

"Согласовано"									"Утверждаю"
									Заместитель генерального директора по организации питания АО "Департамент продовольствия и социального питания г. Казани"
									_____ А.К. Агапова
									Сентябрь 2024г
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		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
Наименование блюд			белки	жиры	угл-ды	Ккал			
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом		150/5	7.50	7.50	18.40	171.10	ТТК №4		
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:		350	9.45	11.91	35.82	288.10			
Сок персиковый		125	0.60	0.30	13.00	57.00	№399Дели2010		
Итого:		125	0.60	0.30	13.00	57.00			
		474	10.05	12.21	48.82	345.10			
ОБЕД									
Салат из свежей капусты		30	0.42	1.50	2.70	26.00	№21, Дели 2016		
Суп вермишелевый с картофелем и курицей		150/10	3.00	4.30	11.30	96.00	№88 Дели 2016		
Тефтели из говядины		50	4.4	4.6	3.5	73	ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С-Петербург 2008		

Рис отварной с овощами		110	5.5	4.55	32.67	193.6	№334 Дели2016
Кисель		150			8.34	33.34	№284Партнер2014
Хлеб сельский		30	1.5	0.3	14.3	66	
Итого:		535.00	14.82	15.25	72.81	487.94	
	ПОЛДНИК						
Булочка Домашняя		40	3.90	3.50	22.40	137.00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Катык		110	3.00	2.70	4.50	54.30	№401Дели2010
Рагу с курицей		20/100	4.20	7.40	21.00	167.00	ТТК №63
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:		444.00	13.20	14.05	63.10	431.20	
ВСЕГО:		1454.00	38.07	41.51	184.73	1264.24	
День 2- ой							
Прием пищи		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Наименование блюд			белки	жиры	угл-ды		
						Ккал	
	ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом		150/5	3.90	4.38	19.00	131.00	ТТК №7
Какао с молоком		160	2.00	2.20	11.30	73.30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом		25/5/3	3.50	5.95	12.90	119.60	№3Дели2010
Итого:		350	9.40	12.33	43.20	323.90	
Фрукты свежие		100	1.00	0.00	8.10	36.00	№ 368 Дели 2010
апельсин							
Итого:		100	1.00	0.00	8.10	36.00	
		450	10.40	12.33	51.30	359.90	

	ОБЕД						
Помидоры свежие порционно		30	0.33	0.06	1.14	7.20	стр563,с61996
Суп из овощей с курицей, со сметаной		150/10/5	2.70	6.30	6.50	93.00	№64 "Партнер"2014
Биточки рубленые из рыбы		50	6.50	4.86	10.41	111.40	ТТК №3 Д
Пюре Картофельное		110	2.20	3.30	15.40	100.10	№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:		530.00	13.33	14.92	57.95	419.80	
	ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия		15	1.20	4.20	23.10	134.80	
печенье КП							
Молоко кипяченое		110	2.50	2.75	4.00	51.00	№419 Дели2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным		100/10	5.00	6.50	17.30	148.00	№237 Дели2010
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:		413	10.39	13.66	62.70	415.30	
ВСЕГО:		1393.00	34.12	40.91	171.95	1195.00	
День 3 - ий							
Прием пищи							
Наименование блюд	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	угл-ды	Ккал	
	ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом		150/5	5.00	5.50	14.00	126.00	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром		160/4	2.30	2.00	11.90	74.80	№394Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным		25/5	1.9	4.4	13	99	№1 Дели2010
Итого:		350	9.20	11.90	38.90	299.80	
Сок		125	0.80	0.20	12.00	53.00	399Дели2010

персиковый							
Итого:		125	0.80	0.20	12.00	53.00	
		475	10.00	12.10	50.90	352.80	
	ОБЕД						
Огурцы свежие порционно		30	0.21	0.03	0.57	3.39	стр563,сб1996
Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками		150/10	2.90	6.40	10.27	110.30	№86 Дели 2016
Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатн.		140/15	9.20	12.30	32.60	277.00	№160,сб Пермь2001
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:		525	14.31	19.06	70.24	508.79	
	ПОЛДНИК						
Ватрушка с повидлом		40	0.6	2.50	28.00	136	№441 Дели 2016
Ряженка		110	3.12	2.75	4.59	55.60	№401Дели2010
Яйцо вареное		1/2шт	2.50	2.30	0.15	31.50	№227 Дели 2016
Макаронны отварные		110	4.10	3.00	25.00	143.40	№218 Дели 2016
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:		461	11.97	10.76	71.96	431.50	
ВСЕГО:		1461	36.28	41.92	193.10	1293.09	
День 4 - ый							
Прием пищи							
Наименование блюд	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	угл-ды	Ккал	
	ЗАВТРАК						
Каша пшённая молочная с маслом		150/5	5.80	4.50	16.20	128.00	ТТК №6

