

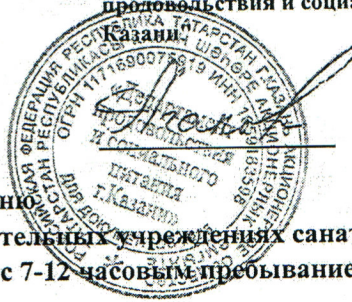
"СОГЛАСОВАНО"

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 1 до 3 лет с 7-12 часовым пребыванием

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	22,00	185,50	ТТК №4
Чай с сахаром	160/8	0,05	0,01	9,00	36,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/10	2,10	7,10	13,50	126,30	№1 Дели2010
Итого:	358	6,65	17,11	39,92	340,30	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок абрикосовый	125	0,60	0,60	35,00	147,80	№399Дели2010
Итого:	125	0,60	0,60	35,00	147,80	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	1,60	3,00	29,00	№34, Дели2016
Рассольник "Домашний" с курицей и сметаной	150/15/5	5,00	6,90	8,80	117,30	№81 Дели 2016
Котлеты рубленые из говядины	60/3	5,3	6,2	8,5	111	№299 Дели2016
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов	150	0,69	0,03	18,00	75,03	№394Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	15	1,20	0,15	7,35	35,60	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	588	22,59	18,98	85,95	605,33	
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое	180	3,84	4,50	6,00	80,00	№419 Дели2016
Пирожок печёный с картофелем	50	2,50	3,40	18,00	112,00	№437 Дели2016
Итого:	230	7,14	8,20	21,30	187,70	
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	60	4,28	2,82	3,34	55,86	ТТК №4Д
Рис отварной с овощами	110	2,53	3,64	16	106	№334 Дели2016
Чай фруктовый	150/9	0,15	0,075	16,4	66,9	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	449,00	9,12	5,98	45,37	271,36	
ВСЕГО:	1519,00	38,96	42,67	206,24	1364,79	

День 2-ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/5	3,90	4,38	22,80	146,20	ТТК №7
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№397Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/10	4,70	9,20	11,86	149,00	№3Дели2010
Итого:	357	10,30	16,70	40,16	352,30	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок мультифрукт	125	0,6	0	18	74,4	№399Дели2010
Итого:	125	0,60	0,00	18,00	74,40	
ОБЕД						
Салат витаминный	40	0,60	2,33	5,33	44,70	№15 Партнер 2009
Свекольник с мясом и сметаной	150/25/5	4,00	5,80	8,30	101,40	№35,сб.Пермь
Соус мясной "Смак"	60	6,00	6,30	18,75	158,50	ТТК №58
Каша гречневая вязкая	110/2,5	4,00	2,90	17,70	112,90	№182,Дели 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	15	1,20	0,15	7,35	35,60	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	597,5	21,53	20,00	60,94	510,04	
ПОЛДНИК						
Ряженка	180/5	5,20	4,50	7,60	92,00	№401Дели2010
Кондитерские изделия (печенье)	25	1,25	7,00	25,00	168,00	
Итого:	210	6,45	11,50	32,60	260,00	
УЖИН						
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
Салат из моркови	40	0,60	0,05	6,80	30,00	№42 Дели2016г
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/15	15,00	9,00	38,57	295,30	№365сб2004
Чай с сахаром и лимоном	150/8/5	0,1		11	44,4	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	488	18,30	9,25	74,27	453,10	
ВСЕГО:	1567,50	50,73	45,95	193,37	1389,84	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	5,80	6,00	21,00	161,20	ТТК №9
Чай с молоком, сахаром	160/8,3	2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/10	2,10	7,10	13,50	126,30	№1 Дели2010
Итого:	358,3	7,96	14,35	46,40	346,60	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок яблочный	125	0,01	0,00	27,50	110,04	399Дели2010
Итого:	125	0,01	0,00	27,50	110,04	

ОБЕД						
Салат из капусты с яблоками	40	0,70	1,80	3,80	34,20	№7 Партнер 2014
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/20	4,20	4,60	12,05	106,40	№88 Дели 2016
Тефтели рыбные с маслом	50/2	5,00	5,30	5,70	90,50	ТТК №1Д
Пюре Картофельное	120	2,40	3,60	16,80	109,20	№137 Партнер 2014
Компот из урюка	150	0,60	0,00	16,60	69,00	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	15	1,20	0,15	7,35	35,60	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	577	15,60	13,45	77,30	492,90	
ПОЛДНИК						
Катык	180/5	4,9	4,2	6,8	85	№401 Дели 2010
Кондитерские изделия (вафли)	25	1,00	8,00	10,00	116,00	
Итого:	210	5,90	12,20	16,80	201,00	
УЖИН						
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,36	10,00	44,70	№399 Дели 2010
Вак-беляш	75	2,20	4,80	29,00	168,00	№179 "Партнер" г. Уфа 2010
Омлет с сыром	120	6,30	7,00	12,00	136,00	№230 Дели 2016
Напиток из плодов шиповника	150/8	0,50	0,20	20,20	84,60	№417 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	473	18,06	21,66	66,00	530,80	
ВСЕГО:	1743,30	47,53	61,66	234,00	1681,34	

