

7 000 000 000

"Согласовано"
 Заведующий
 Д.А.В.В.В. Вексельберг 365"
 Директор
 А.К. Агапов
 Детский сад №306
 комбинированного вида
 Авиастроительного района
 г.Казань
 ИНН 1661003725
 День 1 -ый

"Утверждено"
 Заместитель генерального директора по организации питания
 АО "Департамент продовольствия и социального питания г.
 Казань"
 А.К. Агапов
 Февраль 2024г

Примерное 10-дневное меню
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях, больных сахарным диабетом

1 неделя

Наименование блюд и продуктов	Масса порами	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	5,50	18,00	148,00	ТТК 5С
Чай без сахара	180					ТТК №144С
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	9,00	10,00	33,40	259,00	
Сок абрикосовый	125	0,60	0,06	22,00	90,90	№418/Дели2016
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	90,90	
	545	9,6	10,06	55,4	349,9	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	5,50	25,50	ТТК №33С
Суп из овощей с курицей, со сметаной	200/15/6	3,00	8,50	8,50	126,00	№64 "Партнер"2014
Тефтели из говядины (с геркулесом)	70	6,2	6,5	5	103	ТТК № 1152 С от 09.10.2020
Каша перловая рассыпчатая	150/5	4,20	4,40	26,90	164,00	№297 сблж2004
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,9	0,4	18	82,5	
Итого:	713,5	16,55	19,89	78,90	563,50	
ПОЛДНИК						
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	18,00	83,30	
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401/Дели2010
Фрукты свежие груша	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
Полбя отварная с овощами и курицей	40/100	3	6	19	146	ТТК143С
Напиток шоколадка	180	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Хлеб сельский	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	577	11,17	10,59	73,80	439,30	
ВСЕГО:	1835,5	37,32	40,54	208,10	1352,70	

День 2-ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порами	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом	200/5	8,00	7,80	25,84	205,50	ТТК №2С
Чай без сахара	180					ТТК №144С
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	12,80	15,00	41,24	351,50	
Сок мультифрукт	125	0,6	0	23	94,4	№418/Дели2016
Итого:	125	0,60	0,00	23,00	94,40	
	550	13,4	15	64,24	445,9	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели2016
Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	3,35	7,20	13,80	133,50	№86 Дели 2016
Биточки рубленые из рыбы	80	5,70	6,40	3,40	94,00	ТТК №3Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014

Компот из сухофруктов	180	0,70	0,04	18,00	75,20	ТТКСС
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	682,5	15,85	20,98	82,40	582,20	
ПОЛДНИК						
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Фрукты свежие яблonya	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
Запеканка творожная с сметанным соусом	150/20	8,00	13,00	24,00	245,00	ТТК№11С
Чай с лимоном	180	0,08	0,01	6,80	27,30	ТТК№145С
Хлеб сельский	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	607	15,68	16,87	70,70	497,10	
ВСЕГО:	1839,5	44,93	52,85	217,34	1525,20	

День 3 - ий

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	10,80	10,00	22,80	224,40	ТТК №1С
Чай без сахара	180					ТТК №144С
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	13,10	14,50	38,20	335,40	
Сок яблочный	125	0,01	0,00	27,50	110,00	№418/Дели2016
Итого:	125	0,01	0,00	27,50	110,00	
	545	13,11	14,5	65,7	445,4	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	5,50	25,50	ТТК№33С
Суп крестьянский с курицей	200/20	5,8	6,50	11,50	128	№134 сборк2004 №306 Сборник методических рекомендаций С Петербург 2008
Голубцы ленивые	150	6,00	10,00	16,00	178,00	
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	706,5	14,95	16,99	66,00	476,00	
ПОЛДНИК						
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	2,00	14,80	82,80	
Рижская	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,36	10,00	44,70	№ 368 Дели 2010
Яйцо вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
Каша перловая с овощами	130/4	4,90	7,50	23,00	180,00	№180, Дели 2016
Чай без сахара	180					ТТК №144С
Хлеб сельский	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	587	17,86	17,69	64,40	489,00	
ВСЕГО:	1838,5	45,92	49,18	196,10	1410,40	

