

"Согласовано"
Зав. отделом
С. С. Саидов
С. С. Саидов
С. С. Саидов
 от 26.12.2024г.



"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 3-7 лет с 7-12 часовым пребыванием

1 неделя

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	200/3	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№411 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,90	4,40	13,00	99,00	№1 Дели 2010
Итого:	418	11,96	14,42	42,49	347,00	
Сок абрикосовый	125	0,90	0,08	22,00	91,00	№418 Дели 2016
Итого:	125	0,90	0,08	22,00	91,00	
	543	12,86	14,50	64,49	438,00	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	44,00	№21 Дели 2016
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	200/15	3,86	5,80	15,24	133,00	№88 Дели 2016

Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103	ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С-Петербурга 2008 №334
Рис отварной с овощами	130	6,5	5	38,6	225	Дели 2016 №284Партнер 2014
Кисель	180			10,00	40,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	692,5	19,06	20,20	91,34	627,50	
ПОЛДНИК						
Булочка Домашняя	50	4,90	5,00	38,00	217,00	№258 Партнер г. Уфа 2014 №401Дел и2010
Катык	110	3,77	2,75	5	62,1	ТТК №63
Рагу с курицей	120/25	6,00	9,50	16,90	177,00	ТТК № 59
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	510	16,79	17,71	76,24	534,10	
ВСЕГО:	1745,5	48,71	52,41	232,07	1599,60	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/3	5,20	5,80	25,20	174,00	ТТК №7 №272
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,00	Партнер

						г. Уфа 2014 №3 Дели 2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	
Итого:	418	11,62	14,38	51,64	383,00	
Фрукты свежие апельсин	85	0,34	0,34	10,50	47,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	85	0,34	0,34	10,50	47,00	
	503	11,96	14,72	62,14	430,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели 2016 №64 "Па ртне р"20 14 ТТК №3Д №13 7 Парт нер 2014 № 390 Дели 2016
Суп из овощей с курицей, со сметаной	200/15/6	3,50	7,80	19,70	163,00	
Биточки рубленные из рыбы	70	8,75	6,80	8,15	129,00	
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	688,5	18,45	22,04	86,85	620,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	3,20	3,38	27,00	151,00	№41 9 Дели 2016 ТТК №56 7 №39 3Дел и201 0
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	
Суфле из творога с повидлом	150/20	9,00	12,50	24,00	245,00	
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,00	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	500	16,34	18,80	75,04	535,00	
ВСЕГО:	1691,5	46,75	55,56	224,03	1585,50	

День 3 - ий

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энерге тически еска я	№ реце птур ы
------------	-------------	----------------------	--------------------------------	------------------------

Наименование блюд					ценност ь	
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/3	6,70	7,50	22,00	182,00	ТТК №5 № 394 Дели 2010 №1 Дели 2010
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	
Итого:	418	11,21	14,15	49,19	370,00	
УТРО						
Сок яблочно-абрикосовый	125	0,90	0,06	22,00	91,00	№41 8Дел и201 6
Итого:	125	0,90	0,06	22,00	91,00	
Итого:	543	12,11	14,21	71,19	461,00	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели 2016 г
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	5,50	5,20	16,20	134,00	№86 Дели 2016 № 205,с прав .М20 03
Котлеты рубленые из птицы	70	8,10	10,80	11,00	178,00	№13 8 Парт нер г. Уфа 2014 №39 4, Дели 2016
Картофель тушёный	130	2,65	5,29	16,00	122,00	
Компот из сухофруктов	180	0,18	0,1	25,9	89	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	682,5	18,98	21,84	95,56	642,50	
ПОЛДНИК						
Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59,00	№40 1 Дели 2010 №45 3 Дели 2016
Булочка Дорожная	50	3,55	5,91	30,10	188,00	
Яйцо вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00	№22

