"Согласовано"

"Утверждаю"
Заместитель генерального директора по организации питания АО "Департамент продовольствия и социального питания г. Казани"
А.К. Агапова
2021г

Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 1-3 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	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	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок персиковый	125	0,30	0,30	13,00	51,90	№399Дели2010
Итого:	125	0,30	0,30	13,00	51,90	
завтрак+2 завтрак	474	9,75	12,21	48,82	340,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	0,96	1,80	17,30	№34, Дели2016
Рассольник "Домашний"с курицей и сметаной	150/10/5	4,08	6,33	8,22	106,20	№81 Дели 2016
Котлеты рубленые из говядины	50/3	4,4	5,2	7	92,4	№299 Дели2016
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов	150	0,69	0,03	18,00	75,03	№394Дели2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	568,00	15,13	15,82	74,32	500,33	
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое	130	2,77	3,25	4,33	57,65	№419 Дели2016
Пирожок печёный с картофелем	50	2,50	3,40	18,00	112,00	№437 Дели2016
Котлеты рубленые из рыбы	50	3,50	4,00	2,10	58,40	ТТК 4Д
Рис отварной с овощами	110	2,53	3,64	16	106	№334 Дели2016
Чай фруктовый	100/4	0,1	0,05	9	36	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	444,00	13,00	14,54	59,23	417,05	
ВСЕГО:	1487,00	37,88	42,57	182,37	1257,38	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			кая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
маслом	150/5	3,90	4,38	19,00	131,00	ТТК №7
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№397Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	350	9,40	12,53	43,20	323,90	
2 - ой ЗАВТРАК						

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	
завтрак+2 завтрак	450	10,40	12,53	51,30	359,90	
ОБЕД						
Салат витаминный	30	0,40	1,70	3,90	32,00	№15 Партнер 2009
Свекольник на м/б со сметаной	150/5	3,12	4,80	6,10	80,00	№35,сб.Пермь2001
Гуляш из отварной говядины	40/40	7,00	7,00	20,00	171,00	№141,сб.диет2002
Каша гречневая вязкая	110/2,5	4,00	2,90	17,70	112,90	№182,Дели 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	537,50	16,02	16,70	70,34	495,24	
ПОЛДНИК						
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401Дели2010
Кондитерские изделия (печенье)	25	2,00	6,00	5,80	84,00	
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г
Суфле из творога с молоком сгущенным	130/10	4,60	4,80	33,40	195,20	№365 сбшк 2004
Чай с сахаром и лимоном	100/2,5/2,5	0,07	0,01	5,60	22,75	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	430	11,99	13,81	62,19	418,55	
ВСЕГО:	1417,50	38,41	43,04	183,83	1273,69	

День 3 - 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	6,00	17,90	148,00	ТТК №9
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	10,00	12,40	42,80	321,80	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок яблочный	125	0,01	0,00	9,00	36,00	399Дели2010
Итого:	125	0,01	0,00	9,00	36,00	
завтрак+2 завтрак	475	10,01	12,40	51,80	357,80	
ОБЕД						
Салат из капусты с яблоками	30	0,60	1,38	3,00	26,80	№7 Партнер 2014
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10	4,00	4,45	11,70	103,00	№88 Дели 2016
Тефтели рыбные с маслом	50/2	5,00	5,30	5,70	90,50	ТТК №1Д
Пюре Картофельное	120	2,40	3,60	16,80	109,20	№137 Партнер 2014
Компот из урюка	150	0,60	0,00	16,60	69,00	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	542	14,10	15,03	68,10	464,50	
ПОЛДНИК						
Катык	110	3,12	2,75	2,50	47,20	№401Дели2010

Вак-беляш	75	2,20	4,80	29,00	168,00	№179 "Партнер"г. Уфа2010
Омлет с сыром	120	6,30	7,00	12,00	136,00	№230 Дели2016
Напиток из плодов шиповника	100/2,5	0,3	0,13	9,4	39,9	№417Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	427,5	13,52	14,88	62,70	438,10	
ВСЕГО:	1444,5	37,63	42,31	182,60	1260,40	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Суп молочный с крупой	150	5,60	4,50	16,00	126,00	№101 Дели 2016
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№395Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	357	10,10	11,65	38,90	300,60	
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие груша	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	0,60	0,43	14,00	62,30	
завтрак+2 завтрак	457	10,70	12,08	52,90	362,90	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	30	0,21	0,03	0,57	3,39	стр563,сб1996
Щи со свежей капустой, картофелем, со сметаной на м/б	150/5	1,10	3,30	5,00	54,00	№73 Дели 2016
отварной говядины	180	12	13,5	34	305	ТТК №29 Д
Компот из сухофруктов	150	0,69	0,03	18,00	75,03	№394Дели2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	545	15,50	17,16	71,87	503,42	
ПОЛДНИК						
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	№401Дели2010
Кондитерские изделия (крекер)	10	0,25	0,30	11,20	47,00	
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	№41Дели2016
Запеканка из творога с крошкой	130	6,80	8,60	30,00	225,00	№ 322 Сб Самара 2013г
Чай без сахара	100					ТТК №17
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	400	11,95	12,85	57,90	393,60	
ВСЕГО:	1402	38,15	42,09	182,67	1259,92	

