

"Согласовано"

Зав. МБРОУ
Охотина О.А.
Окт

Утверждаю
Заместитель генерального директора по
организации питания
АО Департамент продовольствия и
социального питания г. Казани
А.М. Агайев

Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях санаторного типа с туберкулезной интоксикацией
от 3 до 7 лет с 7-12 часовым пребыванием

1 неделя

День 1 -ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептура
		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	200/10	0,06	0,02	10,00	40,40	№411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,50	144,70	№1 Дели2010
Итого:	435	12,39	18,14	50,00	413,10	
Сок абрикосовый	180	0,60	0,60	35,00	147,80	№399/Дели2010
Итого:	180	0,60	0,60	35,00	147,80	
	615	12,99	18,74	85	560,9	
ОБЕД						
Салат из капусты с яблоками	50	1,00	2,30	5,00	45,00	№7 Партер 2014
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/30/5	5,00	8,20	14,00	149,80	№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 пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	723,5	21,10	21,24	99,20	672,70	
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое	200	4,20	5,00	6,70	88,60	№419 Дели2016
Булочка Домашняя	50	4,90	5,00	28,00	177,00	№258 Партер г. Уфа 2014
Итого:	250	9,10	10,00	34,70	265,60	
УЖИН						
Фрукты свежие груша	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
Рагу с курицей	40/120	6,00	10,00	16,00	178,00	ТТК №63
Чай фруктовый	180/10	0,18	0,09	19,70	80,33	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	35	2,74	0,35	17,20	83,00	
Итого:	485	9,52	10,87	66,90	403,63	
ВСЕГО:	2073,5	52,71	60,85	285,80	1902,83	

День 2-ой

Пример пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептура
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	5,80	28,20	173,80	ТТК №7
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/15/10	6,27	12,10	15,53	197,20	№3 Дели2010

Итого:	440	13,89	20,48	54,34	458,30	
Сок мультифрукт	180	0,6	0,5	30	122,4	№399,Дети2010
Итого:	180	0,60	0,50	30,00	122,40	
	620	14,48667	20,98333	84,3383333	580,7	
ОБЕД						
Салат из свежих	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дети2016
Суп картофельный с клецками с молочными фрикадельками	200/15	3,60	7,80	25,60	187,00	№38 Пермь2001
Биточки рубленые из рыбы с соусом томатным	65/10	8,10	6,30	6,10	113,50	ГТК №69 от 17.11.2021 и №364 С-Петербург 2008
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 Дети 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб цельнозерновой	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	702,5	19,50	21,74	100,50	676,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекеры	20	2,00	6,00	40,00	222,00	
Компот из урожая	180	0,7	0,0	20,0	83	№394, Дети 2016
Фрукты свежие апельсины	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дети 2010
Итого:	300,00	3,70	6,00	68,10	341,40	
УЖИН						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	38,29	№42 Дети2016г
Пудинг из творога с рисом с повидлом	180	9,30	14,40	31,20	290,50	№ 250 Дети 2016
Чай с сахаром и лимоном	180/107	0,12	0,02	10,2	41,5	№393,Дети2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	450	11,67	14,71	61,20	424,79	
ВСЕГО:	2072,5	49,36	63,43	314,14	2023,39	

Дети, 3 - ий

Проект питания Наименование блюда	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	ГТК №5
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дети2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,50	144,70	№1 Дети2010
Итого:	430	11,63	17,92	51,80	416,00	
Сок яблочный	180	0,01	0,00	7,50	30,00	399,Дети2010
Итого:	180	0,01	0,00	7,50	30,00	
	610	11,64	17,92	59,3	446	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№21, Дети 2016
Свекольник с мясом и сметаной	200/35/6	5,60	7,80	11,20	137,50	№35,сб Пермь2001
Гуляш из индейки	45/45	7,56	8,70	24,60	207,00	ГТК №61
Каша гречневая молочная	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10	№182,Дети 2016
Напиток из урожая	180	0,6	0,0	15,0	63	ГТК №68
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб цельнозерновой	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	751,5	22,76	23,13	104,10	716,10	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	45	10,00	20,00	42,00	388,00	

