



В. Пашинко

Утверждаю
Заместитель генерального директора по организации питания
АО "Департамент продовольствия и социального питания г.
Казань"



Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 3-7 лет с 10,5-12 часовым пребыванием

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюд	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	228,00	ТТК №4
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	425	12,36	14,52	44,89	359,38	
Сок абрикосовый	125	0,60	0,06	22,00	90,90	№418Дели2016
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	90,90	
	550	12,96	14,58	66,89	450,28	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	1,60	3,00	29,00	№34, Дели2016
Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной	200/15/5	4,60	8,00	17,00	158,50	№73 Дели 2016
Котлеты рубленные из говядины	70	6,2	7,3	12	138,5	№299 Дели2016
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	687,5	18,10	21,00	91,20	626,20	
ПОЛДНИК						
Пицца с сыром	60	5,40	4,20	28,00	174,50	ТТК №1585 от 08.09.2021
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401Дели2010
Рагу с курицей	40/120	5,00	10,00	16,00	174,00	ТТК №63
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	550	16,15	17,52	77,30	534,60	
ВСЕГО:	1787,5	47,21	53,10	235,39	1611,08	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	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	173,80	ТТК №7
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	12,42	15,58	54,21	407,10	
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,40	
	525	13,42	15,58	62,31	443,50	

ОБЕД						
Слад из сметаной кондитерский	80	0,00	3,00	4,00	43,00	№31 Дели-2018
Сухи картофельный в упаковке с лимонной фруктоза-сахаром	200,00	3,04	7,00	10,00	188,94	№38 Норт-2004
Выпечка раздаточная из раздаточной	70	0,75	0,00	4,18	100,00	ГКВ №53
Нера-картофельный	130	3,70	4,44	10,00	158,00	№117 Норт-2014
Выпечка	180			10,00	40,00	№18 Норт-2014
Хлеб сдобный	37,5	1,8	0,4	18	81,8	
Итого:	687,5	10,23	20,44	87,18	609,44	
ПОДАРИК						
Выпечка сдобная из раздаточной	10	3,00	10,00	7,00	148,00	
Молоко кондитерское	130	3,40	3,00	0,70	65,40	№118 Дели-2018
Упаковка из раздаточной	80	0,78	0,00	8,00	37,00	№11 Дели-2018
Сухие из сметаны с лимонным вкусом	100,00	8,00	3,00	10,87	130,00	№102 Норт-2004
Чай с сахаром и лимонным	180,00	0,14	0,01	10,50	41,40	№103 Дели-2018
Хлеб сдобный 1кг	33	1,80	0,43	11,30	84,30	
Итого:	503	16,02	16,80	81,17	399,40	
ВСЕГО:	1770,0	49,01	84,04	430,04	1014,44	

Диск 3 - ил

Примечание Наименование блюда	Высота блюда	Нормы расхода (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Бездрожжевой	Дрожжевой	Итого		
ЗАКУСКИ						
Каша гречневая молочная с маслом	100,0	0,70	7,00	11,00	184,30	ГКВ №5
Чай с молоком, сахаром	180,0	3,00	3,30	14,30	60,00	№ 394 Дели-2018
Пудинг из манной крупы с маслом сливочным	30,0	3,30	8,50	15,40	111,00	№1 Дели-2018
Итого:	420	11,00	14,30	40,70	355,30	
Сливочное масло	120	1,30	0,00	17,00	40,00	№118 Дели-2018
Итого:	120	1,30	0,00	17,00	40,00	
ВСЕГО:	540	12,30	14,30	57,70	411,90	
ОБЕД						
Нера-картофельный	80	0,92	4,43	7,00	73,00	№ 87 Дели-2018
Сливочное со сметаной	200,0	3,10	0,40	8,14	84,00	№39,58 Норт-2004
Сухие из раздаточной	40,00	7,00	7,00	17,00	160,70	ГКВ №64
Каша гречневая молочная	100,0	4,00	3,00	11,00	130,10	№107 Дели-2018
Напиток апельсиновый	180	0,17	0,1	18,0	62	ГКВ №39
Хлеб сдобный	37,5	1,8	0,4	18	81,8	
Итого:	696,5	18,04	21,03	86,70	616,18	
ПОДАРИК						
Ван-ваниль	70	7,00	0,00	44,50	280,00	ГКВ рецептур из сметаны и сливочного масла 1897
Раздаточная	130	4,30	3,00	8,00	64,00	№401 Дели-2018
Раздаточная из сметаны	130	3,00	0,00	13,00	117,00	
Хлеб сдобный 1кг	33	1,80	0,43	11,30	84,30	
Чай с сахаром	180,0	0,00	0,01	9,99	40,38	№ 111 Дели-2018
Итого:	543	16,00	17,44	79,44	542,98	
ВСЕГО:	1770,0	47,10	83,20	430,04	1004,94	

