

"Согласовано"
заведующий
А. Баренцова и.х.

Заместитель Генерального директора по
организационным вопросам АО "Исследовательский институт
промышленности и коммунального хозяйства Г.
Казани" А.А. Афанасов

Примерное 10-дневное меню

от 3-7 лет с 7-12 часовым пребыванием

1 июля

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/3	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7
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	7,16	10,22	43,19	292,80	
Сок	125	0,90	0,08	22,00	91,00	№399 Сб.Дели2010
Итого:	125	0,90	0,08	22,00	91,00	
	543	8,06	10,30	65,19	383,80	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№21 Дели2016
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	200/10	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
Каша гречневая вязкая	130/3	6,20	5,80	38,00	229,00	С-Петербург2008
Кисель	180			10,00	40,00	№182 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	№294Партнер2014
Итого:	690,5	18,76	21,00	90,74	631,00	
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
Голубцы ленивые в сметанно-томатном соусе	150/20	6,00	9,50	8,00	141,50	ТТК №63
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	ТТК №68
Хлеб вчерашний 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	505	16,79	17,47	75,84	530,10	
ВСЕГО:	1738,5	43,61	48,77	231,77	1544,90	

День 2-ой

Прием пищи Наименование блюда	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
Каша с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дети2010
Итого:	418	16,42	18,58	50,94	437,30	
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дети 2016
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
	543	16,82	18,98	62,94	490,50	
ОБЕД						
Салат из свежеты	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дети2016
Суп из овощей с курицей, со сметаной	200/15/6	6,20	4,25	29,00	179,05	№64 "Партнер"2014
Ежики мясные паровые	70	7,20	9,30	6,00	136,50	№ 205,справ.М2003
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 Дети 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	683,5	19,60	20,99	94,00	644,05	
ПОЛДНИК						

Кондитерские изделия печенье	10	3,86	3,38	34,00	182,00	
Молоко кипяченое	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	№393 Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	500	17,00	18,80	82,04	566,00	
ВСЕГО:	1701,5	53,42	58,77	238,98	1700,55	

День 3 - ий

Примечание Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/3	7,00	8,50	23,00	196,50	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	11,51	15,15	50,19	384,50	
Сок	125	1,63	0,10	15,00	67,00	№418,Дели2016
Итого:	125	1,63	0,10	15,00	67,00	
	543	13,14	15,25	65,19	451,50	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	стр563,сб1996
Суп с рисовой крупой и Картофелем с мисными фрикадельками	200/15	5,00	9,00	3,40	116,00	№86 Дели 2016
Котлеты рубленные из птицы	70	6,20	10,80	3,00	134,00	ТТК № 1523 от 28.07.2021
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,00	№218 Дели 2016
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	18,73	23,95	88,16	627,50	
ПОЛДНИК						
Риженка	110	3,19	2,75	4,62	59,00	№401 Дели2010
Плюшка новомосковская	50	3,30	4,20	30,10	171,40	№453 Дели 2016
Ябло вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
Картофель тушёный	130	3,25	5,3	25,3	162	ТТК№53Д
Напиток шоколадный	180/5	0,6	0,3	6,5	31	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	543	16,96	17,31	76,66	533,40	
ВСЕГО:	1768,5	48,83	56,51	230,01	1612,40	

День 4 - ый

Примечание Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	200/3	8,00	6,90	27,00	202,10	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели2010
Итого:	418	13,22	14,24	51,77	389,10	
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
	518	13,62	14,64	63,77	442,30	
ОБЕД						
Салат пёстрый	50	0,75	0,90	8,50	45,10	№42 Дели2016г
Шн со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	200/5	4,60	8,00	23,80	186,00	№124 сб.шк.2004
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	18,05	20,40	93,88	631,60	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	3,20	5,50	36,00	206,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016

Запеканка из творога с крошкой	130	9,50	9,80	27,00	234,20	№ 250 Дели 2016
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:	486	16,78	18,23	81,83	558,20	
ВСЕГО:	1636,5	48,45	53,27	239,48	1632,10	

