

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая ДОУ



"УТВЕРЖДАЮ"

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



А.К. Агапова

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

День 1 - ый

Прим 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	29,30	265,00	ТТК №4С
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10,00	40,40	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,50	144,70	№1 Дели2010
Итого:	435	12,39	18,14	54,80	450,10	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок абрикосовый	125	0,60	0,60	35,00	147,80	№399 Дели2010
Итого:	125	0,60	0,60	35,00	147,80	
ОБЕД						
Салат из свеклы	60	0,75	2,00	3,60	35,40	№34, Дели2016
Рассольник "Домашний" с курицей и сметаной	200/30/5	6,00	9,00	12,00	153,00	№81 Дели 2016
Котлеты рубленые из говядины	70/3	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 сухофруктов	180	0,70	0,04	18,00	75,20	№394 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	735,5	21,85	22,54	102,80	701,80	
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое	200	4,20	5,00	6,70	88,60	№419 Дели2016
Пирожок печёный с картофелем	60	3,00	4,10	26,30	154,00	№437 Дели2016
Итого:	260	7,20	9,10	33,00	242,60	
УЖИН						
Фрукты свежие груша	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
Огурцы соленые порционно	30	0,24	0,03	0,51	3,20	стр563,сб1996
Котлеты рубленые из рыбы	70	5,00	5,60	3,00	82,40	ТТК 4Д
Рис отварной с овощами	130	3	4,3	19,5	129	№334 Дели2016
Чай фруктовый	180/10	0,18	0,09	19,70	80,33	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	35	2,74	0,35	17,20	83,00	
Итого:	555	11,76	10,80	73,91	440,23	
ВСЕГО:	2110,5	53,80	61,18	299,51	1982,53	

День 2- ой

Прим 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	30,20	193,80	ТТК №7С
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/15/10	6,27	12,10	15,53	197,20	№3 Дели2010

Итого:	440	13,89	20,48	59,34	478,30	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок мультифрукт	125	0,6	0	30	122,4	№399Дели2010
Итого:	125	0,60	0,00	30,00	122,40	
ОБЕД						
Салат витаминный	60	0,90	3,50	8,00	67,00	№15 Партнер 2009
Свекольник с мясом и сметаной	200/35/6	5,60	7,80	11,20	137,50	№35,сб Пермь2001
Соус мясной "Смак"	80	9,00	8,40	25,00	212,00	ТТК №58
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10	№182,Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	751,5	23,80	23,80	103,00	722,10	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия (печенье)	40	2,00	7,00	40,00	231,00	
Ряженка	200/5	5,47	5,00	8,53	101,00	№401Дели2010
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
Итого:	345,00	8,47	12,00	56,63	368,40	
УЖИН						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	38,29	№42 Дели2016г
Суфле из творога с молоком сгущенным	200/20	25,25	14,08	51,37	433,20	№365сб2004
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,5	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	490	27,92	14,39	81,37	567,49	
ВСЕГО:	2151,5	74,68	70,67	330,34	2258,69	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	7,50	8,00	28,00	199,00	ТТК №9
Чай с молоком,сахаром	180/10	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,50	144,70	№1 Дели2010
Итого:	435	12,43	18,42	57,80	432,70	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок яблочный	125	0,01	0,00	7,50	30,00	399Дели2010
Итого:	125	0,01	0,00	7,50	30,00	
ОБЕД						
Салат из капусты с яблоками	60	1,10	2,70	5,70	51,50	№7 Партнер 2014
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	200/30	5,20	6,20	16,30	141,80	№88 Дели 2016
Тефтели рыбные с маслом	70/3	6,90	7,50	8,00	127,00	ТТК №1Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Компот из урюка	180	0,7	0,0	20,0	83	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	730,5	21,00	21,44	102,80	688,80	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	50	3,00	6,00	42,00	234,00	

