

ЗАТВЕРЖАЮ
 заместитель генерального директора
 по организации питания АО
 "Департамент продовольствия и социального питания г. Казани"
 15.08.2023
 1621004916

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

15.08.2023
 А.К. Агапова

Примерное 12-дневное меню
 для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
 от 3-7 лет с 10,5-12 часовым пребыванием

День 1-ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
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 апельсиновый	125	0,60	0,06	22,00	90,90	№418/Дели2016
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	90,90	
	550	12,96	14,58	66,89	450,28	
ОБЕД						
Икра кабачковая	50	0,95	3,45	7,50	65,00	№ 57 Дели 2016
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 пшеничный	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	697,5	19,01	21,49	90,54	631,20	
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	№401/Дели2010
Рагу с курицей	40/120	6,00	10,00	16,00	178,00	ТТК №63
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50	ТТК №56
Хлеб пшеничный Ис	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	540	16,65	18,32	77,30	541,10	
ВСЕГО:	1787,5	48,62	54,39	234,73	1622,58	

День 2-ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
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 Партнер 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 апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,40	
	525	13,42	15,58	62,31	443,50	
ОБЕД						
Огурцы соевые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,сб1996
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	200/15	3,60	7,80	25,60	187,00	№38 Пермь2001
Биточки рыбные из рыбы	70	8,75	6,80	8,15	129,00	ТТК №3Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	28,00	155,00	№137 Партнер 2014
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	682,5	18,25	19,40	87,60	599,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерское изделие крексер	10	2,50	3,00	30,00	158,00	
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 маком ступенным	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	№393, Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	543	16,07	18,30	91,70	596,30	
ВСЕГО:	1750,5	47,74	53,37	241,61	1638,80	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каши 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 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели 2010
Итого:	425	11,60	14,30	51,70	382,30	
Сок яблочно-абрикосовый	125	1,20	0,00	12,00	49,60	№418/Дели 2016
Итого:	125	1,20	0,00	12,00	49,60	
	550	12,80	14,30	63,70	431,90	
ОБЕД						
Огурцы свежие порезанные	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр 563, с61996
Свекольник с мясными фрикадельками со сметаной	200/15/6	3,16	5,40	8,14	94,00	№35, с6 Пермь 2001
Гуляш из куриной грудки	45/45	7,56	8,70	24,60	207,00	ТТК №91
Каши 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:	711,5	18,37	18,08	87,69	587,10	
ПОЛДНИК						
Булочки Дорожные	50	3,70	5,50	37,30	213,00	№453 Дели 2016
Рижская	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели 2010
Голубцы капустные	150	6,00	10,00	16,00	178,00	№306 Сборник методических рекомендаций С Петербург 2008
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	528	15,86	18,75	74,59	529,88	
ВСЕГО:	1789,5	47,03	51,13	225,98	1548,88	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
					ценность	
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каши пшеница молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	406,40	
Фрукты свежие	100	0,30	0,43	14,00	61,00	№ 386 Дели 2016
груша						
Итого:	100	0,30	0,43	14,00	61,00	
	525	14,32	15,57	67,34	467,40	
ОБЕД						
Помидоры свежие порезанные	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр 563, с61996
Щи со свежей капустой, картофелем, мяс/б и сметаной	200/5	4,60	8,00	17,00	158,50	№73 Дели 2016
Жаркое подомашнему из отварной говядины	180	10	9,5	35	266	ТТК №29 Д
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:	667,5	17,65	18,04	89,90	594,20	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	20	0,80	1,70	34,00	156,00	
вафля						
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401/Дели2010
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41/Дели2016
Суфле из творога с маком ступенным	150/20	9,00	12,50	24,00	244,50	ТТК №567
Напиток шоколадный	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	16,34	19,73	85,10	585,20	

ВСЕГО:	1760,5	48,31	53,34	242,34	1646,80	
--------	--------	-------	-------	--------	---------	--

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полубояная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	12,02	14,50	51,81	385,50	
Сок вишневый	125	0,87	0,25	20,00	85,00	№418/Дели2016
Итого:	125	0,87	0,25	16,50	71,00	
	545	12,89	14,75	68,31	456,50	
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,50	3,00	2,00	37,00	№ 15 Дели 2016
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	200/15	4,86	5,80	15,24	132,60	№88 Дели 2016
Плов из курицы	160	11,8	13,5	38,9	324	№321 Дели 2016
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	19,06	22,80	85,94	624,60	
ПОЛДНИК						
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	1694,58	

