

"Согласовано"

Ирина Владимировна
Белова
Ирина Владимировна
 от 26.12.2024.



"Утверждаю"

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

А.К. Агапова

Январь 2025г

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
		белки	жиры	угл-ды	ценность
Наименование блюд					Ккал
ЗАВТРАК					
Каша манная молочная с маслом	150/3	7,50	7,50	18,40	171,10
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99
Итого:	347	9,45	11,91	35,82	288,10
Сок персиковый	125	0,60	0,30	13,00	57,00
Итого:	125	0,60	0,30	13,00	57,00
	472	10,05	12,21	48,82	345,10
ОБЕД					
Салат из свежей капусты	30	0,42	1,50	2,70	26,00
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	150/10	3,00	4,30	11,30	96,00
Тефтели из говядины	50	4,4	4,6	3,5	73
Рис отварной с овощами	110	5,5	4,55	32,67	193,6
Кисель	150			8,34	33,34
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66
Итого:	530,00	14,82	15,25	72,81	487,94
ПОЛДНИК					
Булочка Домашняя	40	3,50	4,00	30,40	174,00
Катык	100	3,00	2,50	4,50	54,30
Рагу с курицей	20/100	4,60	7,00	13,00	133,40

Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47
Итого:	434,00	13,20	13,95	63,10	434,60
ВСЕГО:	1436,00	38,07	41,41	184,73	1267,64

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/3	3,90	4,38	19,00	131,00
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60
Итого:	346	9,40	12,33	43,20	323,90
Фрукты свежие апельсин	85	0,34	0,34	10,50	46,00
Итого:	85	0,34	0,34	10,50	46,00
ОБЕД					
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00
Суп из овощей с курицей, со сметаной	150/10/5	3,00	5,80	14,70	121,00
Биточки рубленые из рыбы	50	6,50	4,86	10,41	111,40
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66
Итого:	535,00	13,66	15,86	67,53	465,60
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия печенье	10	3,20	3,38	26,00	151,00
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00
Суфле из творога с повидлом	100/10	5,82	8,10	15,53	158,00
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47
Итого:	398	13,01	14,19	63,43	436,50
ВСЕГО:	1364,00	36,41	42,72	184,66	1272,00

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность	
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТ РАК					
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/3	5,00	5,50	14,00	126,00
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99
Итого:	347	9,20	11,90	38,90	299,80
Сок персиковый	125	0,80	0,20	12,00	53,00
Итого:	125	0,80	0,20	12,00	53,00
	472	10,00	12,10	50,90	352,80
ОБЕД					
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	150/10	4,90	4,60	15,20	124,00
Котлеты рубленые из птицы	50	5,50	7,71	7,86	123,00
Картофель тушёный	110	2,20	4,40	12,20	97,00
Компот из сухофруктов	150	0,15	0,1	21,5	87
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66
Итого:	530	14,85	17,15	74,06	511,00
ПОЛД НИК					
Булочка Дорожная	40	2,84	4,73	23,80	150,40
Ряженка	100	3,00	2,50	4,20	55,60
Яйцо вареное	1/2шт	2,50	2,30	0,15	31,50
Капуста тушеная (в сметанном соусе)	110	2,75	4,48	21,41	137
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47
Итого:	434	12,74	14,22	63,78	439,50
ВСЕГО:	1436	37,59	43,47	188,74	1303,30

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность	
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТ РАК					
Каша пшённая молочная с маслом	150/3	5,80	4,50	16,20	128,00

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:	358	10,30	11,65	39,10	302,60
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	11,27	49,00
яблоко					
Итого:	85	0,34	0,34	11,27	49,00
	443	10,64	11,99	50,37	351,60
ОБЕД					
Салат из свеклы и моркови	30	0,80	2,00	3,60	35,60
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	150/5	3,48	5,80	17,99	140,00
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	130	8,86	9,02	27,28	226
Кисель	150			8,34	33,34
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66
Итого:	495	14,64	17,12	71,51	500,94
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия вафли	21	1,10	5,20	16,00	115,00
Кефир	100	3,1	2,5	4,4	54,8
Суфле рыбное	60	3,36	3,24	3,00	54,00
Макароньы отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47
Итого:	475	13,31	14,15	62,62	432,20
ВСЕГО:	1413	38,59	43,26	184,50	1284,74

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша полбяная молочная с маслом	150/3	6,03	5,95	14,47	136
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	9,93	12,55	38,77	308,30
Сок	125	0,30	0,00	10,00	40,00

вишневый					
Итого:	125	0,30	0,00	10,00	40,00
	470	10,23	12,55	48,77	348,30
ОБЕД					
Салат витаминный	30	0,45	0,20	2,00	11,60
Свекольник с курицей, со сметаной	150/10/5	2,90	4,53	14,21	109,00
Плов из курицы	130	9	10,7	30,6	253
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66
Итого:	505	13,95	15,83	71,31	481,70
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия крекер	10	3,80	3,00	22,00	130,00
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00
Запеканка картофельная с овощами, соусом	110/10	5,20	8,40	19,44	174,00
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47
Итого:	414	12,95	14,11	59,26	415,00
ВСЕГО:	1394	37,13	42,49	179,34	1245,00

