

"Согласовано"
Заведующий
Михаил Е.И. Маннелла
 Март 2024

"Утверждено"
 Заместитель генерального директора по
 организации питания АО "Департамент
 организации и социального питания г.
 Казань"
Маннелла
 А.К. Аганова
 Март 2024

Примерное 10-дневное меню
 для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
 от 3-7 лет с 7-12 часовым пребыванием

День 1 - ой

Пример меню Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	238,00	ГТК №4
Чай с сахаром	160/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дельта2016
Булочка с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дельта2016
Итого:	425	12,36	14,52	44,89	369,38	
Сок абрикотовый	125	0,60	0,05	22,00	90,90	№416, Дельта2016
Итого:	125	0,60	0,05	22,00	90,90	
	550	12,96	14,58	66,89	460,28	
ОБЕД						
Огурцы соевые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	суп563,с61996
Суп из овсяной с курицей, со сметаной	200/15/6	3,00	8,50	8,50	126,00	№64 "Партнер"2014
Тарталетты из говядины с соусом томатным	70/10	0,2	6,5	5	103	ГТК № 1152 от 09.10.2020 и №354 С-Петербург 2018
Рис отварной с мякотью	130	6,5	5	36,6	126	№334 Дельта2016
Каша	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	498,5	17,90	20,45	80,95	582,00	
ПОЛДНИК						
Булочка Домашняя	50	4,90	5,00	28,00	177,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Каша	120	3,77	3	5	62,1	№401Дельта2016
Рыбу с курицей	40/120	6,00	9,00	26,00	109,00	ГТК №63
Напиток молочный	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ГТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,20	54,50	
Итого:	538	17,07	17,53	76,80	533,70	
ВСЕГО:	1786,5	47,93	52,56	224,64	1568,98	

День 2 - ой

Пример меню Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	5,80	25,20	172,80	ГТК №7
Каша с маслом	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Булочка с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№2 Дельта2016
Итого:	425	12,42	15,58	54,21	407,10	
Фрукты свежие яблоки	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 268 Дельта 2016
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,40	
	525	13,42	15,58	62,31	443,50	
ОБЕД						
Салат из помидор	50	0,80	2,50	4,20	42,00	№34, Дельта2016
Суп с гречневой крупой и картофелем с мякотью фрикадельками	200/15	3,35	7,20	13,80	135,50	№86 Дельта 2016
Вяченцы рубленные из рыбы	70	4,75	4,80	8,15	129,00	ГТК №33
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№127 Партнер 2014
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дельта 2016
Хлеб пшеничный	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	682,5	18,90	21,38	87,15	617,20	

ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	15	1,50	4,00	27,10	180,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Запеканка творожная с маком сливочным	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00	№237 Дели2010
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393 Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	518	16,62	17,24	82,60	550,30	
ВСЕГО:	1728,5	48,94	54,20	232,06	1811,00	

День 3 -ый

Прим пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	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	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	425	11,60	14,30	51,70	382,30	
Сок	125	1,20	0,00	12,00	49,60	№418 Дели2016
Итого:	325	1,20	0,00	12,00	49,60	
	550	12,80	14,30	63,70	431,90	
ОБЕД						
Морковь отварная	50	0,40	0,05	1,00	6,10	стр 562 Сб общ пит1996
Суп вермишелевый с картофелем и сюрприз	200/15	3,86	5,80	15,24	132,60	№88 Дели 2016
Голубцы капустные в соусе сметанно-томатн.	150/20	12,30	14,60	38,20	333,40	№100,сб Пермь,2001
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	622,5	18,96	20,88	87,44	617,10	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с повидлом	50	0,8	3,10	35,00	170	№441 Дели 2016
Раженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Йогурт варенье	48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
Каша перловая с овощами	130/4	4,90	7,50	23,00	180,00	№180 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	560	16,96	18,45	79,89	551,88	
ВСЕГО:	1762,5	48,72	53,63	230,73	1600,88	