Капуста тушеная (в сметанном соусе)	130	3,25	5,3	25,3	162	7 Дели 2016 ТТК №53 Д № 411 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	543	16,67	18,74	75,15	539,00	
ВСЕГО:	1768,5	47,76	54,79	241,90	1642,50	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/3	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6 №27 0 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели 2010
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	
Итого:	418	13,22	13,94	50,77	382,40	
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	11,27	49,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	85	0,34	0,34	11,27	49,00	
	503	13,56	14,28	62,04	431,40	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	50	1,30	2,50	6,00	51,00	ТТК №60 №73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	200/5	4,60	8,00	23,80	186,00	ТТК №29 Д №28 4Партнер 2014
Кисель	180	10,9	11,1	33,58	278	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	40,00	
		1,8	0,4	18	82,5	

Итого:		632,5	18,60	22,00	91,38	637,50	
	ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли		21	1,20	6,20	22,00	148,00	№40 1 Дели 2010 №20 8, сб.ди ст20 02 №21 8 Дели 2016 № 411 Дели 2016
Кефир		110	3,68	2,75	5,07	68,00	
Суфле рыбное		100	5,60	5,40	5,62	94,00	
Макароны отварные		130	4,80	3,60	29,40	169,00	
Чай с сахаром		180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	
Хлеб пшеничный 1с		20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:		566	16,86	18,13	76,92	546,00	
ВСЕГО:		1701,5	49,02	54,41	230,34	1614,90	

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	200/3	8,2	7,9	19,2	180	ТТК №1 №27 2 Пар нер г. Уфа 2014 №1 Дели 2010
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,00	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	
Итого:	413	12,53	14,83	45,70	366,00	
Сок вишневый	125	0,60	0,06	21,00	95,00	№41 8Дел и201 6
Итого:	125	0,60	0,06	21,00	95,00	
	538	13,13	14,89	66,70	461,00	
ОБЕД						
Салат витаминный	50	0,75	1,32	4,00	31,00	№15

Свекольник с курицей, со сметаной	200/10/6	3,80	5,40	18,60	138,00	Парт нер 2009 №35, сб Пер мь20 01 №32 1 Дели 2016 № 390 Дели 2016
Плов из курицы	160	11,8	13,5	38,9	324	
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	643,5	18,25	20,72	91,30	624,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	5,80	4,00	32,00	187,00	№41 9 Дели 2016 №29 3, спра в.М. 2003 № 411 Дели 2016
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	
Запеканка картофельная с овощами,соусом	130/20	6,50	10,50	24,30	218,00	
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	475	16,38	17,43	75,13	523,00	
ВСЕГО:	1656,5	47,76	53,04	233,13	1608,50	

2

неделя

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ реце птур ы
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/3	6,70	7,50	22,00	182,00	ТТК №5 № 394 Дели 2010 №3 Дели
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	

						2010
Итого:	423	13,30	15,80	49,13	393,00	
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	11,27	49,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	85	0,34	0,34	11,27	49,00	
	508	13,64	15,40	60,40	442,00	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	44,00	№21 Дели 2016
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	3,56	4,50	23,60	149,00	№82 Дели 2016
Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00	ТТК №97 Д №21 8
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,00	Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№28
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	4Пар тнер 2014
Итого:	687,5	18,86	21,50	91,70	636,50	
ПОЛДНИК						
Булочка сдобная	50	3,8	4,8	22,3	148	№25 7 Парт нер2 014 г. Уфа №40 1
Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59,00	Дели 2010
Гречка с фаршем и овощами	130	7,30	10,00	33,20	252,00	ТТК №16 30 от 10.11 .2021
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	495	15,87	17,73	74,95	526,00	
ВСЕГО:	1690,5	48,37	55,37	227,05	1604,50	

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом	200/3	9,50	8,80	20,10	198,00	ТТК №8 №270 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели 2010
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	
Итого:	413	12,63	14,49	44,93	362,00	
Сок персик-банан	125	0,60	0,06	22,00	91,00	№418 Дели 2016
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	91,00	
	538	13,23	14,55	66,93	453,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели 2016
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гренками	200/15/10	3,80	3,50	20,50	129,00	ТТК №139
Тефтели рыбные с маслом	70/3	8,40	9,60	12,00	169,00	ТТК №1Д №137 Партнер 2014 №390 Дели 2016
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	695,5	18,40	20,54	91,50	626,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	3,00	4,38	24,00	147,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели 2016