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	150	5,60	4,50	16,00	126,00	№101 Дели 2016
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№395 Дели 2010
Яйцо вареное	1/2шт	1,50	1,35	0,09	18,50	
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/10	2,30	5,10	14,90	114,50	№3 Дели 2010
Итого:	388	7,40	11,25	37,49	282,00	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок яблочно- грушевый	125	0,04	0	23	92,2	№399 Дели 2010
Итого:	125	0,04	0,00	23,00	92,20	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	30	0,21	0,03	0,57	3,39	стр 563, с61996
Щи со свежей капустой, картофелем с мясом, со сметаной	150/25/5	4,40	6,30	9,00	110,30	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из фарша говядины	180	12	13,5	34	305	ТТК №29 Д
Компот из сухофруктов	150	0,69	0,03	18,00	75,03	№394 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	15	1,20	0,15	7,35	35,60	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	585	15,56	18,86	72,26	521,10	
ПОЛДНИК						
Кефир	180/5	3,20	4,50	7,20	82,00	№401 Дели 2010

Запеканка из творога с крошкой	100	5,20	6,60	23,00	172,00	№ 322 Сб Самара 2013г
Итого:	285	17,95	9,41	24,20	254,00	
УЖИН						
Фрукты свежие груша	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
Салат из моркови с яблоками	40	0,30	1,40	3,30	27,00	№41Дели2016
Рагу из птицы с овощами	100/20	10,48	11,36	8,96	180,00	ТТК №4Д
Чай с сахаром	150/8	0,05	0,001	9	36	№411Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	438	12,98	13,39	45,06	352,30	
ВСЕГО:	1821,00	53,93	52,91	202,01	1501,60	

День 5 - 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	19,5	147	ТТК №1
Какао с молоком	160/8,3	2,00	2,20	11,30	73,30	№397Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/10	2,10	7,10	13,50	126,30	№1 Дели2010
Итого:	358,3	8,50	13,40	44,20	331,60	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок вишневый	125	0,87	0,25	22,00	93,73	№399Дели2010
Итого:	125	0,87	0,25	22,00	93,73	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,80	0,72	20,00	№13, Дели 2016
Суп картофельный с горохом с курицей и гречками	150/10/10	4,00	3,50	18,10	119,90	ТТК№139
Рыбная "Неженка"	60	7,3	5,8	15,7	144	ТТК №30Д
Картофель тушёный	120	2,25	6,75	10,50	112,00	№138 "Партнер"2014
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	15	1,20	0,15	7,35	35,60	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	650	22,95	18,60	68,61	534,80	
ПОЛДНИК						
Ряженка	180/5	4,8	4,2	6,8	84,2	№401Дели2010
Кондитерские изделия крекер	20	0,20	6,00	25,50	156,80	
Итого:	205	5,00	10,20	32,30	241,00	
УЖИН						
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
Котлеты рубленые из птицы	60	9,00	7,50	5,00	123,50	№322 Дели2016
Капуста тушеная (в сметанном соусе)	120	2,4	3,9	10,96	89	ТТК№53Д
Чай с сахаром	150/8	0,05	0,001	9	36	№411Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	458	13,99	12,65	53,10	382,06	
ВСЕГО:	1796,3	51,31	55,1	220,21	1583,19	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша кукурузная молочная с маслом	150/5	4,38	4,00	22,15	142,12	ТТК №2С
Чай с молоком, сахаром	160/8,3	2,30	2,00	11,90	74,80	№394 Дели 2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/10	2,30	5,10	14,90	114,50	№3 Дели 2010
Итого:	365,3	9,10	17,10	48,80	385,30	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок яблочно-виноградный	125	0,6	0	23	94,4	№399 Дели 2010
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	150/10/5	4,06	6	6,3	95,4	№82 Дели 2016
Котлеты "Аппетитные"	60	5,50	5,50	15,00	131,50	ТТК №7Д
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284 Партнер 2014
Хлеб пшеничный 1с	15	1,20	0,15	7,35	35,60	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	635	17,02	16,95	91,79	587,90	
ПОЛДНИК						
Булочка Дорожная	50	3,00	4,00	30,00	168,00	№453 Дели 2016
Молоко кипяченое	180	3,84	4,50	6,00	80,00	№419 Дели 2016
Итого:	230	7,54	8,50	38,00	258,80	
УЖИН						
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№399 Дели 2010
Суфле рыбное	70	6,00	3,00	2,87	62,48	№284, Дели 2016
Рагу из овощей	110	1,50	4,00	11,00	86,00	№362 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	150/8/5	0,1		11	44,4	№393 Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	453	10,20	7,60	44,17	285,48	
ВСЕГО:	1578,30	44,46	50,15	245,76	1611,88	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	7,00	6,50	23,00	178,50	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№395 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/10	2,10	7,10	13,50	126,30	№1 Дели 2010
Итого:	362	6,85	15,00	44,50	340,60	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок персик-банан	125	0,40	0,19	30,00	123,30	№ 368 Дели 2010