День 4 -ый

Прим пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеница молочная с маслом	200/5	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	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	406,40	
Фрукты свежие	100	0,30	0,43	14,00	61,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,30	0,43	14,00	61,00	
	525	14,32	15,57	67,34	467,40	
ОБЕД						
Салат отварная	50	1,30	0,20	7,00	9,30	стр564,сб1996
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	200/5	4,60	8,00	17,00	158,50	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	180	11	9,5	38	281,5	ТТК №29 Д
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	652,5	18,70	18,10	90,00	571,80	
ПОЛДНИК						

Кондитерские изделия вафли	21	1,20	2,00	34,00	160,60	
Китык	120	3,77	3	8	62,1	№401, Дели2010
Суфле из творога с молоком сушеным	180/20	9,00	12,50	24,00	244,50	ТТК №567
Напиток шоколадный	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	518	16,37	18,03	80,80	552,80	
ВСЕГО:	1696,5	49,39	51,70	238,14	1592,00	

День 5 - ой

Принят пища Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептура
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша овсяная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1
Каша с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	12,02	14,50	51,81	385,50	
Сок	125	0,87	0,25	20,00	85,00	№418, Дели2016
Итого:	125	0,87	0,25	16,50	71,00	
	545	12,89	14,75	68,31	456,50	
ОБЕД						
Нерафинированная	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№ 57 Дели 2016
Свекольник с курицей, со сметаной	200/10/6	3,80	8,40	15,20	124,60	№35,60 Пермь.2001
Плов из курицы	160	11,8	13,5	38,9	324	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,00	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	643,5	18,20	21,90	88,40	623,10	
ПОЛДНИК						
Панишка новочебоксарская	50	2,50	4,00	24,00	142,00	№184 "Партнер" г. Уфа2010
Кефир	120	3,50	3,00	4,50	60,20	№401 Дели2010
Каша гречневая с маслом	180	9,00	11,60	35,00	280,00	№54-10М Сборные рецептур Москва
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,82	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	528	16,86	18,85	80,09	557,08	
ВСЕГО:	1716,5	47,95	55,50	236,80	1636,68	

День 6 - ой

Принят пища Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептура
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,80	182,30	ТТК №5
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	430	14,10	17,00	51,70	417,30	
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
	530	14,50	17,40	63,70	470,50	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	50	1,30	2,50	6,00	51,00	ТТК №60
Рагу с картофелем, капустой и курицей, со сметаной	200/15/5	3,56	4,50	17,60	125,00	№82 Дели 2016
Биточки куриные "Сельдишко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00	ТТК №97Д
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	

Итого:	687,5	19,46	21,50	87,20	619,70	
ПОЛДНИК						
Булочка сладкая	50	2,2	4,8	19,3	130	№257 Партер2014 г. Уфа
Роженика	120	4,30	3,90	5,00	64,00	№401 Дели2010
Гречка с фаршем и овощами	130	7,30	10,00	35,20	252,00	ТТК №1630 от 18.11.2021
Напиток шоколадный	190:5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	508	16,20	18,23	75,30	531,60	
ВСЕГО:	1725,5	59,16	57,23	226,20	1621,80	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	200:5	8,00	6,35	16,00	153,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	30:5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	11,52	12,19	43,34	329,00	
Сок	125	1,30	2,00	28,00	135,00	№418, Дели2016
Итого:	125	1,30	2,00	28,00	135,00	
	545	12,82	14,19	71,34	464,00	
ОБЕД						
Пюре кабачковая	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№ 57 Дели 2016
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречкой	200:15:10	3,25	3,00	18,00	112,00	ТТК№139
Тефтели рыбные с маслом	70:3	8,40	9,60	12,00	169,00	ТТК №13
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партер 2014
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 890 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	695,5	17,95	20,04	89,30	610,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	1,20	4,20	23,10	134,80	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Пудинг из творога с рисом с молоком стуженным	150	9,00	10,40	28,30	242,00	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	180:5:5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393, Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	474	15,52	17,84	78,60	536,10	
ВСЕГО:	1714,5	46,29	52,07	239,24	1610,60	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	180	6,20	5,00	21,00	153,00	№100 Дели 2016
Каша с молоком	180	7,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30:7:3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	400	13,42	14,78	50,01	386,30	
Фрукты свежие	100	0,06	0,36	12,00	49,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,06	0,36	12,00	49,00	
	500	13,48	15,14	62,01	435,30	
ОБЕД						
Огурцы соевые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,сб1996

