

"Согласовано"

Директор МБОУ
"Первомайская
школа-детский сад"
З.М. Таешева 3.04.

Утверждаю
Заместитель генерального директора по
организации питания АО "Департамент
продовольствия и социального питания
г. Казань"
А.К. Агапова
2023г

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

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 Дети 2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дети 2010
Итого:	425	12,36	14,52	44,89	359,38	
Сок апельсиновый	125	0,60	0,06	22,00	90,90	№418 Дети 2016
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	90,90	
Итого:	550	12,96	14,58	66,89	450,28	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№21 Дети 2016
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,30	№82 Дети 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 Дети 2016
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дети 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	720,5	20,56	20,77	98,84	664,20	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№386 Дети 2016
яблоко	120	3,77	3	5	62,1	№401 Дети 2010
Кисель	50	4,90	5,00	28,00	177,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Булочка Домашняя	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50	ТТК №56
Чай фруктовый	457	9,25	8,49	60,00	353,80	
Итого:	1727,5	42,77	43,84	225,73	1468,28	
ВСЕГО:						

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 Дети2010
Итого:		425	12,42	15,58	54,21	407,10	
Фрукты свежие		100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дети 2010

апельсин						
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,40	
	525	13,42	15,58	62,31	443,50	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели2016
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	200/15	3,60	7,80	25,60	187,00	№38 Пермь2001
Биточки рубленые из рыбы	70	8,75	6,80	8,15	129,00	ТТК №3Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	705,5	20,25	22,17	102,25	690,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	2,50	3,00	30,00	158,00	
крекер						
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	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
Итого:	470	13,52	18,01	71,90	504,80	
ВСЕГО:	1700,50	47,19	55,76	236,46	1638,30	

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	125	1,20	0,00	12,00	49,60	№418/Дели2016
яблочно-абрикосовый						
Итого:	125	1,20	0,00	12,00	49,60	
	550	12,80	14,30	63,70	431,90	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Свекольник с мясными фрикадельками со сметаной	200/15/6	3,16	5,40	8,14	94,00	№35,сб Пермь2001
Гуляш из куриной грудки	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 пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	734,5	20,17	18,31	98,99	641,60	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	22,00	92,68	№386Дели2016
яблоко						
Булочка Дорожная	50	3,70	5,50	37,30	213,00	№453 Дели 2016
Риженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Итого:	455	8,42	8,88	69,29	390,06	
ВСЕГО:	1739,5	41,39	41,49	231,98	1463,56	

День 4 - ый

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
------------	-------------	----------------------	--	--	----------------	-------------

Пицца с сыром	50	3,00	5,50	40,00	221,00	ТТК №1585 от 08.09.2021
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
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	518	16,86	17,43	74,69	523,48	
ВСЕГО:	1705,5	48,81	54,98	228,94	1604,58	

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 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№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 пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50		
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5		
Итого:	715,5	20,95	20,26	102,40	676,20		
ПОЛДНИК							
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№386Дели2016	
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010	
Булочка сдобная	50	2,2	4,8	19,3	130	Партнер2014 г. Уфа ТТК №56	
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50		
Итого:	457	7,08	8,29	51,30	308,70		
ВСЕГО:	1702,5	42,53	45,95	217,40	1455,40		

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшениная 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	125	1,30	2,00	15,00	83,00	

персик-банан						
Итого:	125	1,30	2,00	15,00	83,00	
	545	12,82	14,44	68,34	453,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели2016
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,30	№82 Дели 2016
Биточки рубленые из рыбы	70	8,75	6,80	8,15	129,00	ТТК №3Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	710,5	21,21	21,87	89,29	639,30	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	0,30	1,90	15,00	78,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	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
Итого:	540	13,62	14,91	59,20	423,80	
ВСЕГО:	1795,5	47,646667	51,221667	216,831667	1516,1	

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
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	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						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	200/5	3,00	7,90	18,80	158,30	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	160	13,50	12,20	40,00	323,00	№108"Партнер"2014
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	670,5	21,15	20,82	107,05	699,50	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№386Дели2016

Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401 Дели 2010
Плюшка новомосковская	50	2,50	4,00	24,00	142,00	№184 "Партнер" г. Уфа 2010
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели 2016
Итого:	455	6,73	7,42	43,99	269,68	
ВСЕГО:	1650,5	40,94	43,60	216,55	1419,18	

День 9 - 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
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	12,20	14,22	52,50	387,20	№ 368 Дели 2010
Сок	125	0,75	0,38	23,00	98,42	
яблоко-груша						
Итого:	125	0,75	0,38	23,00	98,42	
	550	12,95	14,60	75,50	485,62	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,с61996
Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной	200/15/5	4,60	8,00	17,00	158,50	№73 Дели 2016
Запеканка картофельная с мясом	150/20	12,60	10,30	36,00	280,00	№291 Дели2010
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	680,5	21,45	19,13	96,00	636,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	20	0,10	4,00	7,90	65,00	
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Салат из моркови	50	0,70	0,06	8,50	37,50	№42 Дели2016г
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00	№ 322 С6 Самара 2013г
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Итого:	525	15,70	17,36	63,10	468,60	
ВСЕГО:	1755,5	50,10	51,09	234,60	1590,22	

День 10 - ый

ДЕНЬ 10 - 2 Л

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	№ 386 Дели 2016
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,36	22,00	92,68	
Итого:	100	0,36	0,36	22,00	92,68	
	525	13,38	15,25	65,34	451,68	

ОБЕД						
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,50	3,00	2,00	37,00	№ 15 Дели 2016
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	4,96	3,60	14,44	110,00	№86/Дели2010
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	8,40	17,50	171,20	к.п.2014
Каша перловая с овощами	130/4	4,90	7,50	23,00	180,00	№180,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:	686,5	19,17	22,93	89,94	643,20	
ПОЛДНИК						
Пирожок печёный с картофелем	50	3,30	6,70	39,80	232,00	№437 Дели2016
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели2010
Яйцо вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	498	13,76	14,55	61,19	430,08	
ВСЕГО:	1709,5	46,31	52,73	216,47	1524,96	
ИТОГО О за 10 дней:	17247,00	455,61	492,01	2263,00	15290,38	

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 включением блюд ужина.

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

3.1 Сборник рецептов 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 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 упитанности (лопатка, фарш, гуляш п/ф);

сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные

рыба мороженная 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 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09(20% 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%