День 5 - ый

день 3 - вы

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/3	8	7,8	19	194	ТТК №1
Каша с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	№1 Дели 2010
Итого:	413	12,33	14,73	45,50	380,30	
Сок	125	1,20	0,06	17,50	75,00	№418 Дели 2016
Итого:	125	1,20	0,06	17,50	75,00	
	538	13,53	14,79	63,00	455,30	
ОБЕД						
Салат из моркови с яблоками	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр 563, сб 1996
Свекольник с мясными фрикадельками и сметаной	200/15/6	3,80	5,40	18,60	138,00	№35, сб Пермь 2001
Плов из курицы	160	12	14	38,9	330	№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:	633,5	18,25	20,00	89,20	611,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	5,65	5,60	40,00	210,00	
крекер						
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68,00	№401 Дели 2010
Рагу с курицей	25/120	6,00	9,50	16,90	177,00	№54-10М Сборник рецептов Москва
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,00	№393 Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	460	16,97	18,02	82,01	543,00	
ВСЕГО:	1631,5	48,75	52,81	234,21	1609,80	

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	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 Дели 2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели 2010
Итого:	423	13,30	15,80	49,13	393,30	
Фрукты свежие	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						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№21 Дели 2016
Расгильник 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
Макаронны 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	636,00	
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 Дели 2010
Гречка с фаршем и овощами	130	7,30	10,00	30,20	240,00	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	81,96	556,50	

ВСЕГО:	1685,5	48,97	55,47	234,79	1639,00	
--------	--------	-------	-------	--------	---------	--

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюда	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
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер-г. Уфа 2014
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	125	0,60	0,06	22,00	91,00	№418/Дели2016
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	91,00	
	538	13,23	14,55	66,93	453,00	
ОБЕД						
Свекла отварная	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели2016
Суп картофельный с горохом с курицей и гренками	200/10/10	3,80	3,50	20,50	129,00	
Биточки рубленые из говядины паровые	70	8,60	11,00	12,00	180,00	№291 Дели2010
Пюре картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	
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	18,60	21,94	91,50	637,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	3,50	5,55	22,10	142,00	
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	№393/Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	480	16,64	18,87	74,44	523,40	
ВСЕГО:	1675,5	48,47	55,36	232,87	1613,90	

День 8 - ой

День 8 - ОП

Прием пищи Наименование блюда	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	№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
Итого:	85	0,40	0,40	12,00	53,20	
	520	13,36	14,82	62,72	438,20	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	стр563,сб1996
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	19,65	20,62	95,30	643,00	
ПОЛДНИК						
Пирожок печеный 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 шоколадный	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	50,01	54,05	232,53	1617,30	

День 9 - 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	7,3	7,42	22,8	187,2	ТТК №1
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	№1 Дети2010
Итого:	413	11,63	14,35	49,30	373,50	
Сок	125	0,50	0,80	21,00	95,00	№418/Дети2016
Итого:	125	0,50	0,80	21,00	95,00	
	538	12,13	15,15	70,30	468,50	
ОБЕД						
Салат витаминный	50	0,75	0,06	1,20	8,34	№42 Дети2016г
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	200/10	3,35	7,20	13,80	134,00	№86 Дети 2016
Ежики рыбные с рисом в томатном соусе	60/30	8,75	8,20	27,00	217,00	ТТК №32Д
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	18,35	20,30	95,00	636,84	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	1,50	2,00	31,00	123,50	
крекер						
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68,00	№401 Дети2010
Суфле из творога с молоком тушеным	150/20	9,00	12,50	24,00	245,00	ТТК №567
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	№ 411 Дети2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	495	15,76	17,43	74,90	503,50	
ВСЕГО:	1710,5	46,24	52,88	240,20	1608,84	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюда	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
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дети2010
Итого:	418	13,22	13,94	50,77	382,40	
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дети 2016
Итого:	85	0,40	0,40	12,00	53,20	
	518	13,62	14,34	62,77	435,60	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,сб1996
Суп крестьянский с мясными фрикадельками	200/15	3,50	9,60	18,00	169,00	№64 "Партнер"2014
Гуляш из куриной грудки	45/45	7,56	5,70	3,00	130,00	ТТК №91
Рис отварной с овощами	130	5,5	5	23	159	№334 Дети2016
Компот из сухофруктов	180	0,18	0,1	25,8	89	№394, Дети 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	693,5	19,09	20,90	89,70	641,50	
ПОЛДНИК						
Ватрушки с сыром	50	4,00	5,60	44,00	237,60	ТТК №1585 от 08.09.2021
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дети2016
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,00	№229 Дети2016
Чай с сахаром и лимонном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393Дети2010
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	49,35	52,44	234,11	1621,10	
ИТОГО за 10 дней:	16902,00	486,08	540,34	2348,95	16199,89	

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 исключением блюд ужина.

3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДООУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:

3.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Делта 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. 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 унитивности (лопатка, фарш, гуляш п/ф);

сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы (п/ф филе 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%