

"Согласовано"

Заведующий МБДОУ "Детский сад №121"  
Ю.А.Шустова



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

А.К. Агапова

2022г

Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях  
от 3-7 лет с 7-12 часовым пребыванием

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>12,36</b>	<b>14,52</b>	<b>44,89</b>	<b>359,38</b>	
Сок абрикосовый	125	0,60	0,06	22,00	90,90	№418Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,60</b>	<b>0,06</b>	<b>22,00</b>	<b>90,90</b>	
	<b>550</b>	<b>12,96</b>	<b>14,58</b>	<b>66,89</b>	<b>450,28</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы	50	0,60	1,60	3,00	29,00	№34, Дели2016
Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной	200/15/5	4,60	8,00	17,00	158,50	№73 Дели 2016
Котлеты рубленые из говядины	70	6,2	7,3	12	138,5	№299 Дели2016
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
<b>Итого:</b>	<b>687,5</b>	<b>18,10</b>	<b>21,00</b>	<b>91,20</b>	<b>626,20</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пицца с сыром	60	5,40	4,20	28,00	174,50	ТТК №1585 от 08.09.2021
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401Дели2010
Рагу с курицей	40/120	5,00	10,00	16,00	174,00	ТТК №63
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>16,15</b>	<b>17,52</b>	<b>77,30</b>	<b>534,60</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1787,5</b>	<b>47,21</b>	<b>53,10</b>	<b>235,39</b>	<b>1611,08</b>	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>12,42</b>	<b>15,58</b>	<b>54,21</b>	<b>407,10</b>	
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,10</b>	<b>36,40</b>	
	<b>525</b>	<b>13,42</b>	<b>15,58</b>	<b>62,31</b>	<b>443,50</b>	

Салат из свежей капусты	50	0,66	2,50	4,50	43,10	№21 Дели2016
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	200/15	3,91	7,80	25,60	188,24	№38 Пермь2001
Биточки рубленые из рыбы	70	9,75	5,00	4,15	100,60	ТТК №3Д
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	
<b>Итого:</b>	<b>682,5</b>	<b>19,82</b>	<b>20,14</b>	<b>87,25</b>	<b>609,44</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия крекер	10	2,60	10,00	7,00	128,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016г
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	8,00	5,50	38,57	235,00	№365сбшк2004
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
<b>Итого:</b>	<b>563</b>	<b>16,67</b>	<b>18,80</b>	<b>81,27</b>	<b>559,30</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1770,5</b>	<b>49,91</b>	<b>54,52</b>	<b>230,83</b>	<b>1612,24</b>	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	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 маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>11,60</b>	<b>14,30</b>	<b>51,70</b>	<b>382,30</b>	
Сок яблочно-абрикосовый	125	1,20	0,00	12,00	49,60	№418Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>12,00</b>	<b>49,60</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Икра кабачковая	50	0,95	4,45	7,50	73,85	№ 57 Дели 2016
Свекольник со сметаной	200/6	3,16	5,40	8,14	94,00	№35,сб Пермь2001
Гуляш из индейки	45/45	7,56	7,80	17,06	168,70	ТТК №61
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10	№182,Дели 2016
Напиток апельсиновый	180	0,27	0,1	15,0	62	ТТК №55
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
<b>Итого:</b>	<b>696,5</b>	<b>18,64</b>	<b>21,65</b>	<b>86,70</b>	<b>616,15</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Вак-балиш	75	7,50	8,00	44,50	280,00	Сб.рецептур татарской нац. кухни Казань1997
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Рагу из овощей	130	2,00	6,00	13,65	117,00	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>533</b>	<b>15,66</b>	<b>17,25</b>	<b>79,44</b>	<b>535,88</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1779,5</b>	<b>47,10</b>	<b>53,20</b>	<b>229,84</b>	<b>1583,93</b>	

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	200/5	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>14,02</b>	<b>15,14</b>	<b>53,34</b>	<b>406,40</b>	
Фрукты свежие						
груша	100	0,50	0,43	14,00	61,00	№ 386 Дели 2016
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,43</b>	<b>14,00</b>	<b>61,00</b>	
	<b>525</b>	<b>14,52</b>	<b>15,57</b>	<b>67,34</b>	<b>467,40</b>	
ОБЕД						
Салат "Пестрый"	50	0,50	2,25	8,80	58,00	№31 Справочник Москва2003
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,30	№82 Дели 2016
Макаронник с мясом	160/3	10,80	10,00	35,00	275,00	№431(3),сб1996
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
<b>Итого:</b>	<b>650,5</b>	<b>18,36</b>	<b>20,19</b>	<b>92,44</b>	<b>627,00</b>	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	20	1,20	0,80	25,00	111,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41 Дели2016
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	150	9,00	12,50	24,00	244,50	№ 250 Дели 2016
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
<b>Итого:</b>	<b>548</b>	<b>16,37</b>	<b>18,83</b>	<b>76,80</b>	<b>541,50</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1723,5</b>	<b>49,25</b>	<b>54,59</b>	<b>236,58</b>	<b>1635,90</b>	