Рижская	200/5	5,47	5,00	8,53	101,00	№401, Дели 2010
Итого:	250	15,47	25,00	50,53	489,00	
УЖИН						
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	10,00	44,70	№399, Дели 2010
яблоко						
Вино-бульон	75	7,50	8,00	44,50	280,00	Сборник татарской нац. кухни Казань 1997
Рис из овощей	130	2,00	6,00	13,65	117,00	
Чай с сахаром	200/10	0,06	0,02	10,00	40,40	№411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	538	11,72	14,61	89,45	536,60	
ВСЕГО:	2149,5	61,59	80,66	303,38	2187,70	

День 4 - май

Листы 4 - 128

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшенная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6 №270 Партнер с. Уфа 2014 №227, Дели 2016 №3 Дели 2010
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	
Яйцо вареное	1шт	6,00	5,40	0,34	75,00	
Бутерброд с сыром, маслом	30/15/10	6,27	12,10	15,53	196,00	
Итого:	488	21,49	25,44	53,81	531,40	
Сок	180	0,04	0,5	23	96,6	№399, Дели 2010
яблочно- грушевый						
Итого:	180	0,04	0,50	23,00	96,60	
	668	21,526667	25,941667	76,81166667	628	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	50	1,30	2,50	6,00	51,00	ТТК №60 №73 Дели 2016 №285 и №364 С- Петербург 2008 №137 Партнер 2014 №394, Дели 2016
Шницель свежий жареный с куринной, картофелем, сметаной	200/30/6	6,40	6,00	13,60	131,60	
Тефтели из говядины с рисом и соусом	50/20	7,50	6,90	11,50	138,00	
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб гостинский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	722,5	23,00	20,48	101,30	681,30	
ПОЛДНИК						
Суфле из творога с повидлом	150/20	9,00	12,50	24,00	244,50	ТТК №567 ТТК №56
Чай фруктовый	180/10	0,18	0,09	19,70	80,33	
Итого:	350	9,18	12,59	43,70	324,83	
УЖИН						
Фрукты свежие	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010 №41, Дели 2016 ТТК №4 Д ТТК № 59
груша						
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	
Рис из птицы с овощами	120/30	13,10	14,20	9,20	217,00	
Напиток апельсиновый	180	0,61	0,25	19,00	81,00	
Хлеб пшеничный 1с	35	2,74	0,35	17,20	83,00	
Итого:	515	17,42	17,23	63,70	480,30	
ВСЕГО:	2255,5	71,13	76,24	285,51	2114,43	

День 5 - май

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		

ЗАВТРАК						ТТК №1 №272 Парнер с. Уфа 2014 №1 Дели2010
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20	
Каша с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,50	144,50	
Итого:	425	12,05	18,12	51,91	419,00	
Сок вишневый	180	0,87	0,25	27,00	113,73	№399, Дели2010
Итого:	180	0,87	0,25	27,00	113,73	
	605	12,916667	18,373333	78,903333	532,73	№15 Парнер 2009 №88 Дели 2016 №321 Дели 2016 № 390 Дели 2016
ОБЕД						
Салат витаминный	50	0,75	2,92	7,00	57,30	
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	200/30	5,20	6,20	16,30	141,80	
Плов из курицы	160	12,3	14	41,2	331	
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб цельнозерновой	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	677,5	21,75	23,82	104,10	709,10	
ПОЛДНИК						№401 Дели2010 № 368 Дели 2010
Кондитерские изделия крекер	20	1,00	4,00	35,00	180,00	
Кефир	200/5	5,80	5,00	10,00	108,00	
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,40	
Итого:	325	7,80	9,00	53,10	324,40	
УЖИН						ТТК 4/1 №229 Дели2016 №411 Дели2016
Котлеты рубленные из рыбы	70	5,00	5,60	3,00	82,40	
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	
Чай с сахаром	200/10	0,06	0,02	10,00	40,40	
Хлеб пшеничный 1с	35	2,74	0,35	17,20	83,00	
Итого:	455	16,30	14,65	43,80	373,20	
ВСЕГО:	2052,5	58,77	65,84	279,91	1939,43	