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/3	4,80	5,00	14,00	120,00
Чай с молоком, сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60
Итого:	352	10,60	12,95	38,80	314,40
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	11,27	49,00
Итого:	85	0,34	0,34	11,27	49,00
	452	10,94	12,30	50,07	363,40
ОБЕД					
Салат из свежей капусты	30	0,42	1,50	2,70	26,00
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/5	2,67	3,38	17,7	112
Биточки куриные "Солнышко"	50	6,40	8,50	5,20	123,00
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40
Кисель	150			8,34	33,34

Хлеб сельский		30	1,5	0,3	14,3	66
Итого:		535	15,09	16,68	73,24	503,74
	ПОЛД НИК					
Булочка сдобная		40	3,04	3,84	17,84	118,4
Ряженка		100	3,00	2,50	4,20	55,60
Гречка с фаршем и овощами		110	6,00	7,50	28,00	203,00
Чай с сахаром		160/4	0,05	0,01	4,42	18,00
Хлеб пшеничный 1с		20	1,6	0,2	9,8	47
Итого:		434	13,69	14,05	64,26	442,00
ВСЕГО:		1321	39,72	44,02	187,5 7	1309,1 4

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
	ЗАВТ РАК				
Каша ячневая молочная с маслом	150/3	7,16	6,63	15,15	149,00
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99
Итого:	357	10,06	12,23	38,15	303,00
Сок яблочный	125	1,90	1,00	12,00	62,00
Итого:	125	1,90	1,00	12,00	62,00
	482	11,96	11,70	50,15	365,00
	ОБЕД				
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и грёнками	150/10/10	2,87	3,20	15,49	102,00
Тефтели рыбные с маслом	50/2	7,50	7,40	10,60	139,00
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66
Итого:	542	14,53	15,80	68,51	474,20
	ПОЛД НИК				
Кондитерские изделия	10	1,50	3,38	18,00	108,00

печенье					
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00
Пудинг из творога с рисом с повидлом	110/10	7,20	8,30	22,60	194,00
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47
Итого:	408	12,69	14,39	62,50	429,50
ВСЕГО:	1432	39,18	43,42	181,16	1268,70

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Суп молочный с вермишелью	180	8,01	7,56	29,61	219,00
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60
Итого:	377	11,56	13,52	46,93	356,60
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	11,27	49,00
Итого:	85	0,34	0,34	11,27	49,00
	462	11,90	13,86	58,20	405,60
ОБЕД					
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00
Борщ со свежей капустой, картофелем, на м/б, со сметаной	150/5	2,10	4,30	9,70	86,00
Плов из отварной говядины	130	10,00	11,00	30,00	259,00
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66
Итого:	495	14,70	15,68	69,50	477,10
ПОЛДНИК					
Булочка молочная	40	0,72	1,44	34,88	155,00
Катык	100	3,00	2,50	4,50	54,30
Рагу из птицы с овощами	100/20	7,3	10,34	9	158
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47

Итого:	414	13,12	14,73	63,58	440,20
ВСЕГО:	1371	39,72	44,27	191,28	1322,90

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша полбяная молочная с маслом	150/3	6,18	5,95	14,47	136
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:	343	10,08	12,55	38,77	308,30
Сок яблоко-вишня	125	0,60	0,00	10,00	42,00
Итого:	125	0,60	0,00	10,00	42,00
	468	10,68	12,30	48,77	350,30
ОБЕД					
Салат витаминный	30	0,45	0,20	2,00	11,60
Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	150/10	2,90	6,40	10,27	110,30
Биточки рубленые из говядины	50	7,00	6,00	17,36	151,00
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10
Кисель	150			8,34	33,34
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66
Итого:	530	14,05	16,20	67,67	472,34
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия крекер	10	0,10	0,90	15,00	69,00
Кефир	100	3,1	2,5	4,4	54,8
Запеканка рыбная с рисом и овощами	130	8,84	11,18	26,00	239,00
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47
Итого:	424	13,69	14,79	59,62	427,80
ВСЕГО:	1422	38,42	43,54	176,06	1250,44

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша пшённая молочная с маслом	150/3	5,80	4,50	16,20	128,00
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60
Итого:	350,00	11,60	12,45	41,00	322,40
Фрукты свежие					
яблоко зеленое	85	0,34	0,34	11,27	49,00
Итого:	85	0,34	0,34	11,27	49,00
	435	11,94	12,79	52,27	371,40
ОБЕД					
Салат из свеклы и моркови	30	0,80	2,00	3,60	35,60
Суп из овощей с курицей, со сметаной	150/10/5	3,00	5,80	14,70	121,00
Гуляш из куриной грудки	40/40	5,90	6,00	7,20	106,00
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40
Компот из сухофруктов	150	0,15	0,1	21,5	87
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66
Итого:	565	15,45	17,19	86,30	559,00
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия	21	1,30	3,20	29,00	150,00
вафли					
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00
Омлет натуральный	130	7,89	8,06	12,63	155,00
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47
Итого:	435	13,14	13,97	59,45	416,00
ВСЕГО:	1435,00	40,53	43,95	198,02	1346,40
ИТОГО за 10 дней	14024	385,36	432,55	1856,06	12870,26

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

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 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 -интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 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 упитанности (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%