

"Согласовано"

Примерное 10-дневное меню
от 03.03.2025
А.К. Агапова



"Утверждаю"

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

А.К. Агапова

Апрель 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 блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ 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 Дели2016 №1 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,90	4,40	13,00	99,00	
Итого:	418	11,96	14,42	42,49	347,00	
Сок абрикосовый	125	0,90	0,08	21,00	84,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,90	0,08	21,00	84,00	
	543	12,86	14,50	63,49	431,00	
ОБЕД						
Икра кабачковая	50	0,95	3,02	7,90	63,00	№ 57 Дели 2016
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	200/10	3,86	5,80	15,24	133,00	
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103	№88 Дели 2016 ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С- Петербург 2008
Каша гречневая вязкая	130/3	6,20	5,80	38,00	229,00	
Кисель	180			10,00	40,00	№182,Дели 2016 №284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	690,5	19,01	21,52	94,14	650,50	
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	
Рагу с курицей	120/25	6,00	9,50	16,90	177,00	№401Дели2010
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	ТТК №63
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	ТТК №68
Итого:	505	16,79	17,47	84,74	565,60	
ВСЕГО:	1738,5	48,66	53,49	242,37	1647,10	

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	173,80	ТТК №7
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Парнер г. Уфа
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	2014
Итого:	418	11,62	14,38	51,64	383,10	№3 Дели2010
Фрукты свежие апельсин	100	1,20	0,34	10,50	49,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	1,20	0,34	10,50	49,00	
	518	12,82	14,72	62,14	432,10	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели2016
Суп из овощей с курицей, со сметаной	200/10/6	3,50	7,80	19,70	163,00	№64 "Партнер"2014
Соус мясной "Смак"	70	10,10	6,80	17,00	170,00	ТТК № 1523 от
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	28.07.2021
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00	№137 Партнер 2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	№ 390 Дели 2016
Итого:	683,5	19,80	22,04	95,70	661,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	3,86	3,38	32,00	168,00	
Молоко кипяченное	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Суфле из творога с молоком сгущенным	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

		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/3	7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партнер г. Уфа
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	2014
Итого:	413	11,63	14,35	49,30	373,50	№1 Дели2010
Сок вишневый	125	1,20	0,06	17,50	75,00	№418Дели2016
Итого:	125	1,20	0,06	17,50	75,00	
	538	12,83	14,41	66,80	448,50	
ОБЕД						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,сб1996
Свекольник с курицей, со сметаной	200/10/6	13,80	5,40	18,60	138,00	№35,сб Пермь2001
Капуста тушеная с мясом	150	12,30	14,60	38,20	333,40	№54-10М Сборник
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00	рецептур Москва
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	№ 390 Дели 2016
Итого:	633,5	18,40	20,55	87,45	608,40	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	3,00	3,60	20,00	150,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Плов из курицы	130	9	10,7	30,6	253	№321 Дели 2016
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:	460	16,14	17,22	74,64	542,00	
ВСЕГО:	1631,5	47,37	52,18	228,89	1598,90	

2 недели

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/3	6,70	7,50	22,00	182,30	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	393,30	
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	85	0,40	0,40	12,00	53,20	
	523	13,70	15,40	61,13	446,50	
ОБЕД						
Икра кабачковая	50	0,95	3,02	7,90	63,00	№ 57 Дели 2016
Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, 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	19,11	22,02	95,10	655,50	
ПОЛДНИК						
Булочка сдобная	50	3,8	4,8	22,3	148	№255 / Партнер2014 г. Уфа
Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59,00	№401 Дели2010
Гречка с фаршем и овощами	130	7,30	10,00	33,20	252,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	490	16,41	17,77	84,96	568,50	
ВСЕГО:	1685,5	49,22	55,99	241,19	1670,50	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом	200/3	9,50	8,80	20,10	198,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	2014
Итого:	413	12,63	14,49	44,93	362,00	№1 Дели2010
Сок	125	0,60	0,06	22,00	91,00	№418Дели2016

персик-банан						
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, Дели2016
Суп картофельный с горохом с курицей и гречками	200/10/10	3,80	3,50	20,50	129,00	ТТК№139
Запеканка картофельная с мясом	150/20	12,60	14,00	36,00	320,00	№291 Дели2010
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:	657,5	18,90	20,50	90,50	622,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	2,50	4,00	26,20	145,80	
печенье						
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
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	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	480	15,64	17,32	78,54	527,20	
ВСЕГО:	1675,5	47,77	52,37	235,97	1602,70	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	
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 Дели2016
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели2010
Итого:	420	12,96	14,42	50,72	385,00	
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
яблоко						
Итого:	85	0,40	0,40	12,00	53,20	
	520	13,36	14,82	62,72	438,20	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	50	0,37	3,00	1,20	33,50	№13 Дели 2016
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	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	632,5	19,27	23,56	88,00	639,50	
ПОЛДНИК						
Пирожок печёный с повидлом	50	1,00	2,00	43,50	196,00	№437 Дели2016
Катык	110	3,77	2,75	5	62,1	№401Дели2010
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	17,00	18,61	74,51	536,10	
ВСЕГО:	1647,5	49,63	56,99	225,23	1613,80	

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	6,6	26	194	ТТК №1 №272 Парнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	
Итого:	413	12,33	13,53	52,50	380,30	
Сок яблоко-груша	125	0,50	0,80	15,00	69,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,50	0,80	15,00	69,00	
	538	12,83	14,33	67,50	449,30	
ОБЕД						
Огурцы соленные	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,сб1996
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	200/10	3,35	7,20	13,80	134,00	№86 Дели 2016
Биточки рубленые из говядины	70	8,90	8,40	21,50	197,00	ТТК №7Д акт к.п.2014
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014

Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	677,5	18,15	20,49	89,15	614,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	1,20	1,90	31,50	147,00	
крекер						
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68,00	№401 Дели2010 ТТК №567 № 411 Дели2016
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	9,00	12,50	24,00	245,00	
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:	495	15,46	17,33	75,40	527,00	
ВСЕГО:	1710,5	46,44	52,15	232,05	1590,30	
День 10 - ый						

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	ценность	
ЗАВТРАК						
Каша пшенная молочная с маслом	200/3	8,00	6,60	26,00	194,00	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	381,00	
Фрукты свежие						
яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	85	0,40	0,40	12,00	53,20	
	518	13,62	14,34	62,77	434,20	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	50	1,30	2,50	6,00	51,00	ТТК №60 №64 "Партнер"2014 ТТК №91 №334 Дели2016 №394, Дели 2016
Суп из овощей, со сметаной	200/6	3,50	7,80	19,70	163,00	
Гуляш из куриной грудки	45/45	7,56	5,70	3,00	130,00	
Рис отварной с овощами	130	5,5	5	23	129	
Компот из сухофруктов	180	0,18	0,1	25,8	89	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	693,5	19,84	21,50	95,50	644,50	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с сыром	50	4,00	5,60	44,00	237,60	ТТК №1585 от 08.09.2021 №419 Дели2016 №229 Дели2016 №393,Дели2010
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,00	
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:	510	16,64	17,20	81,64	544,00	
ВСЕГО:	1706,5	50,10	53,04	239,91	1622,70	
ИТОГО за 10 дней:	16902,00	486,35	540,36	2348,89	16201,50	
Примечание:						

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ 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 учреждениях, Тутьяня 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

Тутьяня 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. 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%