

Согласовано
Заведующий МБДОУ "Детский сад №15
комбинированного вида"
Вахитовского района г.Казани



/Васильева Е.В./

"Утверждаю"

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



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	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
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
Итого:	425	12,36	14,52	44,89	359,38	
Сок абрикосовый	125	0,60	0,06	22,00	90,90	№418Дели2016
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	90,90	
	550	12,96	14,58	66,89	450,28	
ОБЕД						
Салат из капусты с яблоками	50	1,00	2,30	5,00	45,00	№7 Партнер 2014
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,30	№82 Дели 2016
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103	ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С-Петербург 2008
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
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	
Итого:	697,5	19,06	20,34	88,04	611,20	
ПОЛДНИК						
Булочка Домашняя	50	4,90	5,00	28,00	177,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
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	
Итого:	540	15,65	18,32	77,30	537,10	
ВСЕГО:	1787,5	47,67	53,24	232,23	1598,58	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
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	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	12,42	15,58	54,21	407,10	
Фрукты свежие	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010

апельсин						
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,40	
	525	13,42	15,58	62,31	443,50	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	200/15	3,60	7,80	25,60	187,00	№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
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	
Итого:	682,5	19,30	17,79	85,50	579,60	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	3,00	3,00	16,00	103,00	
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
Пудинг из творога с рисом с повидлом	150	7,50	12,00	26,00	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	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	543	16,57	18,30	77,70	541,30	
ВСЕГО:	1750,5	49,29	51,67	225,51	1564,40	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
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
Итого:	425	11,60	14,30	51,70	382,30	
Сок яблочно-абрикосовый	125	1,20	0,00	12,00	49,60	№418Дели2016
Итого:	125	1,20	0,00	12,00	49,60	
	550	12,80	14,30	63,70	431,90	
ОБЕД						
Салат из свежих помидор	50	0,56	3,10	2,33	39,50	№14 Дели2016
Свекольник со сметаной	200/6	3,16	5,40	8,14	94,00	№35,сб Пермь2001
Гуляш из индейки	45/45	7,56	10,70	24,60	225,00	ТТК №61
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:	696,5	18,58	23,13	89,07	638,60	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с повидлом	50	7,8	8,00	43,00	275	№441 Дели 2016
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Рагу из овощей	130	2,00	6,00	13,65	117,00	№362 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:	508	15,96	17,25	77,94	530,88	
ВСЕГО:	1754,5	47,34	54,68	230,71	1601,38	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшенная молочная с маслом	200/5	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	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	406,40	
Фрукты свежие груша	100	0,30	0,43	14,00	61,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,30	0,43	14,00	61,00	
	525	14,32	15,57	67,34	467,40	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	50	0,37	3,00	1,20	33,50	№13, Дели 2016
Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной	200/15/5	4,60	8,00	17,00	158,50	№73 Дели 2016 №285 и №364 С- Петербург 2008
Тефтели из говядины с рисом и соусом	50/20	7,50	6,90	15,50	154,00	№218 Дели 2016
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	
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	
Итого:	687,5	19,77	21,94	99,10	672,90	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	20	1,20	0,80	30,00	135,00	№419 Дели2016 №41Дели2016
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	
Суфле из творога с повидлом	150/20	9,00	12,50	24,00	244,50	ТТК №567
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	
Итого:	568	16,37	18,83	81,80	565,50	
ВСЕГО:	1780,5	50,46	56,34	248,24	1705,80	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20	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	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	
Итого:	420	12,02	14,50	51,81	385,50	
Сок вишневый	125	0,87	0,25	20,00	85,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,87	0,25	16,50	71,00	
	545	12,89	14,75	68,31	456,50	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,сб1996 №88 Дели 2016 №321 Дели 2016
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	200/15	4,86	5,80	15,24	132,60	
Плов из курицы	160	12,3	15,1	41,2	352	
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	
Итого:	642,5	19,61	21,50	88,14	627,60	

ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия	30	2,30	5,90	45,80	239,40
печенье					
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40
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
Итого:	498	16,16	17,83	80,49	541,88
ВСЕГО:	1685,5	48,66	54,08	236,94	1625,98