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	150/5	6	5	17,23	138	ТТК №1
Какао с молоком	160/8,3	2,00	2,20	11,30	73,30	№397Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	353	9,90	11,60	41,53	310,30	

2 - ой ЗАВТРАК						
Сок виноградный	125	0,30	0,00	10,00	43,00	№399Дели2010
Итого:	125	0,30	0,00	10,00	43,00	
завтрак+2 завтрак	478	10,20	11,60	51,53	353,30	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,80	0,72	20,00	№13, Дели 2016
Суп картофельный с горохом с курицей и гренками	150/10/10	4,00	3,50	18,10	119,90	ТТК№139
Рыбная "Неженка"	50	6,1	4,8	13,0	119	ТТК №30Д
Картофель тушёный	110	2	5	11	106	№138 "Партнер"2014
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:	560	13,96	15,50	67,32	473,00	
ПОЛДНИК						
Ряженка	110	3,12	2,70	3,70	51,60	№401Дели2010
Кондитерские изделия печенье	20	0,40	3,00	30,50	145,00	
Котлеты рубленые из птицы	50	5,80	4,80	3,93	82,00	№322 Дели2016
Капуста тушеная (в сметанном соусе)	110	2,2	3,5	10	79	ТТК№53Д
Чай с сахаром	100/2,5	0,04	0,01	5,4	22	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	412,5	13,16	14,21	63,33	426,60	
ВСЕГО:	1450,5	37,32	41,31	182,18	1252,90	

День 6 - ой

2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша кукурузная молочная с маслом	150/5	4,00	4,00	18,40	127,00	ТТК №2
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	354	9,80	11,95	43,20	321,40	
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№386Дели2016
Итого:	100	0,40	0,40	10,00	45,20	
завтрак+2 завтрак	454	10,20	12,35	53,20	366,60	
ОБЕД						
Салат "Пестрый"	30	0,30	1,35	2,88	24,87	№31, справ.М2003
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/5	4	6	6,3	93	№82 Дели 2016
Котлеты "Аппетитные"	60	5,00	5,50	15,00	130,00	ТТК №7Д
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	545	14,90	16,15	71,82	490,61	
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое	130	2,77	3,25	4,33	57,65	№419 Дели2016
Булочка Дорожная	50	3,00	4,00	30,00	168,00	№453 Дели 2016

Суфле из рыбы	60	3,80	2,80	1,80	46,00	№284, Дели 2016
Рагу из овощей	110	1,50	4,00	11,00	86,00	№362 Дели2016
Чай с сахаром и лимоном	100/2,5/2,5	0,07	0,01	5,60	22,75	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	475	12,74	14,26	62,53	427,40	
ВСЕГО:	1374	37,84	42,76	187,55	1284,61	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшённая молочная с маслом	150/5	7,00	6,50	19,60	164,90	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№395Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	357	9,90	12,10	42,60	318,90	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок груша-банан	125	0,40	0,19	8,00	35,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0 40	0,19	8,00	35,00	
завтрак+2 завтрак	482	10,30	12,29	50,60	353,90	
ОБЕД						
Огурцы соленые порционно (доп. гарнир)	30	0,24	0,03	0,51	3,30	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б,со сметаной	150/5	2,10	4,30	9,70	86,00	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	150	11,25	11,40	27,50	257,00	№108"Партнер"2014
Компот из урюка	150	0,60	0,00	16,60	69,00	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	525	15,69	16,03	68,61	481,30	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия (печенье)	25	0.20	1,30	14,00	69,00	
Кефир	110	3 74	3,2	5,16	64	№401Дели2010
Салат из моркови с яблоками	30	0.20	1,00	2,50	19,80	№41Дели2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/10	6,00	8,00	22,50	186,00	№237 Дели2010
Напиток из плодов шиповника	100/2,5	0,3	0,13	9,4	39,9	№417Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	427,5	12,04	13,83	63,36	425,70	
ВСЕГО:	1434,5	38,03	42,15	182,57	1260,90	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	150/5	4,28	3,30	11,00	91,00	ТТК №8
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№397Дели2010

Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	350	9 78	11,45	35,20	283,90	
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие банан	100	0,72	0,36	13,00	58,00	№399Дели2010
Итого:	100	0,72	0,36	13,00	58,00	
завтрак+2 завтрак	450	10,50	11,81	48,20	341,90	
ОБЕД						
Салат витаминный	30	0,40	1,70	3,90	32,00	№15 Партнер 2009
Суп крестьянский с курицей, сметаной	150/10/5	4	5,00	12,30	110	№62"Партнер"2014
Запеканка картофельная с мясом	130/15	8,00	10,20	25,00	223,00	№291 Дели2010
Компот из сухофруктов	150	0,69	0,03	18,00	75,03	№394Дели2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	520	14,59	17,23	73,50	506,03	
ПОЛДНИК						
Ряженка	110	3,12	2,75	4,50	55,00	№401Дели2010
Пирожок печёный с капустой	60	2,30	4,20	25,00	146,00	№172, Партнер 2009
Омлет натуральный	130/2	6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Дели2016
Чай с сахаром	100/2,5	0,04	0,01	5,4	21,9	№411Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	424,5	13,06	13,66	59,70	412,40	
ВСЕГО:	1394,5	38,15	42,70	181,40	1260,33	

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	150	6,00	5,80	13,20	128,00	№100 Дели2016
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	10,20	12,20	38,10	301,80	
2 - ой ЗАВТРАК						
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	
завтрак+2 завтрак	469	10,95	12,40	53,10	365,80	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	30	0,21	0,03	0,57	3,39	стр563,сб1996
Суп рыбный с крупой и картофелем	180	7,00	7,60	21,90	184,00	ТТК №21
Азу из отварной говядиной	150	6,5	8,3	24	196	ТТК№5Д
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:	540	15,31	16,33	70,97	491,49	
ПОЛДНИК						
Катык	110	3,12	2,75	2,50	47,20	№401Дели2010
Кондитерские изделия печенье	20	1,00	2,00	8,00	53,00	
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	38,29	№42 Дели2016г

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	100/2,5/2,5	0,07	0,01	5,60	22,75	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	,6	0,2	9,8	47	
Итого:	435	12,54	13,52	58,40	404,24	
ВСЕГО:	1450	38,80	42,25	182,47	1261,53	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	5,00	4,15	14,00	114,00	ТТК №5
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№395Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	362,00	,50	11,30	36,90	288,60	
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие яблоко зеленое	100	0,36	0,36	10,00	44,70	№399Дели2010
Итого:	100	0,36	0,36	10,00	44,70	
завтрак+2 завтрак	462	9,86	11,66	46,90	333,30	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,80	0,72	20,00	№13, Дели 2016
Суп-лапша домашняя с курицей	150/10	4,00	3,00	10,70	85,80	№88Дели2016
Биточки рубленые из рыбы	50	5,80	7,00	10,00	125,00	ТТК №3 Д
Пюре Картофельное	120	2,40	3,60	16,80	109,20	№137 Партнер 2014
Компот из урюка	150	0,60	0,00	16,60	69,00	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	,5	0,3	14,3	65,9	
Итого:	560	14,52	15,70	69,12	474,90	
ПОЛДНИК						
Кефир	110	3,74	2,75	5,16	60,35	№401Дели2010
Кондитерские изделия (крекер)	10	0,50	1,50	17,50	75,00	
Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатн.	140/15	6,60	10,00	22,00	204,00	№160,сб Пермь2001
Напиток из плодов шиповника	100/2,5	0,3	0,13	9,4	39,9	№417Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	400	12,74	14,58	63,86	426,25	
ВСЕГО:	1422,00	37,12	41,94	179,88	1234,45	
ИТОГО за 10 дней	14276,5	379,33	423,12	1827,52	12606,11	
ИТОГО за 2 неделю	7075,00	189,94	211,80	913,87	6301,82	
	1415	37,988	42,36	182,774	1260,364	
		37,93	42,31	182,75	1260,61	
		151,732	380,808	731,008	1263,548	
распределение Б,Ж,У от калорийности,%		12,01	30,14	57,85	100,00	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ с соблюдением пищевой , энергетической ценности

2.При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных

учреждений, Тутельян В.А., МогильныйМ.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.

3.6. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ -интернатов, детских домов и детскиз 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 п/ф);

сельскозозяйственная 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(40% 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%