

"Согласовано"

"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	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
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 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1.90	4.40	13.00	99.00	№1 Дели2010
Итого:	418	11.96	14.42	42.49	347.00	
Сок абрикосовый	125	0.90	0.08	22.00	91.00	№418Дели2016
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 Дели2016
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	200/15	3.86	5.80	15.24	133.00	№88 Дели 2016 ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С- Петербург 2008
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6.2	6.5	5	103	№334 Дели2016
Рис отварной с овощами	130	6.5	5	38.6	225	№284Партнер2014
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
Катык	110	3.77	2.75	5	62.1	№401Дели2010
Рагу с курицей	120/25	6.00	9.50	16.90	177.00	ТТК №63
Напиток шиповника	180/5	0.6	0.3	6.5	31	ТТК № 59
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	Ккал	
ЗАВТРАК						
каша "дружок" молочная с маслом	200/3	5.20	5.80	25.20	174.00	ТТК №7 №272 Парнер г. Уфа 2014
Какао с молоком	180	2.42	2.58	13.61	87.00	
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4.00	6.00	12.83	122.00	№3 Дели2010

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, Дели2016
Суп из овощей с курицей, со сметаной	200/15/6	3.50	7.80	19.70	163.00	№64 "Партнер"2014
Биточки рубленые из рыбы	70	8.75	6.80	8.15	129.00	ТТК №3Д
Пюре Картофельное	130	3.70	4.44	25.00	155.00	№137 Партнер 2014
Компот из свежих яблок	180	0.10	0.10	11.80	49.00	№ 390 Дели 2016
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	
Молоко кипяченое	110	2.50	2.75	4.00	51.00	№419 Дели2016
Суфле из творога с повидлом	150/20	9.00	12.50	24.00	245.00	ТТК №567
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0.12	0.01	10.20	41.00	№393Дели2010
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 Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
каша 1 еркулесовая молочная с маслом	200/3	6.70	7.50	22.00	182.00	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	180/5	2.60	2.30	14.30	89.00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1.91	4.35	12.89	99.00	№1 Дели2010
Итого:	418	11.21	14.15	49.19	370.00	
Сок яблочно-абрикосовый	125	0.90	0.06	22.00	91.00	№418Дели2016
Итого:	125	0.90	0.06	22.00	91.00	
	543	12.11	14.21	71.19	461.00	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0.75	0.06	8.50	37.00	№42 Дели2016г
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	5.50	5.20	16.20	134.00	№86 Дели 2016
Котлеты рубленые из птицы	70	8.10	10.80	11.00	178.00	№ 205,справ.М2003
Картофель тушёный	130	2.65	5.29	16.00	122.00	№138 Партнер г. Уфа 2014
Компот из сухофруктов	180	0.18	0.1	25.9	89	№394, Дели 2016
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	№401 Дели2010
Булочка Дорожная	50	3.55	5.91	30.10	188.00	№453 Дели 2016
Яйцо вареное	48	5.10	4.60	0.30	63.00	№227 Дели 2016
Капуста тушенная (в сметанном соусе)	130	3.25	5.3	25.3	162	ТТК№53Д
Чай с сахаром	180/5	0.06	0.02	4.99	20.00	№ 411 Дели2016
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 Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/3	8.00	6.60	26.00	195.40	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели2010
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	50	1.30	2.50	6.00	51.00	ТТК №60
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	200/5	4.60	8.00	23.80	186.00	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	160	10.9	11.1	33.58	278	ТТК №29 Д
Кисель	180			10.00	40.00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37.5	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	
Кефир	110	3.68	2.75	5.07	68.00	№401 Дели2010
Суфле рыбное	100	5.60	5.40	5.62	94.00	№208, сб.диет2002
Макароны отварные	130	4.80	3.60	29.40	169.00	№218 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0.06	0.02	4.99	20.00	№ 411 Дели2016
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 Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/3	8.2	7.9	19.2	180	ТТК №1 №272 Парнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
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	№418Дели2016
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 Партнер 2009
Свекольник с курицей, со сметаной	200/10/6	3.80	5.40	18.60	138.00	№35,сб Пермь2001
Плов из курицы	160	11.8	13.5	38.9	324	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	180	0.10	0.10	11.80	49.00	№ 390 Дели 2016
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	
Молоко кипяченое	110	2.50	2.75	4.00	51.00	№419 Дели2016