Борщ со свежей капустой, картофелем на м.б. со сметаной	200,5	3,00	7,90	18,80	158,30	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	160	13,50	12,20	40,00	323,00	№108 "Партнер" 2014
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	632,5	19,40	20,59	95,65	644,50	
ПОЛДНИК						
Пирожок печеный с повидлом	50	4,60	5,12	26,40	170,00	№437 Дели 2016
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401 Дели 2016
Пюре гороховое	150,5	5,5	9,2	30,85	228	№107 Пермь 2001
Чай с сахаром	180,5	0,06	0,01	4,99	20,38	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	533	15,73	17,57	78,54	534,98	
ВСЕГО:	1665,5	48,61	53,30	236,20	1614,78	

День 9 - ый

Примечание Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200,5	8	6,6	26	194	ТТК №1
Чай с молоком и сахаром	180,5	2,60	2,39	14,30	89,00	№ 394 Дели 2010
БуТЕРБРОД с маслом сливочным	30,5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели 2010
Итого:	425	12,90	13,49	55,70	394,00	
Сок:	125	0,60	0,38	13,00	62,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,60	0,38	13,00	62,00	
	550	13,50	13,78	68,70	456,00	
ОБЕД						
Суп с отварной	50	1,30	0,20	7,00	9,30	стр 564, с 61996
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясным фрикадельками	200/15	5,50	5,20	16,20	134,00	№86 Дели 2016
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	8,40	17,50	171,20	ТТК №73 акт к.п. 2014
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Кисель	180			10,00	40,00	№284 Партнер 2014
Хлеб пшеничный 1с	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	682,5	18,71	18,64	93,70	592,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекеры	10	0,10	5,00	19,80	125,00	
Реженица	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели 2010
Запеканка из творога с крекшей	150	10,00	10,00	35,20	271,00	№ 322 С6 Самара 2013г
Напиток лимонный	180,5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 88
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	488	16,80	18,53	77,80	545,60	
ВСЕГО:	1720,5	49,01	50,95	240,20	1593,60	

День 10 - ый

Примечание Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200,5	8,00	6,60	26,00	194,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
БуТЕРБРОД с сыром, маслом	30,7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели 2010
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	405,00	
Фрукты свежие	100	0,06	0,36	12,00	49,00	№ 386 Дели 2016

Итого:	100	0,06	0,36	12,00	49,00	
	525	14,08	15,50	65,34	454,00	
ОБЕД						
Морковь отварная	50	0,40	0,05	1,00	6,10	стр 562 Сб общ пит1996
Суп из овощей с курицей, со сметаной	200/15/6	3,00	8,50	8,50	126,00	№64 "Партнер" 2014
Гуляш из вырезки	45/45	7,56	8,70	24,60	207,00	ТТК №91
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10	№182, Дельта 2016
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб пшеничный	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	711,5	18,26	21,18	88,10	619,20	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с сыром	50	3,00	5,50	40,00	221,00	ТТК №1585 от 08.09.2021
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дельта2010
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дельта2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дельта2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	518	16,86	17,43	74,69	523,48	
ВСЕГО:	1754,5	49,20	54,11	228,13	1596,68	
ИТОГ О за 10 дней:	17268,00	486,18	535,27	2332,34	16044,00	

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 исключением блюда урюка.

3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:

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

учреждениях. Тутьелья В.А., Магильный М.П. Москва Дельта прайт 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

Тутьелья В.А., Скурихин И.М. Москва 2007 г.

3.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москва, выпуск 4,2003

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

домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.

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

3.8. Технико-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории убитости (лопатка, фарш, гуляш и/ф);

сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы (и/ф фарш рыбный)

яйца куриные 1 категории, рассчитаны условно массой нетто 48г

картофель рассчитан по закладке продуктов с 1,03(40% отходы) моркови, свекла рассчитана с 1,05(20% отходы)

огурцы и помидоры свежее парниковые

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 18%

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