2 неделя

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
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 сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	430	14,10	17,00	51,70	417,30	
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
	530	14,50	15,40	63,70	470,50	
ОБЕД						
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	3,00	18,00	112,00	ТТК№139
Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00	ТТК №97Д
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 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:	692,5	19,45	19,83	91,60	623,20	
ПОЛДНИК						
Шафран с яблоками	50	3,42	5,5	28	176	Сб.пац блюд 1996,акт20
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
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	
Итого:	540	14,70	18,82	77,30	538,00	
ВСЕГО:	1762,5	48,65	56,05	232,60	1631,70	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшенная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	194,00	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	
Итого:	420	11,52	12,44	53,34	370,00	№418Дели2016
Сок персик-банан	125	1,30	2,00	15,00	83,00	
Итого:	125	1,30	2,00	15,00	83,00	

	545	12,82	14,44	68,34	453,00	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Суп крестьянский с курицей, сметаной	200/15/5	6,5	7,80	22,20	185	№62"Партнер"2014
Биточки рубленые из рыбы с соусом томатным	70/10	9,75	5,00	4,15	100,60	ТТК №3Д и №364 С-Петербург 2008
Рис отварной	130	3,40	6,80	35,00	214,80	№201 Пермь 2001
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	
Итого:	697,5	22,50	20,09	98,30	664,10	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	0,50	1,90	21,00	98,00	
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 повидлом	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	
Итого:	563	15,99	17,14	80,80	535,30	
ВСЕГО:	1805,5	51,31	51,67	247,44	1652,40	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4 №272 Парнер г. Уфа 2014 №3 Дели2010
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	
Итого:	425	13,00	15,00	53,51	401,00	
Фрукты свежие яблоко	100	0,06	0,36	12,00	49,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,06	0,36	12,00	49,00	
	525	13,06	15,36	65,51	450,00	
ОБЕД						
Салат из свежих помидор	50	0,56	3,10	2,33	39,50	№14 Дели2016 №63 Дели 2016 №291 Дели2010 № 390 Дели 2016
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/5	3,00	7,90	18,80	158,30	
Запеканка картофельная с мясом	150/20	9,20	12,00	34,00	281,00	
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	657,5	14,66	23,50	84,93	609,80	
ПОЛДНИК						
Плюшка новомосковская	50	2,50	4,00	24,00	142,00	№184 "Партнер"г. Уфа2010 №401Дели2010 ТТК №1630 от 10.11.2021 № 411 Дели2016
Катык	120	3,77	3	5	62,1	
Гречка с фаршем и овощами	130	6,50	9,10	27,00	216,00	
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	
Итого:	508	14,63	16,35	72,29	494,98	
ВСЕГО:	1690,5	42,35	55,21	222,73	1554,78	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
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
Итого:	400	12,16	14,12	39,79	334,38	№ 368 Дели 2010
Сок яблоко-груша	125	0,75	0,38	23,00	98,42	
Итого:	125	0,75	0,38	23,00	98,42	
	525	12,91	14,50	62,79	432,80	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	50	0,37	3,00	1,20	33,50	№13, Дели 2016
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной на м/б	200/6	3,40	4,50	14,20	111,00	№73 Дели 2016 №108"Партнер"2014
Плов из отварной говядины	160	13,50	12,20	40,00	323,00	
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:	633,5	19,67	20,13	88,40	612,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	20	0,20	3,60	10,00	73,00	№419 Дели2016 №42 Дели2016г № 322 С6 Самара 2013г
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,50	
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00	
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	
Итого:	548	16,75	17,19	77,20	530,50	
ВСЕГО:	1706,5	49,33	51,82	228,39	1575,80	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	7,00	6,35	16,00	148,00	ТТК №8 №270 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели2010
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	
Итого:	425	13,02	14,89	43,34	359,00	
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,36	22,00	92,68	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,36	0,36	22,00	92,68	
	525	13,38	15,25	65,34	451,68	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,сб1996 №86Дели2010 ТТК №7Д акт к.п.2014 №180,Дели 2016 №394, Дели 2016
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	4,96	3,60	14,44	110,00	
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	7,50	17,50	163,20	
Каша перловая с овощами	130/4	4,90	7,50	23,00	180,00	
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	686,5	19,32	19,14	92,84	622,90	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	30	3,20	6,50	45,00	260,00	

печенье						
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	17,06	18,43	79,69	562,48	
ВСЕГО:	1709,5	49,76	52,82	237,87	1637,06	
ИТОГО за 10 дней:	17433,00	484,80	537,59	2342,66	16147,88	