Запеканка картофельная с овощами,соусом	130/20	6.50	10.50	24.30	218.00	№293, справ.М.2003
Чай с сахаром	180/5	0.06	0.02	4.99	20.00	№ 411 Дели2016
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 блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/3	6.70	7.50	22.00	182.00	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	180/5	2.60	2.30	14.30	89.00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4.00	6.00	12.83	122.00	№3 Дели2010
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 Дели2016
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 №97Д
Макароны отварные	130	4.80	3.60	29.40	169.00	№218 Дели 2016
Кисель	180			10.00	40.00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37.5	1.8	0.4	18	82.5	
Итого:	687.5	18.86	21.50	91.70	636.50	
ПОЛДНИК						
Булочка сдобная	50	3.8	4.8	22.3	148	№257 Партнер2014 г. Уфа
Ряженка	110	3.19	2.75	4.62	59.00	№401 Дели2010 г.т.к. №1020 от 10.11.2021
Гречка с фаршем и овощами	130	7.30	10.00	33.20	252.00	
Чай с сахаром	180/5	0.06	0.02	4.99	20.00	№ 411 Дели2016
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	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом	200/3	9.50	8.80	20.10	198.00	ТТК №8 №270 Партнер г. Уфа 2014
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	№1 Дели2010
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	ГТК №139
Тефтели рыбные с маслом	70/3	8.40	9.60	12.00	169.00	ГТК №1Д
Пюре Картофельное	130	3.70	4.44	25.00	155.00	№137 Партнер 2014
Компот из свежих яблок	180	0.10	0.10	11.80	49.00	№ 390 Дели 2016
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
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0.12	0.01	10.20	41.40	№393 Дели 2010
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 блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	200	8.90	8.40	32.90	243.00	№100 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0.06	0.02	4.99	20.00	№ 411 Дели 2016
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4.00	6.00	12.83	122.00	№3 Дели 2010
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	
	505	13.30	14.76	61.99	434.00	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0.75	0.06	8.50	37.00	№42 Дели 2016г
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	200/5	3.00	7.90	18.80	158.00	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	160	13.50	12.20	35.00	303.00	№108"Партнер"2014
Напиток из урюка	180	0.6	0.1	15.0	63	ГТК №68
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	№779, сбшк2004
Катык	110	3.77	2.75	5	62.1	№401 Дели 2010
Рагу из птицы с овощами	120/25	10.7	13.7	11	210	ГТК №4Д
Напиток шиповника	180/5	0.011	0.001	5.168	21	ГТК № 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	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/3	8.2	7.9	19.2	180	ТТК №1 №272 Парнер г. Уфа 2014
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	№1 Дели2010
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	
	550	13.13	14.89	66.70	457.00	
ОБЕД						
Салат витаминный	50	0.75	1.32	4.00	31.00	№15 Партнер 2009
Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	3.35	7.20	13.80	134.00	№86 Дели 2016 ТТК №7Д акт к.п.2014
Биточки рубленые из говядины	70	8.90	8.40	21.50	197.00	№137 Партнер 2014
Пюре Картофельное	130	3.70	4.44	25.00	155.00	№284Партнер2014
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	№401 Дели2010
Запеканка рыбная с рисом и овощами	150	10.20	12.90	30.00	276.00	ТТК №3
Чай с сахаром	180/5	0.06	0.02	4.99	20.00	№ 411 Дели2016
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	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/3	8.00	6.60	26.00	195.00	ТТК №6
Чай с молоком,сахаром	180/5	2.60	2.30	14.30	89.00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4.00	6.00	12.83	122.00	№3 Дели2010
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
Суп из овощей с курицей, со сметаной	200/15/6	3.50	7.80	19.70	163.00	№64 "Партнер"2014
Гуляш из куриной грудки	45/45	7.56	5.70	3.00	130.00	ТТК №91

Макароны отварные	130	4.80	3.60	29.40	169.00	№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов	180	0.18	0.1	25.8	89	№394, Дели 2016
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	
Молоко кипяченое	110	2.50	2.75	4.00	51.00	№419 Дели2016
Омлет натуральный	140	8.50	8.68	13.60	167.00	№229 Дели2016
Чай с сахаром	180/5	0.06	0.02	4.99	20.00	№ 411 Дели2016
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	16189.50	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОО

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.
документы:

3.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, 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%