Пудинг из творога с рисом с повидлом	130/20	9,00	10,40	28,30	242,00	№ 250 Дели 2016 №39 3Дел и201 0
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	480	16,14	17,70	76,34	528,40	
ВСЕГО:	1713,5	47,77	52,79	234,77	1607,90	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	200	8,90	8,40	32,90	243,00	№10 0 Дели 2016 № 411 Дели 2016 №3 Дели 2010
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	
Итого:	420	12,96	14,42	50,72	385,00	
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	11,27	49,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	85	0,34	0,34	11,27	49,00	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели 2016 г №63 Дели 2016 №10 8"Па ртне р"20 14 ТТК №68
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	200/5	3,00	7,90	18,80	158,00	
Плов из отварной говядины	160	13,50	12,20	35,00	303,00	
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	

Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	632,5	19,65	20,62	95,30	643,00	
ПОЛДНИК						
Булочка молочная	50	0,90	1,80	43,60	194,00	№77 9, сбш к200 4
Катык	110	3,77	2,75	5	62,1	№40 1Дел и201 0
Рагу из птицы с овощами	120/25	10,7	13,7	11	210	ТТК №4Д
Напиток шиповника	180/5	0,011	0,001	5,168	21	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	510	16,90	18,41	74,61	534,10	
ВСЕГО:	1647,5	49,85	53,79	231,90	1611,10	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ реце птур ы
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/3	8,2	7,9	19,2	180	ТТК №1 №27 2
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,00	Пар нер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	№1 Дели 2010
Итого:	425	12,53	14,83	45,70	366,00	
Сок яблоко-груша	125	0,60	0,06	21,00	91,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,60	0,06	21,00	91,00	
ОБЕД						
Салат витаминный	50	0,75	1,32	4,00	31,00	№15 Парт нер

Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	3,35	7,20	13,80	134,00	2009 №86 Дели 2016 ТТК №7Д акт к.п.2 014 №13 7 Парт нер 2014 №28 4Пар тнер 2014
Биточки рубленные из говядины	70	8,90	8,40	21,50	197,00	
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	
Кисель	180			10,00	40,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	682,5	18,50	21,76	92,30	639,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	1,50	4,00	27,10	150,00	
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68,00	№40 1 Дели 2010
Запеканка рыбная с рисом и овощами	150	10,20	12,90	30,00	276,00	ТТК №3 № 411 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	475	16,96	19,83	77,00	561,00	
ВСЕГО:	1707,5	48,59	56,48	236,00	1657,50	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/3	8,00	6,60	26,00	195,00	ТТК №6 № 394 Дели 2010
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№3 Дели 2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	Дели 2010

Итого:	423	14,60	14,90	53,13	406,00	
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	85	0,34	0,34	10,20	45,00	
	508	14,94	15,24	63,33	451,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	50	1,30	2,50	6,00	51,00	ТТК №60 №64 "Па ртне р"20 14
Суп из овощей с курицей, со сметаной	200/15/6	3,50	7,80	19,70	163,00	ТТК №91 №21 8
Гуляш из куриной грудки	45/45	7,56	5,70	3,00	130,00	Дели 2016 №39 4, Дели 2016
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,00	
Компот из сухофруктов	180	0,18	0,1	25,8	89	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	708,5	19,14	20,10	101,90	684,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	3,20	6,20	42,30	237,00	№41 9 Дели 2016 №22 9
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	Дели 2016 № 411 Дели 2016
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,00	
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	518	15,78	17,81	74,73	522,00	
ВСЕГО:	1734,5	49,86	53,15	239,96	1657,50	
ИТОГО за 10 дней:	17057,00	484,42	541,80	2331,15	16189,5 0	

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, 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 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 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%