День 4 - ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	5,50	18,00	148,00	ТТК 5С
Чай без сахара	180					ТТК №144С
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	11,50	12,70	33,40	294,00	
Сок	125	0,04	0	23	92,2	№418 Дели2016

яблочно-грушевый						
Итого:	125	0,04	0,00	23,08	92,20	
	550	11,54	12,7	56,4	386,2	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели2016
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	200/5	4,60	8,00	17,00	158,50	№73 Дели 2016
Полба отварная с овощами и мясом	138	3	6	19	146	ТТК143С
Компот из сухофруктов	180	0,70	0,04	18,00	75,20	ТТКСС
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	625,5	10,70	16,94	76,20	504,20	
ПОЛДНИК						
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401 Дели2010
Фрукты свежие груша	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
Пудинг из творога с гречкой с сметанным соусом	150	9,00	15,00	32,00	299,00	ТТК№146С
Напиток шоколадка	180	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 39
Хлеб сельский	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	637	17,17	19,59	83,60	579,50	
ВСЕГО:	1812,5	39,41	49,23	216,20	1469,90	

День 5 - ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом	200/5	8,00	7,80	25,84	205,50	ТТК№2С
Чай без сахара	180					ТТК №144С
Бутерброд с мясом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	10,30	12,30	41,24	316,50	
Сок вишневый	125	0,87	0,25	27,00	113,73	№418 Дели2016
Итого:	125	0,87	0,25	27,00	113,73	
	545	11,17	12,55	68,24	430,23	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№21 Дели2016
Свекольник с мясными фрикадельками со сметаной	200/15/6	3,16	5,40	8,14	94,00	№35,сб Пермь2001
Плов из перловки с курицей	160	12,3	15,1	41,2	353	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	ТТК№147С
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	642,5	18,06	23,50	83,64	620,50	
ПОЛДНИК						
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	20,00	91,30	
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели2010
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,09	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
Капуста тушеная с мясом	150	9,00	11,60	35,00	280,00	№54-10М Сборник рецептур Москва
Чай без сахара	180					ТТК №144С
Хлеб сельский	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	577	16,70	15,46	79,20	522,40	
ВСЕГО:	1639,5	45,93	51,51	231,08	1573,13	

День 6 - ой

Наименование блюда и продуктов	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	

ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	5,50	18,00	148,00	ТТК 5С
Чай без сахара	180					ТТК №144С
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,90	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	11,50	12,70	33,40	294,00	
Сок яблочно-виноградный	125	0,6	0	23	94,4	№418Дели2016
Итого:	125	0,60	0,00	23,00	94,40	
	550	12,1	12,7	56,4	388,4	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	50	1,30	2,50	6,00	51,00	ТТК №60
Расcольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	3,56	4,50	17,60	125,00	№82 Дели 2016
Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00	ТТК №97Д
Каша ячневая с маслом	130/5	4,2	4,8	26	164	№169 "Партнер"2014
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	695,5	19,46	22,73	88,80	637,00	
ПОЛДНИК						
Хлебцы овсяные	2 шт/14	1,40	2,00	14,80	82,80	
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№ 368 Дели 2010
Гречка с фаршем и овощами	130	7,50	10,50	29,60	243,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Чай фруктовый	180	0,12	0,06	5,5	23	ТТК №56С
Хлеб сельский	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	587	15,52	16,19	76,20	512,50	
ВСЕГО:	1832,5	47,08	51,62	221,40	1537,90	

День 7 - ой

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	10,80	10,00	22,80	224,40	ТТК №1С
Чай без сахара	180					ТТК №144С
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	13,10	14,50	38,20	335,40	
Сок персик-банан	125	0,40	0,19	25,00	103,30	№418Дели2016
Итого:	125	0,40	0,19	25,00	103,30	
	545	13,5	14,69	63,2	438,7	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№21 Дели2016
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	200/15/10	3,25	3,00	18,00	112,00	ТТК№139С
Тефтели рыбные	70	7,00	8,00	12,00	148,00	ТТК №1Д
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10	№182Дели 2016
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	ТТК№147С
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	702,5	13,80	12,00	62,80	414,10	
ПОЛДНИК						
Хлебцы овсяные	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Фрукты свежие груша	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
Пудинг из творога с гречкой с сметанным соусом	150	9,00	12,50	24,00	244,50	ТТК№146С
Чай с лимоном	180	0,08	0,01	6,80	27,30	ТТК№145С

Хлеб сельский	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	657	16,28	16,80	76,60	522,50	
ВСЕГО:	1904,5	43,58	43,49	202,60	1375,30	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом	200/5	8,00	7,80	25,84	205,50	ТТК№2С
Чай без сахара	180					ТТК №144С
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	12,80	15,00	41,24	351,50	
Сок яблочно-виноградный	125	1,2	0	30	124,8	№418Дели2016
Итого:	125	1,20	0,00	30,00	124,80	
	550	14	15	71,24	476,3	
ОБЕД						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем, со сметаной	200/5	3,90	7,90	18,80	158,30	№63 Дели 2016
Плов из перловки и говядины	200	15,60	15,00	28,00	309,50	ТТК№148С
Компот из сухофруктов	180	0,70	0,04	18,00	75,20	ТТК5С
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	687,5	21,50	23,39	83,65	631,00	
ПОЛДНИК						
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	22,00	99,30	
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401Дели2010
Фрукты свежие	100	0,72	0,36	17,00	74,12	№ 369 Дели 2010
Банан						
Запеканка морковная	150/5	5,5	9,2	30,85	228	№167 Дели 2016
Чай без сахара	180					ТТК №144С
Хлеб сельский	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	567	13,19	13,42	86,15	518,02	
ВСЕГО:	1804,5	48,69	51,81	241,04	1625,32	

День 9 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	5,50	18,00	148,00	ТТК 5С
Чай без сахара	180					ТТК №144С
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	9,00	10,00	33,40	259,00	
Сок яблочно-вишневый	125	0,75	0,38	23,00	98,41	№418Дели2016
Итого:	125	0,75	0,38	23,00	98,41	
	545	9,75	10,38	56,4	357,41	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№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 "Аппетитные"	70	6,41	6,50	17,50	155,00	ТТК №7Д акт к.п.2014
Каша перловая с овощами	130/4	4,90	7,50	25,00	186,00	№180,Дели 2016
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	ТТК№147С
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	657,5	18,41	25,00	93,50	672,50	
ПОЛДНИК						

Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	20,00	31,30	
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
Пудинг из творога с гречкой с сметанным соусом	150	9,00	12,50	24,00	244,50	ТТК№146С
Напиток шоколадка	180	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Хлеб сельский	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	637	18,10	16,66	74,90	521,80	
ВСЕГО:	1839,5	46,26	52,04	224,80	1551,71	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с мёдом	200/5	10,80	10,00	22,80	224,40	ТТК №1С
Чай без сахара	180					ТТК №144С
Бутерброд с сыром, мёдом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	15,60	17,20	38,20	370,40	
Сок виноградный	125	0,48	0	25	102	№418, Дели2016
Итого:	125	0,48	0,00	25,00	102,00	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,70	0,06	8,50	37,50	№42 Дели2016г
Суп крестьянский с курицей	200/20	5,8	6,50	11,50	128	№134 сбшк2004
Гуляш из индейки	45/45	7,56	8,70	24,60	207,00	ТТК №91
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10	№182, Дели 2016
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	691,5	21,36	19,19	98,60	652,10	
ПОЛДНИК						
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	2,00	14,80	82,80	
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели2010
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,36	10,00	44,70	№ 368 Дели 2010
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016
Чай без сахара	180					ТТК №144С
Хлеб сельский	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	577	15,56	14,27	54,50	409,60	
ВСЕГО:	1818,5	53,00	50,66	216,30	1534,10	
ИТОГО за 10 дней:	18165,00	452,12	492,93	2174,96	14955,66	