Кофейный напиток с молоком		165/7	1	1.2	10	55	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом		25/5/3	3.50	5.95	12.90	119.60	№3Дели2010
Итого:		360	10.30	11.65	39.10	302.60	
Фруктовое пюре		125	13.00	0.00	0.00	55.00	
яблоко							
Итого:		100	13.00	0.00	0.00	55.00	
		485	23.30	11.65	39.10	357.60	
	ОБЕД						
Помидоры свежие порционно		30	0.33	0.06	1.14	7.20	стр563,сб1996
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной		150/5	3.00	6.20	13.00	120.00	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины		130	9.3	8.5	31	238	ТТК №29 Д
Кисель		150			8.34	33.34	№284Партнер2014
Хлеб сельский		30	1.5	0.3	14.3	66	
Итого:		495	14.13	15.06	67.78	464.54	
	ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия		21	2.70	4.30	22.50	137.00	
вафли							
Катык		110	3.00	2.70	4.50	54.30	№401Дели2010
Суфле из творога с молоком сгущенным		100/10	5.40	6.20	17.70	148.00	ТТК №567
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:		415	13.20	13.65	59.90	412.20	
ВСЕГО:		1370	50.63	40.36	166.78	1234.34	
День 5 - ый							

Прием пищи		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Наименование блюд			белки	жиры	угл-ды		
						Ккал	
		ЗАВТРАК					
Каша полбяная молочная с маслом		150/5	6	5	17.23	138	ТТК №1 №272 Парнер г. Уфа 2014
Какао с молоком		160	2.00	2.20	11.30	73.30	
Бутерброд с маслом сливочным		25/5	1.9	4.4	13	99	
Итого:		350	9.90	11.60	41.53	310.30	
Сок вишневый		125	0.30	0.00	10.00	40.00	№399 Дели 2010
Итого:		125	0.30	0.00	10.00	40.00	
		470	10.20	11.60	51.53	350.30	
		ОБЕД					
Салат из свежих помидоров и огурцов		30	0.30	2.00	1.20	24.00	№ 15 Дели 2016
Свекольник с курицей, со сметаной		150/10/5	3.12	4.20	11.60	97.00	№35,сб.Пермь2001
Плов из курицы		130	9	10.7	30.6	253	№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	14.02	17.30	67.90	482.10	
		ПОЛДНИК					
Плюшка новомосковская		40	1.80	3.20	19.00	112.00	№184 "Партнер"г. Уфа2010
Кефир		110	3.1	2.75	4.4	54.8	№401 Дели 2010
Капуста тушеная с мясом		110	6.00	8.00	24.00	191.00	№54-10М Сборник рецептур Москва
Чай с сахаром		160/4	0.05	0.01	4.42	18.00	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с		20	1.6	0.2	9.8	47	
Итого:		444	12.55	14.16	61.62	422.80	
ВСЕГО:		1424	36.77	43.06	181.05	1255.20	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
Наименование блюд					Ккал	
	ЗАВТРАК					
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	4.80	5.00	14.00	120.00	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:	352	10.60	12.95	38.80	314.40	
Фрукты свежие	100	0.36	0.10	10.00	40.00	№386Дели2016
яблоко						
Итого:	100	0.36	0.10	10.00	40.00	
	452	10.96	12.30	48.80	354.40	
	ОБЕД					
Салат из свежей капусты	30	0.42	1.50	2.70	26.00	№21, Дели 2016
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/5	2.6	3.4	13.2	94	№82 Дели 2016
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	15.02	16.70	68.74	485.74	
	ПОЛДНИК					
Булочка сдобная	40	2	4	16	108	№ 257 Партнер2014 г. Уфа
Ряженка	110	3.12	2.75	4.59	55.60	№401Дели2010

Гречка с фаршем и овощами		110	6.00	7.50	28.00	203.00	ТТК №1630 от 10.11.2021
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	13.22	14.70	63.79	439.50	
ВСЕГО:		1321	39.20	44.45	181.33	1279.64	
День 7 - ой							
Прием пищи		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Наименование блюд			белки	жиры	угл-ды	Ккал	
		ЗАВТРАК					
Каша рисовая молочная с маслом		150/5	5.30	4.80	12.10	112.00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком		165/7	1	1.2	10	55	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным		25/5	1.9	4.4	13	99	№1 Дели2010
Итого:		357	8.20	10.40	35.10	266.00	
Сок яблочный		125	1.90	1.00	15.00	77.00	№ 368 Дели 2010
Итого:		125	1.90	1.00	15.00	77.00	
		482	10.10	11.70	50.10	343.00	
		ОБЕД					
Помидоры свежие порционно		30	0.33	0.06	1.14	7.20	стр563,сб1996
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками		150/10/10	2.00	3.00	13.60	89.00	ТТК№139
Тефтели рыбные с маслом		50/2	7.50	7.40	10.60	139.00	ТТК №1Д
Пюре Картофельное		110	2.20	3.30	15.40	100.10	№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:		542	13.63	14.16	65.24	443.40	
	ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия		15	1.20	4.20	23.10	134.80	
печенье							
Молоко кипяченое		110	2.50	2.75	4.00	51.00	№419 Дели2016
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным		130	7.20	8.30	22.60	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:		439	12.59	15.46	68.00	461.30	
ВСЕГО:		1463	36.32	41.02	183.34	1247.70	
День 8 - ой							
Прием пищи							
Наименование блюд		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	угл-ды	Ккал	
	ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью		150	5.00	4.00	17.50	126.00	№100 Дели2016
Какао с молоком		160	2.00	2.20	11.30	73.30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом		25/5/3	3.50	5.95	12.90	119.60	№3Дели2010
Итого:		350	10.50	12.15	41.70	318.90	
Фруктовое пюре		125	13.00	0.00	0.00	55.00	
яблоко							
Итого:		100	13.00	0.00	0.00	55.00	