День 6 - ой

Лист 6 - об

Прием пищи Наименование блюда	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 № 394 Дели2010 №3 Дели2010
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	
Бутерброд с сыром, маслом	30/15/10	6,27	12,10	15,53	197,20	
Итого:	445	15,57	21,90	51,83	468,50	
Сок яблочно-апельсиновый	180	0,6	0	23	94,4	№399/Дели2010
Итого:	180	0,60	0,00	23,00	94,40	
	570	16,17	21,9	74,83	562,9	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№21, Дели 2016
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и грибами	200/30/10	12,00	7,00	20,00	191,00	
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
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	

Хлеб белый	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	727,5	29,50	24,23	102,90	748,70	
ПОЛДНИК						
Шоколад с яблоками	50	3,42	5,5	28	176	Сб. нац. б. 1996, акт 29
Молоко кипяченое	200	4,20	5,00	6,70	88,60	№419 Дели 2016
Итого:	250,00	7,62	10,50	34,70	264,60	
УЖИН						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№399 Дели 2010
яблоко						
Рис с курицей	40/120	6,00	10,00	16,00	178,00	ТТК №63
Чай фруктовый	180/10	0,18	0,09	19,70	80,33	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	35	2,74	0,35	17,20	83,00	
Итого:	485,00	9,32	10,84	62,90	386,53	
ВСЕГО:	2087,5	62,61	67,47	275,33	1962,73	

День 7 - ой

Проект пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каши овсяная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	194,00	ТТК №6 №270 Партнер с. Уфа 2014 №1 Дели 2010
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,50	144,70	
Итого:	425	11,55	16,06	53,44	403,70	№ 368 Дели 2010
Сок	180	0,40	0,19	15,00	63,30	
персик-банан						
Итого:	180	0,40	0,19	15,00	63,30	
	605	11,946667	16,251667	68,44166667	467	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,90	4,20	42,00	№34, Дели 2016
Суп крестьянский с курицей, сметаной	200/30/5	9	10,00	16,50	192	№62 "Партнер" 2014
Биточки рубленные из рыбы с соусом томатным	65/10	8,10	6,30	6,10	113,50	ТТК №69 от 17.11.2021 и №364 С-Петербург 2008
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб белый	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	732,5	25,50	23,88	97,60	708,20	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
груша						
Кондитерские изделия крекер	20	1,10	5,00	23,00	141,40	
Компот из урюка	180	0,7	0,0	20,0	83	№394, Дели 2016
Итого:	300,00	2,40	5,43	57,00	286,70	
УЖИН						
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41, Дели 2016
Запеканка творожная с яблоком	200/20	12,68	13,00	36,60	314,12	№237 Дели 2010
Чай с сахаром и лимонном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,5	№393, Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	490	14,97	15,25	62,40	447,12	
ВСЕГО:	2127,5	54,82	60,81	285,44	1909,02	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		белки	жиры	угле-ды			
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4 №272 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели2010	
Каша с маслом	180	2,42	2,58	13,61	87,30		
Бутерброд с сыром, маслом	30/15/10	6,27	12,10	15,53	196,00		
Итого:	440	18,69	24,68	53,64	511,30		
Сок яблочно-виноградный	180	1,2	0	30	124,8	№399 Дели2010	
Итого:	620	19,88667	24,68333	83,6383333	636,1	№42 Дели2016 №63 Дели 2016 №291 Дели2010 №390 Дели 2016	
ОБЕД							
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00		
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясом и сметаной	200/35/10	5,20	7,00	12,00	132,00		
Запеканка картофельная с мясом	200/30	19,00	18,00	39,60	392,00		
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50		
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00		
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5		
Итого:	752,5	28,45	25,76	99,70	740,00		
ПОЛДНИК							
Катык	200/5	5,80	5,00	10,00	108,00	№401 Дели2010 №184 "Партнер" г. Уфа2010	
Пловша новомосковская	50	2,50	4,00	24,00	142,00		
Итого:	255	8,30	9,00	34,00	250,00		
УЖИН							
Фрукты свежие банан	100	0,72	0,36	17,00	74,12	№399 Дели2010	
Гречка с фаршем и овощами	160	9,20	12,90	36,00	285,00	ТТК №1630 от 10.11.2021 №411 Дели2016	
Чай с сахаром	200/10	0,06	0,02	10,00	40,40		
Хлеб пшеничный 1с	35	2,74	0,35	17,20	83,00		
Итого:	485	12,72	13,63	80,20	482,52		
ВСЕГО:	2112,5	69,36	73,07	297,54	2108,62		