Диск 4 - ил

Примечание Наименование блюда	Высота блюда	Нормы расхода (г)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
----------------------------------	--------------	-------------------	-------------------------	-------------

		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная 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	№395 Дели2010
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						
груша	100	0,50	0,43	14,00	61,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,50	0,43	14,00	61,00	
		525	14,52	15,57	67,34	467,40
ОБЕД						
Салат "Пестрый"	50	0,50	2,25	8,80	58,00	№31 Справочник Москва2003
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,30	№82 Дели 2016
Макароник с мясом	160/3	10,80	10,00	35,00	275,00	№431(3),с61996
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	650,5	18,36	20,19	92,44	627,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	20	1,20	0,80	25,00	111,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41,Дели2016
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	150	9,00	12,50	24,00	244,50	№ 250 Дели 2016
Напиток шиповника	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:	548	16,37	18,83	76,80	541,50	
ВСЕГО:	1723,5	49,25	54,59	236,58	1635,90	

День 5 - ый

Принем пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
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 вишневый	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						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016г
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	200/15	4,86	5,80	15,24	132,60	№88 Дели 2016
Плов из курицы	160	12,3	15,1	41,2	352	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	642,5	19,81	21,46	94,74	652,60	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	30	3,00	6,80	44,20	245,70	

Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели2010
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Итого:	498	16,86	18,73	78,89	548,18	
ВСЕГО:	1685,5	49,56	54,94	241,94	1657,28	
ИТОГО за 1 неделю	8746,5	243,02	270,35833	1174,57833	8100,43	
	1749,3	48,604	54,071667	234,915667	1620,086	

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ 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 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 яблоко	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	15,40	63,70	470,50	
ОБЕД						
Салат из капусты с яблоками	50	1,00	2,30	5,00	45,00	№7 Партнер 2014
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	200/15/10	3,25	4,40	26,00	157,00	ТТК№139
Бигочки куриные "Солнышко"	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:	692,5	18,85	21,20	94,60	645,70	
ПОЛДНИК						
Плюшка новомосковская	60	2,40	3,10	27,90	149,00	№184 "Партнер"г. Уфа2010
Раженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Рагу с индейкой	40/120	7,00	11,00	18,50	200,00	ТТК №62
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	550	15,68	17,42	79,70	537,00	
ВСЕГО:	1772,5	49,03	56,02	238,00	1653,20	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	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	228,00	ТТК №4
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	13,52	15,84	51,84	404,00	
Сок персик-банан	125	0,60	0,01	15,00	64,00	№418Дели2016

Итого:	125	0,60	0,01	15,00	64,00	
	545	14,12	15,85	66,84	468,00	
ОБЕД						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,с61996
Борщи со свежей капустой, картофелем с маринованными фрикадельками, со сметаной	200/15/5	3,00	7,90	18,80	158,30	№63 Дели 2016
Батючки рубленные из рыбы	70	9,75	5,00	4,15	100,60	ТТК №3Д
Рис отварной	130	3,40	6,80	35,00	214,80	№201 Пермь 2001
Напиток апельсиновый	180	0,27	0,1	15,0	62	ТТК №55
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	687,5	18,62	20,25	91,80	623,70	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крендель	10	0,50	2,00	18,50	90,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41 Дели2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	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:	563	15,99	17,24	78,30	527,30	
ВСЕГО:	1795,5	48,73	53,34	236,94	1619,00	