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	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>12,02</b>	<b>14,50</b>	<b>51,81</b>	<b>385,50</b>	
Сок вишневый	125	0,87	0,25	20,00	85,00	№418 Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,87</b>	<b>0,25</b>	<b>16,50</b>	<b>71,00</b>	
	<b>545</b>	<b>12,89</b>	<b>14,75</b>	<b>68,31</b>	<b>456,50</b>	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016г
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	200/15	4,86	5,80	15,24	132,60	№88 Дели 2016
Плов из курицы	160	12,3	15,1	41,2	352	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
<b>Итого:</b>	<b>642,5</b>	<b>19,81</b>	<b>21,46</b>	<b>94,74</b>	<b>652,60</b>	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	30	3,00	6,80	44,20	245,70	
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели2010
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016

Итого:	498	16,86	18,73	78,89	548,18	
ВСЕГО:	1685,5	49,56	54,94	241,94	1657,28	
ИТОГО за 1 неделю	8746,5	243,02	270,3583	1174,57833	8100,43	
	1749,3	48,604	54,07167	234,915667	1620,086	

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	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 Дели 2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>14,10</b>	<b>17,00</b>	<b>51,70</b>	<b>417,30</b>	
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>12,00</b>	<b>53,20</b>	
	<b>530</b>	<b>14,50</b>	<b>15,40</b>	<b>63,70</b>	<b>470,50</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из капусты с яблоками	50	1,00	2,30	5,00	45,00	№7 Партнер 2014
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	200/15/10	3,25	4,40	26,00	157,00	ТТК №139
Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00	ТТК №97Д
Макаронные отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
<b>Итого:</b>	<b>692,5</b>	<b>18,85</b>	<b>21,20</b>	<b>94,60</b>	<b>645,70</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Плюшка новомосковская	60	2,40	3,10	27,90	149,00	№184 "Партнер"г. Уфа2010
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Рагу с индейкой	40/120	7,00	11,00	18,50	200,00	ТТК №62
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>15,68</b>	<b>17,42</b>	<b>79,70</b>	<b>537,00</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1772,5</b>	<b>49,03</b>	<b>56,02</b>	<b>238,00</b>	<b>1653,20</b>	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели 2010
<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>13,52</b>	<b>15,84</b>	<b>51,84</b>	<b>404,00</b>	
Сок персик-банан	125	0,60	0,01	15,00	64,00	№418Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,60</b>	<b>0,01</b>	<b>15,00</b>	<b>64,00</b>	
	<b>545</b>	<b>14,12</b>	<b>15,85</b>	<b>66,84</b>	<b>468,00</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/5	3,00	7,90	18,80	158,30	№63 Дели 2016

Биточки рубленые из рыбы	70	9,75	5,00	4,15	100,60	ТТК №3Д
Рис отварной	130	3,40	6,80	35,00	214,80	№201 Пермь 2001
Напиток апельсиновый	180	0,27	0,1	15,0	62	ТТК №55
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
<b>Итого:</b>	<b>687,5</b>	<b>18,62</b>	<b>20,25</b>	<b>91,80</b>	<b>623,70</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия крекер	10	0,50	2,00	18,50	90,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41Дели2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00	№237 Дели2010
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
<b>Итого:</b>	<b>563</b>	<b>15,99</b>	<b>17,24</b>	<b>78,30</b>	<b>527,30</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1795,5</b>	<b>48,73</b>	<b>53,34</b>	<b>236,94</b>	<b>1619,00</b>	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	194,00	ТТК №6
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>15,22</b>	<b>16,38</b>	<b>55,01</b>	<b>427,30</b>	
Фрукты свежие яблоко	100	0,06	0,36	12,00	49,00	№ 386 Дели 2016
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,06</b>	<b>0,36</b>	<b>12,00</b>	<b>49,00</b>	
	<b>525</b>	<b>14,20</b>	<b>15,74</b>	<b>67,01</b>	<b>472,00</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы	50	0,60	1,60	3,00	29,00	№34, Дели2016
Суп крестьянский с курицей, сметаной	200/15/5	5,7	6,80	15,40	144	№62"Партнер"2014
Запеканка картофельная с мясом	150/20	9,20	12,00	34,00	281,00	№291 Дели2010
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
<b>Итого:</b>	<b>657,5</b>	<b>18,00</b>	<b>20,84</b>	<b>88,40</b>	<b>611,70</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Шафран с яблоками	50	2,42	3,5	24,9	140	<i>Сб.пац блюд 1996, акт20</i>
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401 Дели2010
Гречка с фаршем и овощами	160	7,50	11,20	33,20	263,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>538</b>	<b>15,55</b>	<b>17,95</b>	<b>79,39</b>	<b>539,98</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1720,5</b>	<b>48,83</b>	<b>55,53</b>	<b>234,80</b>	<b>1627,98</b>	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с вермишелью	180	9,80	9,60	19,40	203,00	№100 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>12,16</b>	<b>14,12</b>	<b>39,79</b>	<b>334,38</b>	
Сок	125	0,75	0,38	23,00	98,42	№ 368 Дели 2010