80	21,00	95,00	№418 Дели 2016
Итого:	125	0,50	0,80	21,00	95,00	
	538	12,83	15,53	66,50	475,30	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели 2016г
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	200/10	3,35	7,20	13,80	134,00	№86 Дели 2016
Ежики рыбные с рисом в томатном соусе	60/30	8,75	8,20	27,00	217,00	ТТК №32Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Кисель	180			10,00	40,00	№284 Партнер 2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	677,5	18,35	20,30	102,30	665,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	2,50	3,40	38,00	180,00	
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68,00	№401 Дели 2010
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	9,00	12,50	24,00	245,00	ТТК №567
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	495	16,76	18,83	81,90	560,00	
ВСЕГО:	1710,5	47,94	54,66	250,70	1700,80	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/3	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6
Кафельный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014

Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели2010
Итого:	418	13,22	13,94	50,77	382,40	
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Молоко						
Итого:	85	0,40	0,40	12,00	53,20	
Итого:	518	13,62	14,34	62,77	435,60	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционные	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,сб1996
Суп из овощей, со сметаной	200/6	3,50	7,80	19,70	163,00	№64 "Партнер"2014
Гуляш из куриной грудки	45/45	7,56	5,70	3,00	130,00	ТТК №91
Рис озарной с овощами	130	5,5	5	23	159	№334 Дели2016
Компот из сухофруктов	180	0,18	0,1	25,8	89	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	693,5	19,09	19,10	91,40	635,50	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с сыром	50	4,00	5,60	44,00	237,60	ТТК №1585 от 08.09.2021
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,00	№229 Дели2016
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393/Дели2010
Хлеб ошеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	510	16,64	17,20	81,64	544,00	
ВСЕГО:	1706,5	49,35	50,64	235,81	1615,10	
ИТОГО за 10 дней:	16902,00	500,63	537,63	2365,10	16351,00	

Примечание:

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

равнозначные

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 - технические документы:

3.1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных

учреждений, 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., Скурилин И.М. Москва 2007 г.

3.4 Справочник рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003

3.5 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг.

интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.

3.7. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г

3.8. Технико-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина I категории упитанности (лопатка, фарш, гуляш п/ф);

сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные

рыба морская крупная или средняя потрошенная без головы (п/ф фарш рыбный)

дичь куриные I категории, рассчитаны условно массой нетто 48г

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

шурпы и помидоры свежие парниковые

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

шурпы соевые в банках без уксуса с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

молочнокислые продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%

ЛИСТОВ.

Г.Ф. Аглюлина

20 625.2