День 9 -ый

День 9 -ый

Прием пищи Наименование блюда	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	200/10	0,06	0,02	10,00	40,40	№411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,50	144,70	№1 Дели2010
Итого:	405	12,19	17,74	44,90	388,10	№ 368 Дели 2010
Сок яблочно-лимонный	180	0,75	0,38	16,60	72,80	
Итого:	585	12,94	18,12	61,5	460,9	
ОБЕД						
Салат "Построй"	50	0,50	2,25	4,80	42,00	№31, справ.М2003
Щи со свежей капустой с мясом, картофелем, с сметаной	200/35/6	6,40	6,00	13,00	131,60	№73 Дели 2016
Плов из отварной говядины	180	13,50	12,00	35,00	302,00	№108"Партнер"2014
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	

Итого:	708,5	23,90	18,63	90,80	626,60	
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога с крошкой	120	17,70	5,90	20,00	203,90	№ 322 Сб Самара 2013г
Чай фруктовый	180/10	0,18	0,09	19,70	80,33	ГТК №56
Итого:	310	17,88	5,99	39,70	284,23	
УЖИН						
Фрукты свежие вишня	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дети 2010
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	38,29	№42 Дети2016г
Голубцы Ленивые в соусе сметанно-томатн.	200/20	10,40	17,60	32,35	329,40	№160,сб Пермь2001
Напиток шиповника	180	0,61	0,25	19,00	81,00	ГТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	573	14,56	18,14	79,25	539,59	
ВСЕГО:	2176,5	69,28	60,88	271,25	1911,32	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	7,00	6,35	16,00	148,00	ГТК №8 №270 Партнер г. Уфа 2014 №227,Дети 2016 №3 ,Дети2010
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	
Яйцо вареное	1шт	6,00	5,40	0,34	75,00	
Бутерброд с сыром, маслом	30/15/10	6,27	12,10	15,53	197,20	
Итого:	488	20,49	25,19	43,81	485,20	№399,Дети2010
Сок виноградный	180	0,48	0	30	89,92	
Итого:	180	0,48	0,00	30,00	89,92	
ОБЕД						
Салат витаминный	50	0,75	2,92	7,00	57,30	№15 Партнер 2009 №86,Дети2010 ГТК №7,Д акт к.п.2014 №180,Дети 2016 №394, Дети 2016
Суп-лапша домашняя с курицей	200/30	6,30	4,20	16,40	128,60	
Коллеты "Аппетитные"	70	6,41	8,40	17,50	171,20	
Каша перловая с овощами	130/4	4,90	7,50	25,00	186,00	
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	721,5	22,46	23,66	111,70	748,80	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекеры	20	1,00	4,00	35,00	180,00	№401,Дети2010 №399,Дети2010
Кефир	200/5	5,47	5,00	8,53	101,00	
Фрукты свежие яблочно	100	0,36	0,36	10,00	44,70	
Итого:	325	6,83	9,36	53,53	325,70	
УЖИН						
Фрикадельки из говядины (паровые)	70	7,30		3,80	111,00	№413 Самара 2013 №229 Дети2016
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	
Чай с сахаром	200/10	0,06	0,02	10,00	40,40	№411 Дети2016
Хлеб пшеничный 1с	35	2,74	0,35	17,20	83,00	
Итого:	455	18,60	9,05	52,00	401,80	
ВСЕГО:	2169,5	68,86	67,26	291,04	2051,42	
ИТОГО за 10 дней:	21287	569,11	613,09	2575,20	18087,50	