		450	23.50	12.15	41.70	373.90	
	ОБЕД						
Огурцы свежие порционно		30	0.21	0.03	0.57	3.39	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем, на м/б, со сметаной		150/5	2.10	4.30	9.70	86.00	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины		130	10.00	11.00	33.00	271.00	№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	14.31	15.66	70.07	478.49	
	ПОЛДНИК						
Пирожок печёный с повидлом		40	3.70	4.10	21.10	136.00	№437 Дели2016
Катык		110	3.12	2.75	2.50	47.20	№401Дели2010
Рагу из птицы с овощами		100/20	10.48	11.36	8.96	188	ТТК №4Д
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:		467	18.95	18.42	46.78	436.20	
ВСЕГО:		1412	56.76	46.23	158.55	1288.59	

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		150/5	6	5	17.23	138	ТТК №1
Чай с молоком, сахаром		160/4	2.30	2.00	11.90	74.80	№394Дели2010

Бутерброд с маслом сливочным		25/5	1.9	4.4	13	99	№1 Дели2010
Итого:		349	10.20	11.40	42.13	311.80	
Сок		125	0.60	0.00	10.00	42.00	№ 368 Дели 2010
яблоко-вишня							
Итого:		125	0.60	0.00	10.00	42.00	
		474	10.80	12.30	52.13	353.80	
	ОБЕД						
Помидоры свежие порционно		30	0.33	0.06	1.14	7.20	стр563,сб1996
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками		150/10	4.90	4.60	15.20	124.00	№86 Дели 2016
Котлеты "Аппетитные"		50	4.50	6.60	12.50	122.00	ТТК №7Д
Пюре Картофельное		110	2.20	3.30	15.40	100.10	№137 Партнер 2014
Кисель		150			8.34	33.34	№284Партнер2014
Хлеб сельский		30	1.5	0.3	14.3	66	
Итого:		530	13.43	14.86	66.88	452.64	
	ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия		10	0.10	2.00	10.00	55.00	
крекер							
Ряженка		110	3.12	2.75	4.59	55.60	№401Дели2010
Запеканка из творога с крошкой		130	6.80	8.60	30.00	225.00	№ 322 Сб Самара 2013г
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:		424	12.12	13.80	59.79	408.50	
ВСЕГО:		1428	36.35	40.06	178.80	1214.94	
День 10 - ый							
Прием пищи				Пищевые вещества (г)	Энергетическая	№ рецептуры	

Наименование блюд	Выход блюда					ценность	
		белки	жиры	угл-ды	Ккал		
	ЗАВТРАК						
Каша пшённая молочная с маслом	150/5	5.80	4.50	16.20	128.00	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014 №3Дели2010	
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1.2	10	55		
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3.50	5.95	12.90	119.60		
Итого:	360.00	10.30	11.65	39.10	302.60		
Фрукты свежие	100	0.36	0.36	14.00	60.00	№399Дели2010	
яблоко зеленое							
Итого:	100	0.36	0.36	14.00	60.00		
	460	10.66	12.01	53.10	362.60		
	ОБЕД						
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0.30	2.00	1.20	24.00	№ 15 Дели 2016 №64 "Партнер"2014	
Суп из овощей с курицей, со сметаной	150/10/5	2.70	6.30	6.50	93.00		
Гуляш из куриной грудки	40/40	5.90	7.00	17.80	157.80	ТТК №91	
Каша гречневая вязкая	110/2,5	4.00	3.20	17.70	116.00	№182,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	65.9		
Итого:	567.5	14.90	18.83	70.00	508.80		
	ПОЛДНИК						
Ватрушка с сыром	40	2.40	4.40	30.00	169.00	ТТК №1585 от 08.08.2021	
Кефир	110	3.1	2.75	4.4	54.8	№401Дели2010	
Омлет натуральный	130	6.00	6.50	15.00	142.50	№229 Дели2016	

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:		464	13.15	13.86	63.62	431.30	
ВСЕГО:		1491.50	38.71	44.70	186.72	1302.70	
ИТОГО за 10 дней		14217.50	403.21	424.21	1786.35	12575.44	
Примечание:							
1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ							
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 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 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 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.							
3.6. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ Иркутской области, Иркутск, 2001г.							
3.7. Сборник рецептур 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 убитанности (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%			