День 8 - ой

Приним пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	194,00	ТТК №6
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	15,22	16,38	55,01	427,30	
Фрукты свежие яблоко	100	0,06	0,36	12,00	49,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,06	0,36	12,00	49,00	
	525	14,20	15,74	67,01	472,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	1,60	3,00	29,00	№34, Дели2016
Суп крестьянский с курицей, сметаной	200/15/5	5,7	6,80	15,40	144	№62"Партнер"2014
Запеканка картофельная с мясом	150/20	9,20	12,00	34,00	281,00	№291 Дели2010
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	657,5	18,00	20,84	88,40	611,70	
ПОЛДНИК						
Шафран с яблоками	50	2,42	3,5	24,9	140	Сб.нац блюд 1996,акт20
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401Дели2010
Гречка с фаршем и овощами	160	7,50	11,20	33,20	263,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Итого:	538	15,55	17,95	79,39	539,98	
ВСЕГО:	1720,5	48,83	55,53	234,80	1627,98	

День 9 - ый

Приним пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		

ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	180	9,80	9,60	19,40	203,00	№100 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	400	12,16	14,12	39,79	334,38	
Сок яблоко-груша	125	0,75	0,38	23,00	98,42	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,75	0,38	23,00	98,42	
	525	12,91	14,50	62,79	432,80	
ОБЕД						
Салат "Витаминный"	50	0,80	3,00	8,00	62,00	№15 "Партнер" Уфа 2009
Шн со свежей капустой, картофелем, с сметаной на м/б	200/6	3,40	4,50	14,20	111,00	№73 Дели 2016
Плов из отварной говядины	180	13,50	12,00	35,00	302,00	№108"Партнер"2014
Компот из свежих яблук	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	653,5	19,60	20,00	87,00	606,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	20	0,20	3,80	13,50	90,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,50	№42 Дели2016с
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00	№ 322 СБ Самара 2013с
Напиток шоколадный	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ГТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	548	16,75	17,39	80,70	547,50	
ВСЕГО:	1726,5	49,26	51,89	230,49	1580,30	

День 10 -ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	7,00	6,35	16,00	148,00	ГТК №8
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	13,02	14,89	43,34	359,00	
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,36	22,00	92,68	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,36	0,36	22,00	92,68	
	525	13,38	15,25	65,34	451,68	
ОБЕД						
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41 Дели2016
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	4,96	5,60	14,44	110,00	№88 Дели2010
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	7,50	17,50	163,20	ГТК №7Д акт с.н.2014
Каша перловая с овощами	130/4	4,90	7,50	25,00	187,00	№180 Дели 2016
Напиток апельсиновый	180	0,27	0,1	15,0	62	ГТК №55
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	658,5	18,71	21,10	94,24	641,70	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	30	1,60	5,30	40,00	218,00	
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели2010
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016

Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Итого:	498	15,46	17,23	74,69	520,48	
ВСЕГО:	1709,5	47,55	53,58	234,27	1613,86	
ИТОГО за 10 дней:	17471,00	486,41	540,73	2349,08	16200,77	
ИТОГО за 2 неделю	8724,5	243,39	270,36667	1174,50167	8100,34	
	1744,9	48,678	54,073333	234,900333	1620,068	
распределение Б,Ж,У от калорийности,%		12,00	30,02	57,97	100,00	

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 включением блюд ужина.

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

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., Скурихин И.М. Москва 2007 г.

3.4 Справочник рецептов 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 - 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 рассчитан по закладке продуктов с 1.03(35% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.01 (25% отходы)

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%