

"Согласовано"

"Утверждаю"
Заместитель генерального директора по
организации питания
АО "Департамент продовольствия и
социального питания г.Казани"
А.К.Агапова

Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 1-3 лет с 7-10,5 часовым пребыванием

День 1 -ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	350	9,45	11,91	35,82	288,10	
Сок персиковый	125	0,50	0,30	13,00	51,90	№399 Дели2010
Итого:	125	0,50	0,30	13,00	51,90	
	474	9,95	12,21	48,82	340,00	
ОБЕД						
Салат из капусты с яблоками	30	0,60	1,38	3,00	26,80	№7 Партнер 2014
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/5	4	6	6,3	93	№82 Дели 2016 ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С-Петербург 2008
Тефтели из говядины с соусом томатным	50/5	4,4	4,6	3,5	73	
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	560,00	16,80	15,48	76,90	511,70	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№386 Дели2016
яблоко						
Катык	110	3,00	2,70	4,50	54,30	№401 Дели2010 №258 Партнер г. Уфа 2014
Булочка Домашняя	40	3,90	3,50	22,40	137,00	
Чай фруктовый	150/6	0,1	0,07	13,5	55	ТТК №56
Итого:	406,00	7,40	6,67	50,40	291,50	
ВСЕГО:	1441,00	34,15	34,36	176,12	1143,20	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/5	3,90	4,38	19,00	131,00	ТТК №7 №272 Партнер г. Уфа 2014
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели2010
Итого:	350	9,40	12,33	43,20	323,90	
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,00	

	450	10,40	12,33	51,30	359,90	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№34, Дели2016
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	150/10	3,00	6,40	23,60	164,00	№38 Пермь2001 ТТК №69 от 17.11.2021
Биточки рубленые из рыбы	65	7,80	5,30	5,50	101,00	
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	550,00	16,56	17,10	81,32	545,20	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	1,30	3,00	10,00	66,00	
кекер						
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	130	6,00	8,50	24,00	196,00	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393Дели2010
Итого:	408	9,89	14,26	46,50	347,50	
ВСЕГО:	1408,00	36,85	43,69	179,12	1252,60	

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	150/5	5,00	5,50	14,00	126,00	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	350	9,20	11,90	38,90	299,80	
Сок персиковый	125	0,80	0,20	12,00	60,00	399Дели2010
Итого:	125	0,80	0,20	12,00	60,00	
	475	10,00	12,10	50,90	359,80	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	30	0,42	1,50	2,70	26,00	№21, Дели 2016
Свекольник со сметаной	150/5	3,12	4,80	6,10	80,00	№35,сб.Пермь2001
Гуляш из куриной грудки	40/40	5,90	7,00	17,80	157,80	ТТК №91
Каша гречневая вязкая	110/2,5	4,00	3,20	17,70	116,00	№182,Дели 2016
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	577,5	17,04	17,03	80,90	544,90	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,36	22,00	92,68	№ 386 Дели 2016
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401Дели2010
Ватрушка с повидлом	40	6,2	6,40	32,00	210	№441 Дели 2016
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Итого:	414	9,73	9,52	63,01	376,28	
ВСЕГО:	1466,5	36,77	38,65	194,81	1280,98	

День 4 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	№ рецептуры

		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
	ЗАВТРАК					
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6 №270 Партиер г. Уфа 2014
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	360	10,30	11,65	39,10	302,60	
Фрукты свежие	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
груша						
Итого:	100	0,60	0,43	14,00	62,30	
		460	10,90	12,08	53,10	364,90
	ОБЕД					
Салат из свеклы и моркови	30	0,80	2,00	3,60	35,60	ТТК №60
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной с курицей	150/10/5	4,08	6,50	13,00	127,00	№73 Дели 2016 №285 и №364 С- Петербург 2008
Тефтели из говядины с рисом и соусом	40/10	4,80	5,00	6,50	90,20	
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партиер 2014
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	555	15,58	17,30	77,60	528,40	
	ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия	10	0,30	1,00	14,20	64,00	
крекер						
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Суфле из творога с молоком	130/10	7,00	8,00	23,00	192,00	ТТК №567
сгущенным						
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Итого:	414	10,30	12,00	46,60	332,90	
ВСЕГО:	1429	36,78	41,38	177,30	1226,20	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	150/5	6	5	17,23	138	ТТК №1 №272 Партиер г. Уфа 2014
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	350	9,90	11,60	41,53	310,30	
Сок	125	0,30	0,00	10,00	43,00	№399Дели2010
вишневый						
Итого:	125	0,30	0,00	10,00	43,00	
		470	10,20	11,60	51,53	353,30
	ОБЕД					
Салат витаминный	30	0,45	0,20	2,00	11,60	№15 Партиер 2009
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10	4,00	4,45	11,70	103,00	№88 Дели 2016
Плов из курицы	130	9,2	12,2	34	283	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	500	15,25	17,25	72,20	505,70	
	ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия	20	1,50	4,00	30,00	159,00	

печенье						
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	№401 Дели 2010
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели 2016
Итого:	444	12,25	13,46	63,62	421,30	
ВСЕГО:	1419	37,70	42,31	187,35	1280,30	

ИТОГО за 1 неделю		7163,50	182,25	200,39	914,70	6183,28
		1432,7	36,45	40,077	182,94	1236,656