вафли						
Катык	200/5	5,80	5,00	10,00	108,00	№401 Дели2010
Итого:	255	8,80	11,00	52,00	342,00	
УЖИН						
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	10,00	44,70	№399Дели2010
яблоко						
Свекла отварная	50	1,00	0,12	7,10	33,50	стр 564 с61996
Вак-беляш	90	3,10	6,00	35,00	206,00	№179 "Партнер". Уфа2010
Омлет с сыром	140	7,60	9,30	15,00	174,00	№230
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	24,24	101,52	Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	№417Дели2016
Итого:	573	14,47	16,26	102,64	614,22	
ВСЕГО:	2118,5	56,71	67,12	322,74	2107,72	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с крупой	180	6,80	5,40	23,00	168,00	№101 Дели 2016
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
Яйцо вареное	шт	6,00	5,40	0,34	75,00	
Бутерброд с сыром, маслом	30/15/10	6,27	12,10	15,53	196,00	№3 Дели2010
Итого:	463	20,29	24,24	50,81	504,00	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок яблочно- грушевый	125	0,04	0	23	92,2	№399Дели2010
Итого:	125	0,04	0,00	23,00	92,20	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,с61996
Щи со свежей капустой с мясом, картофелем, с сметаной	200/35/6	6,40	6,00	13,00	131,60	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из фарша говядины	200	14,8	15,7	40	360	ТТК №29 Д2
Компот из сухофруктов	180	0,70	0,04	18,00	75,20	№394Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	728,5	25,65	22,39	99,75	703,30	
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога с крошкой	120	17,70	5,90	20,00	203,90	№ 322 С6 Самара 2013г
Кефир	200/5	5,47	5,00	8,53	101,00	№401Дели2010
Итого:	325	23,17	10,90	28,53	304,90	
УЖИН						
Фрукты свежие	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
груша						
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41,Дели2016
Рагу из птицы с овощами	120/30	13,10	14,20	9,20	217,00	ТТК №4 Д
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10,00	40,40	№411,Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	35	2,74	0,35	17,20	83,00	
Итого:	525	16,87	17,00	54,70	439,70	
ВСЕГО:	2166,5	86,02	74,53	256,79	2044,10	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
----------------------------------	----------------	----------------------	--	--	----------------------------	-------------

		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	5,70	4,35	18,00	134,00	ТТК №8
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/15/10	6,27	12,10	15,53	196,00	№3 Дели2010
Итого:	440	14,39	19,03	47,14	417,30	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок яблочно-виноградный	125	1,2	0	30	124,8	№399Дели2010
Итого:	125	1,20	0,00	30,00	124,80	
ОБЕД						
Салат витаминный	60	0,90	3,50	8,00	67,00	№15 Партнер 2009
Суп крестьянский с курицей, сметаной	200/30/5	6,1	6,40	14,30	139	№62"Партнер"2014
Запеканка картофельная с мясом	200/30	19,00	18,00	39,60	392,00	№291 Дели2010
Компот из сухофруктов	180	0,70	0,04	18,00	75,20	№394Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	762,5	30,10	28,54	107,70	803,70	
ПОЛДНИК						
Ряженка	200/5	5,47	5,00	8,53	101,00	№401Дели2010
Кондитерские изделия (печенье)	20	2,00	2,00	10,00	66,00	
Фрукты свежие банан	100	0,72	0,36	17,00	74,12	№399Дели2010
Итого:	325	8,19	7,36	35,53	241,12	
УЖИН						
Рыба отварная	60	5,90	3,60	0,80	59,20	№369,сб.шк2004
Пирожок печёный с капустой	90	2,40	6,30	38,00	219,00	№172, Партнер 2009
Омлет натуральный	140/3	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10,00	40,40	№411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	35	2,74	0,35	17,20	83,00	
Итого:	518	19,60	18,95	79,60	569,00	
ВСЕГО:	2170,5	73,48	73,88	299,97	2155,92	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	180	8,50	8,68	13,60	167,40	№100 Дели 2016
Чай с молоком, сахаром	180/10	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,50	144,70	№1 Дели2010
Итого:	410	13,43	19,10	43,40	401,10	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок яблоко-вишня	125	0,75	0,38	16,60	72,80	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,75	0,38	16,60	72,80	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Суп рыбный с крупой и картофелем	230	10,30	5,63	26,40	197,50	ТТК №21Д
Азу с фаршем из говядины	60/150	14,8	13,2	36	322	ТТК№5Д2
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	

Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	722,5	20,11	21,15	103,50	686,50	
ПОЛДНИК						
Булочка Дорожная	60	4,00	5,00	36,50	207,00	№453 Дели 2016
Молоко кипяченое	200	4,20	5,00	6,70	88,60	№419 Дели2016
Итого:	260,00	8,20	10,00	43,20	295,60	
УЖИН						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№399 Дели2010
яблоко						
Суфле рыбное	80	6,20	5,14	4,00	87,10	№284, Дели 2016
Рагу из овощей	150	2,70	6,00	15,75	127,80	№362 Дели2016
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,5	№393 Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	35	2,74	0,35	17,20	83,00	
Итого:	562,00	12,16	11,91	57,15	384,60	
ВСЕГО:	2119,5	55,74	62,86	285,98	1936,30	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,80	8,60	30,30	233,80	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,50	144,70	№1 Дели2010
Итого:	425	12,35	18,06	57,74	443,50	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок персик-банан	125	0,40	0,19	15,00	63,30	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,40	0,19	15,00	63,30	
ОБЕД						
Огурцы соленые порционно	40	0,32	0,04	0,68	4,40	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясом и сметаной	200/35/10	5,20	7,00	12,00	132,00	№63 Дели 2016
Плов из курицы	200	15,00	15,20	36,00	309,50	ТТК №60
Компот из урюка	180	0,7	0,0	20,0	83	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	722,5	24,62	22,84	96,48	659,40	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
груша						
Кондитерские изделия (вафли)	50	1,10	5,00	23,00	141,40	
Кефир	200	5,47	5,00	8,53	101,00	№401 Дели2010
Итого:	350,00	7,17	10,43	45,53	304,70	
УЖИН						
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41 Дели2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	200/20	12,68	13,00	36,60	314,12	№237 Дели2010
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	24,24	101,52	№398 Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	473	15,46	15,48	76,44	507,14	
ВСЕГО:	2095,5	60,00	67,00	291,19	1978,04	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
----------------------------------	----------------	----------------------	--	--	----------------------------	-------------

		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	25,84	199,34	ТТК №1
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,50	144,50	№1 Дели2010
Итого:	425	12,05	18,12	54,95	431,14	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок вишневый	125	0,87	0,25	27,00	113,73	№399 Дели2010
Итого:	125	0,87	0,25	27,00	113,73	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	50	0,37	3,00	1,20	33,50	№13, Дели 2016
Суп картофельный с горохом с курицей и гречками	200/30/10	9,00	5,00	20,00	161,00	ТТК №139
Рыбная "Неженка"	80	12,1	7,6	21,0	201	ТТК №30Д №138
Картофель тушёный	150	2,80	8,43	13,12	139,55	"Партнер"2014
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	757,5	27,80	24,73	94,92	713,95	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	30	1,00	4,00	35,00	180,00	
Ряженка	200/5	5,47	5,00	8,53	101,00	№401 Дели2010
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
Итого:	335	7,47	9,00	51,63	317,40	
УЖИН						
Котлеты рубленые из птицы	70	8,20	6,70	5,50	115,20	№322 Дели2016
Капуста тушеная (в сметанном соусе)	150	3	4,9	17,3	125	ТТК №53Д
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10,00	40,40	№411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	35	2,74	0,35	17,20	83,00	
Итого:	455	14,00	11,97	50,00	363,90	
ВСЕГО:	2097,5	62,19	64,07	278,50	1940,12	

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	5,80	5,40	29,30	189,00	ТТК №2С
Чай с молоком, сахаром	180/10	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/15/10	6,27	12,10	15,53	197,20	№3 Дели2010
Итого:	450	14,67	19,80	59,13	475,20	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок яблочно-виноградный	125	0,6	0	23	94,4	№399 Дели2010
Итого:	125	0,60	0,00	23,00	94,40	
ОБЕД						
Салат "Пестрый"	50	0,50	2,25	4,80	42,00	№31, справ. М2003
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/30/5	5,00	8,20	14,00	149,80	№82 Дели 2016
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	6,50	17,50	155,00	ТТК №7Д
Макаронны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284 Партнер2014