Итого:	125	0,40	0,19	30,00	123,30	
ОБЕД						
Огурцы соленые порционно	30	0,24	0,03	0,51	3,20	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясом и сметаной	150/25/8	4,00	5,20	10,00	102,80	№63 Дели 2016
Плов из курицы	150	11,25	11,40	27,50	257,00	ТТК №60
Компот из урюка	150	0,60	0,00	16,60	69,00	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	15	1,20	0,15	7,35	35,60	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	558	19,33	17,21	71,16	516,93	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия (вафли)	25	1,25	8,00	25,00	177,00	
Кефир	180/5	5,20	4,50	7,20	90,00	№401 Дели2010
Итого:	210	6,45	12,50	32,20	267,00	
УЖИН						
Фрукты свежие груша	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41Дели2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/10	7,00	9,00	25,70	211,80	№237 Дели2010
Напиток из плодов шиповника	150/8	0,50	0,20	20,20	84,60	№398Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	468	22,70	15,53	65,90	493,80	
ВСЕГО:	1723	55,73	60,43	243,76	1741,63	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	150/5	4,28	3,30	14,00	103,00	ТТК №8
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№397Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/10	2,30	5,10	14,90	114,50	№3Дели2010
Итого:	357	8,58	13,15	56,05	377,55	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок яблочно-виноградный	125	1,2	0	30	124,8	№399Дели2010
Итого:	100	1,20	0,00	30,00	124,80	
ОБЕД						
Салат витаминный	40	0,60	2,33	5,33	44,70	№15 Партнер 2009
Суп крестьянский с курицей, сметаной	150/10/5	4	5,00	12,30	110	№62"Партнер"2014
Запеканка картофельная с мясом	180/30	12,00	15,00	36,20	328,00	№291Дели2010
Компот из сухофруктов	150	0,69	0,03	18,00	75,03	№394Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	15	1,20	0,15	7,35	35,60	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	665	26,22	24,96	89,08	686,00	
ПОЛДНИК						
Ряженка	180/5	4,8	4,2	6,8	84	№401Дели2010
Кондитерские изделия крекер	20	0,20	6,00	25,50	112,20	
Итого:	205	5,00	10,20	32,30	196,20	

УЖИН						
Фрукты свежие банан	100	0,72	0,36	17,00	74,12	№399Дели2010
Пирожок печёный с капустой	60	2,30	4,20	25,00	146,00	№172, Партнер 2009
Омлет натуральный	130/2	6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Дели2016
Чай с сахаром	150/8	0,05	0,001	9	36	№411Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	470	10,62	9,76	62,10	378,32	
ВСЕГО:	1797,00	51,62	58,07	269,53	1762,87	

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	150	6,00	5,80	13,20	128,00	№100 Дели2016
Чай с молоком, сахаром	160/8,3	2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/10	2,10	7,10	13,50	126,30	№1Дели2010
Итого:	353,3	7,70	12,20	38,70	295,40	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок яблоко-вишня	125	0,75	0,38	23,00	98,42	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,75	0,38	23,00	98,42	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	30	0,21	0,03	0,57	3,39	стр563,сб1996
Суп рыбный с крупой и картофелем	180	7,00	7,60	21,90	184,00	ТТК №21Д
Азу из фарша говядины	50/130	12,7	11,25	17,9	223,7	ТТК№5Д
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	15	1,20	0,15	7,35	35,60	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	595	24,10	18,11	82,35	589,80	
ПОЛДНИК						
Катык	180/5	4,9	4,5	6,8	87,3	№401Дели2010
Шафран с яблоками	50	0,42	3,5	4,9	53,2	Сб. нац. блюд 1996, акт20
Итого:	235	5,32	8,00	11,70	140,50	
УЖИН						
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	38,29	№42 Дели2016г
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	130	8,00	10,80	20,80	212,40	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	150/8/5	0,1		11	44,4	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	463	11,45	11,06	58,20	378,49	
ВСЕГО:	1771,30	49,32	49,75	213,95	1502,61	

День 10 - ый

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

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, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг.

3.6. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ -интернатов, детских домов и детскиз оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.

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

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина I категории упитанности (мясо бескостное);

сельскохозяйственная птица-бройлеры потрошенные

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы

яйца куриные I категории, рассчитаны условно массой нетто 48г

картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.03(40% 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%

творог, жирностью 5%

Технолог

Калькулятор