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	4,80	5,00	14,00	120,00	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394 Дели 2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели 2010
Итого:	352	10,60	12,95	38,80	314,40	
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,10	10,00	45,20	№386 Дели 2016
Итого:	100	0,36	0,10	10,00	45,20	
	452	10,96	12,30	48,80	359,60	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	30	0,42	1,50	2,70	26,00	№21, Дели 2016
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гренками	150/10/10	2,00	3,00	13,60	89,00	ТТК №139
Биточки куриные "Солнышко"	50	6,40	9,00	5,20	127,00	ТТК №97Д
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	560	16,52	17,03	83,10	550,50	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№386 Дели 2016
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401 Дели 2010
Шафран с яблоками	40	2,7	4,4	22,4	140	Сб.нац блюд 1996,акт20
Чай фруктовый	150/6	0,1	0,07	13,5	55	ТТК №56
Итого:	406	6,32	7,62	50,49	295,80	
ВСЕГО:	1318	33,80	37,70	182,39	1205,90	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели 2010
Итого:	357	8,70	10,10	39,20	282,00	
Сок	125	1,20	1,00	10,00	52,00	№ 368 Дели 2010

яблочный						
Итого:	125	1,20	1,00	10,00	52,00	
	482	9,90	11,70	49,20	334,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№34, Дели2016
Суп крестьянский с курицей, сметаной	150/10/5	3,3	5,00	18,00	131	№62 "Партнер"2014 ТТК №69 от 17.11.2021
Биточки рубленые из рыбы	65	6,80	5,50	5,30	98,00	
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	565	16,36	15,80	80,32	529,60	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	1,60	1,45	16,40	80,00	
кеклер						
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/10	6,00	8,00	22,50	186,00	№237 Дели2010
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393Дели2010
Итого:	418	10,19	12,21	51,40	351,50	
ВСЕГО:	1465	36,45	39,11	180,92	1215,10	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4 №272 Парнер г. Уфа 2014
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№63 Дели 2016
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	350	13,00	15,65	42,60	364,00	
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,10	10,00	45,20	№386Дели2016
Итого:	100	0,36	0,10	10,00	45,20	
	450	10,00	12,00	52,60	367,00	
ОБЕД						
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016
Борщ со свежей капустой, картофелем,с мясными фрикадельками,со сметаной	150/10/5	2,10	4,30	9,70	86,00	№63 Дели 2016
Запеканка картофельная с мясом	130/15	10,70	9,30	32,30	256,00	№291 Дели2010
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	540	16,60	14,25	79,30	511,10	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№386Дели2016
Катык	110	3,12	2,75	2,50	47,20	№401Дели2010 №184 "Партнер"г. Уфа2010
Плюшка новомосковская	40	1,80	3,20	19,00	112,00	
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Итого:	414	5,37	6,36	35,92	222,40	
ВСЕГО:	1404	35,33	36,36	167,82	1142,70	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	150	8,20	8,00	16,20	169,00	№100 Дели2016
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	350	10,15	12,41	33,62	286,00	
Сок яблоко-вишня	125	0,75	0,20	15,00	64,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,75	0,20	15,00	64,00	
	469	10,90	12,61	48,62	350,00	
ОБЕД						
Салат "Пестрый"	30	0,30	1,35	2,90	25,00	№31, справ.М2003
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной на м/б	150/5	2,50	3,50	10,70	83,00	№73 Дели 2016
Плов из отварной говядины	130	10,00	10,00	33,00	261,00	№108"Партнер"2014
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	515	16,40	15,38	83,20	534,10	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	0,10	1,55	11,20	55,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Запеканка из творога с крошкой	130	6,80	8,60	30,00	225,00	№ 322 Сб Самара 2013г
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Итого:	404	9,90	13,15	50,60	356,90	
ВСЕГО:	1394	37,20	41,14	182,42	1241,00	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	150/5	5,30	4,80	12,10	112,00	ТТК №8 №270 Партнер г. Уфа 2014
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	360,00	9,80	11,95	35,00	286,60	
Фрукты свежие яблоко зеленое	100	0,36	0,36	10,00	44,70	№399Дели2010
Итого:	100	0,36	0,36	10,00	44,70	
	460	10,16	12,31	45,00	331,30	
ОБЕД						
Салат витаминный	30	0,45	0,20	2,00	11,60	№15 Партнер 2009
Суп-лапша домашняя с курицей	150/10	4,00	3,00	10,70	85,80	№86Дели2010
Котлеты "Аппетитные"	50	4,50	6,00	12,50	122,00	ТТК №7Д
Каша перловая с овощами	110/3	4,13	6,30	21,10	157,60	№180,Дели 2016
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	65,9	
Итого:	533	15,18	15,80	75,60	505,40	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	20	1,25	4,00	24,50	140,00	

печенье						
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	№401 Дели 2010
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели 2016
Итого:	444	12,00	13,46	58,12	402,30	
ВСЕГО:	1437,00	37,34	41,57	178,72	1239,00	
ИТОГО за 10 дней	14181,5	362,37	396,26	1806,97	12226,98	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ

на равнозначные

по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №11)

При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрен усиленный подлник с включением блюд ужина.

документы:

3.1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных

учреждений, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели 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 рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4,2003

3.5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг., школ -интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.

3.7. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г

3.8. Технико-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории упитанности (лопатка, фарш, гуляш и/ф);

сельскоземельная птица бройлеры потрошенные

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы (п/ф фарш рыбный)

яйца куриные 1 категории, рассчитаны условно массой нетто 48г

картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.03(30% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.01 (25% отходы)

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%