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
					ценность	
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	432	10,06	13,02	45,59	340,18	
Фрукты свежие яблоко	100	0,60	0,40	12,00	56,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,60	0,40	12,00	56,00	
	532	10,66	13,42	57,59	396,18	
ОБЕД						
Помидоры свежие порезанные	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,с61996
Свекольник с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/6	5,20	6,40	10,20	119,00	№35,с6 Пермь2001
Рагу с курицей	40/120	6,00	10,00	16,00	178,00	ТТК №63
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:	671,5	17,95	20,30	87,60	605,00	
ПОЛДНИК						
Комплексные изделия вафли	40	11,80	14,30	34,30	318,00	
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401/Дели2010
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Сок персик-банан	125	0,60	0,01	30,00	123,00	№418/Дели2016
Итого:	385	16,57	17,71	81,30	556,30	
ВСЕГО:	1588,5	45,18	51,43	226,49	1557,48	

День 7 - ой

2 неделя

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

Каша мячная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Кисель с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партнер 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	100	0,06	0,36	12,00	49,00	№ 386 Дели 2016
яблоко						
Итого:	100	0,06	0,36	12,00	49,00	
ОБЕД	525	13,06	15,36	65,51	450,00	
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,с61996
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 сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	647,5	19,35	20,59	95,75	645,00	
ПОЛДНИК						
Паштетка новомосковская	50	2,50	4,00	24,00	142,00	№184 "Партнер" г. Уфа 2010
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401 Дели2010
Яйно вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
Макaronы отварные	100	3,60	3,00	23,00	136,00	№218 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	533	16,77	14,83	63,60	457,60	
ВСЕГО:	1705,5	49,18	50,78	224,86	1552,60	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	27,80	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	57,50	387,20	
Сок	125	0,60	0,38	13,00	62,00	№ 368 Дели 2010
яблоко-груша						
Итого:	125	0,60	0,38	13,00	62,00	
ОБЕД	550	12,80	14,60	65,50	449,20	
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,с61996
Пш 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 сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	657,5	19,65	18,90	84,70	581,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	20	0,10	4,00	7,90	65,00	
Риженка	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 фруктовый	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	17,50	17,59	74,40	523,10	
ВСЕГО:	1755,5	49,95	51,09	224,60	1553,80	

День 11 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	7,00	6,35	16,00	148,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	13,02	14,89	43,34	359,00	
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	22,00	92,68	№ 386 Дели 2016
яблоко						
Итого:	100	0,36	0,36	22,00	92,68	

ОБЕД						
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,50	3,00	2,00	37,00	№ 15 Дели 2016
Суп-пюре домашняя с курочкой	200/15	4,96	3,60	14,44	110,00	№86 Дели 2010
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	8,40	17,50	171,20	ТТК №7Д акт к.п. 2014
Кюна перловая с овощами	130/4	4,90	7,50	23,00	180,00	№180 Дели 2016
Паштет из утки	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	656,5	19,17	22,93	80,94	643,20	
ПОЛДНИК						
Пирожок печёный с картофелем	50	3,30	6,70	39,80	232,00	№437 Дели 2016
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели 2010
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	518	17,16	18,63	74,49	534,48	
ВСЕГО:	1699,5	49,71	56,81	229,77	1629,36	

День 12 -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	194,00	ТТК №6
Каша с яблоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Пирнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели 2010
Итого:	420	12,72	13,68	55,01	392,30	№ 386 Дели 2016
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,36	12,00	53,00	
Итого:	100	0,36	0,36	12,00	53,00	
	520	13,08	14,30	67,01	449,00	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр 563, с 61996
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречкой	200/15/10	3,25	3,00	18,00	112,00	ТТК №139
Гречка с фаршем и овощами	130	7,50	10,50	29,60	243,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Кисель	180			10,00	40,00	№284 Пирнер 2014
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	645,5	18,20	19,90	92,70	623,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	40	10,10	15,40	45,00	360,00	№401 Дели 2010
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
Сок	125	0,60	0,01	15,00	64,00	№418 Дели 2016
Итого:	385	15,40	18,81	77,00	541,20	
ВСЕГО:	1550,5	46,68	52,75	236,71	1609,50	
ИТОГО за 12 дней:	20621,00	578,89	637,86	2773,81	19155,68	
Примечание						

- Примечание
1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
 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 исключением блюда 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 учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели пронт 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., Скурятин И.М. Москва 2007 г.
 - 3.4 Справочник рецептур блюд для питания детей г. Москва, 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 детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.
 - 3.7 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г
 - 3.8 Техико-технологические карты
 - В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья: