

"Согласовано"

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

А.К. Агапова
Апрель 2026г

Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 3-7 лет с 7-12 часовым пребыванием

1 НЕДЕЛЯ

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/3	5.20	5.80	25.20	173.80	ТТК №7
Чай с сахаром	180/5	0.06	0.02	4.99	20.00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1.90	4.40	13.00	99.00	№1 Дели2010
Итого:	418	7.16	10.22	43.19	292.80	
Сок	125	1.63	0.10	15.00	67.00	№418,Дели2016
Итого:	125	1.63	0.10	15.00	67.00	
	543	8.79	10.32	58.19	359.80	
ОБЕД						
Икра кабачковая	50	0.95	3.02	7.90	63.00	№ 57-2016
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	200/10	3.86	5.80	15.24	133.00	№88 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
Каша гречневая вязкая	130/3	6.20	5.80	38.00	229.00	№182,Дели 2016
Кисель	180			10.00	40.00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37.5	1.8	0.4	18	82.5	
Итого:	690.5	19.01	21.52	94.14	650.50	
ПОЛДНИК						
Булочка Домашняя	50	4.90	5.00	38.00	217.00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Катюк	110	3.77	2.75	5	62.1	№401,Дели2010
Голубцы ленивые в сметано-томатном соусе	150/20	6.00	9.50	8.00	141.50	№ 160 Пермь 2001 г
Напиток из урюка	180	0.6	0.1	15.0	63	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	20	1.52	0.16	9.84	47.00	
Итого:	505	16.79	17.47	75.84	530.10	
ВСЕГО:	1738.5	44.59	49.31	228.17	1540.40	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/3	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	25/7/3	4.00	6.00	12.83	122.00	№3 Дели2010
Итого:	418	16.42	18.58	50.94	437.30	
Фрукты свежие	100	0.40	0.40	12.00	53.20	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0.40	0.40	12.00	53.20	
	543	16.82	18.98	62.94	490.50	
ОБЕД						
Свекла отварная	50	0.60	2.50	4.20	41.70	Сб.реп.1996, стр.563
Суп крестьянский с курицей, со сметаной	200/15/5	3.50	9.60	18.00	169.00	№62 "Партнер"2014
Ёжики мясные паровые	70	7.20	9.30	6.00	136.50	ТТК №1Д
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	49.00	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37.5	1.8	0.4	18	82.5	
Итого:	683.5	16.90	26.34	83.00	633.70	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	3.86	3.38	34.00	182.00	
Молоко кипяченое	110	2.50	2.75	4.00	51.00	№419 Дели2016
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	9.00	12.50	24.00	245.00	ТТК №567
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0.12	0.01	10.20	41.00	№393,Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1.52	0.16	9.84	47.00	
Итого:	500	17.00	18.80	82.04	566.00	
ВСЕГО:	1701.5	50.72	64.12	227.98	1690.20	

День 3 - ий

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

ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/3	7.00	8.50	23.00	196.50	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	180/5	2.60	2.30	14.30	89.00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1.91	4.35	12.89	99.00	№1 Дели2010
Итого:	418	11.51	15.15	50.19	384.50	
Сок	125	1.63	0.10	15.00	67.00	№418,Дели2016
Итого:	125	1.63	0.10	15.00	67.00	
Итого:	543	13.14	15.25	65.19	451.50	
ОБЕД						
Огурцы свежие	50	0.35	0.05	0.95	6.00	стр563,сб1996
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	5.00	9.00	3.40	116.00	№86 Дели 2016
Котлеты рубленые из птицы	70	6.20	10.80	3.00	134.00	№ 322 Дели 2016 г
Макароны отварные	130	4.80	3.60	29.40	169.00	№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов	180	0.18	0.1	25.9	89	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37.5	1.8	0.4	18	82.5	
Итого:	682.5	18.33	23.94	80.61	596.50	
ПОЛДНИК						
Ряженка	110	3.19	2.75	4.62	59.00	№401 Дели2010
Плошка новомосковская	50	3.30	4.20	30.10	171.40	№ 184 Партнёр г. Уфа 2010
Яйцо вареное	48	5.10	4.60	0.30	63.00	№227 Дели 2016
Картофель тушёный	130	3.25	5.3	25.3	162	№138 Партнер г. Уфа 2014
Напиток шиповника	180/5	0.6	0.3	6.5	31	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1.52	0.16	9.84	47.00	
Итого:	543	16.96	17.31	76.66	533.40	
ВСЕГО:	1768.5	48.43	56.50	222.46	1581.40	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	200/3	8.00	6.90	27.00	202.10	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	180	1.22	1.34	11.94	65.00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4.00	6.00	12.83	122.00	№3 Дели2010
Итого:	418	13.22	14.24	51.77	389.10	
Фрукты свежие	100	0.40	0.40	12.00	53.20	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0.40	0.40	12.00	53.20	
Итого:	518	13.62	14.64	63.77	442.30	
ОБЕД						
Помидоры свежие	50	0.55	0.10	1.90	12.00	стр563,сб1996
Свекольник с курицей и сметаной	200/10/6	4.86	8.41	24.39	193.00	№35,сб Пермь2001
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	160	10.9	11.1	33.58	278	ТТК №29 Д
Кисель	180			10.00	40.00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37.5	1.8	0.4	18	82.5	
Итого:	632.5	18.11	20.01	87.87	605.50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	3.20	5.50	36.00	206.00	
Молоко кипяченое	110	2.50	2.75	4.00	51.00	№419 Дели2016
Запеканка из творога с крошкой	130	9.50	9.80	27.00	234.20	№322 Самара 2013
Чай с сахаром	180/5	0.06	0.02	4.99	20.00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1.52	0.16	9.84	47.00	
Итого:	486	16.78	18.23	81.83	558.20	
ВСЕГО:	1636.5	48.51	52.88	233.47	1606.00	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/3	8	7.8	19	194	ТТК №1
Какао с молоком	180	2.42	2.58	13.61	87.30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1.91	4.35	12.89	99.00	№1 Дели2010
Итого:	413	12.33	14.73	45.50	380.30	
Сок	125	1.20	0.06	17.50	75.00	№418,Дели2016
Итого:	125	1.20	0.06	17.50	75.00	
Итого:	538	13.53	14.79	63.00	455.30	
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0.50	3.00	2.00	37.00	№ 15 Дели 2016
Щи со свежей капустой, картофелем с мясными фрикадельками	200/15/5	4.60	4.20	22.00	144.00	№124 сб.шк.2004
Плов из курицы	160	12	14	38.9	330	№321 Дели 2016

Компот из свежих яблок	180	0.10	0.10	11.80	49.00	№390 Дели 2016
Хлеб сельский	37.5	1.8	0.4	18	82.5	
Итого:	633.5	19.00	21.70	92.70	646.00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	1.50	2.00	31.00	133.50	№401 Дели2010 ТТК №63 №393Дели2010
Кефир	110	3.68	2.75	5.07	68.00	
Рагу с курицей	25/120	6.00	9.50	16.90	177.00	
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0.12	0.01	10.20	41.00	
Хлеб пшеничный 1с	20	1.52	0.16	9.84	47.00	
Итого:	460	12.82	14.42	73.01	466.50	
ВСЕГО:	1631.5	45.35	50.91	228.71	1567.80	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/3	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	25/7/3	4.00	6.00	12.83	122.00	
Итого:	423	13.30	15.80	49.13	393.30	
Фрукты свежие	100	0.40	0.40	12.00	53.20	№ 386 Дели 2016
Итого:	85	0.40	0.40	12.00	53.20	
	523	13.70	15.40	61.13	446.50	
ОБЕД						
Икра кабачковая	50	0.95	3.02	7.90	63.00	№ 57-2016
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	3.56	4.50	23.60	149.00	№82 Дели 2016
Биточки куриные "Солнышко"	70	8.00	10.50	6.20	152.00	ТТК №97Д
Макароны отварные	130	4.80	3.60	29.40	169.00	№218 Дели 2016
Кисель	180			10.00	40.00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37.5	1.8	0.4	18	82.5	
Итого:	687.5	19.11	22.02	95.10	655.50	
ПОЛДНИК						
Булочка сдобная	50	3.8	4.8	22.3	148	№257 Партнер2014 г. Уфа
Ряженка	110	3.19	2.75	4.62	59.00	№401 Дели2010
Гречка с фаршем и овощами	130	7.30	10.00	30.20	240.00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Напиток из урюка	180	0.6	0.1	15.0	63	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	20	1.52	0.16	9.84	47.00	
Итого:	490	16.41	17.77	81.96	556.50	
ВСЕГО:	1685.5	49.22	55.99	238.19	1658.50	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом	200/3	9.50	8.80	20.10	198.00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	180	1.22	1.34	11.94	65.00	№270 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1.91	4.35	12.89	99.00	
Итого:	413	12.63	14.49	44.93	362.00	
Сок	125	0.60	0.06	22.00	91.00	№418,Дели2016
Итого:	125	0.60	0.06	22.00	91.00	
	538	13.23	14.55	66.93	453.00	
ОБЕД						
Свекла отварная	50	0.60	2.50	4.20	42.00	Сб.реп.1996, стр.563
Суп картофельный с горохом с курицей и гречками	200/10/10	3.80	3.50	20.50	129.00	ТТК №139
Биточки рубленные из говядины паровые	70	8.60	11.00	12.00	180.00	ТТК №7Д
Шюре картофельное	130	3.70	4.44	25.00	155.00	№137 Партнер 2014
Компот из свежих яблок	180	0.10	0.10	11.80	49.00	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37.5	1.8	0.4	18	82.5	
Итого:	657.5	18.60	21.94	91.50	637.50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	3.50	5.55	22.10	142.00	№419 Дели2016 №250 Дели,2016 №393Дели2010
Молоко кипяченое	110	2.50	2.75	4.00	51.00	
Пудинг из творога с рисом с повидлом	130/20	9.00	10.40	28.30	242.00	
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0.12	0.01	10.20	41.40	
Хлеб пшеничный 1с	20	1.52	0.16	9.84	47.00	
Итого:	480	16.64	18.87	74.44	523.40	
ВСЕГО:	1675.5	48.47	55.36	232.87	1613.90	

День 8 - ой

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

ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	200	8.90	8.40	32.90	243.00	№100 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0.06	0.02	4.99	20.00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4.00	6.00	12.83	122.00	№3 Дели2010
Итого:	420	12.96	14.42	50.72	385.00	
Фрукты свежие	100	0.40	0.40	12.00	53.20	№ 386 Дели 2016
Итого:	85	0.40	0.40	12.00	53.20	
Итого:	520	13.36	14.82	62.72	438.20	
ОБЕД						
Огурцы свежие	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	158.00	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	160	13.50	12.20	35.00	303.00	№108"Партнер"2014
Напиток из урюка	180	0.6	0.1	15.0	63	ТТК №68
Хлеб сельский	37.5	1.8	0.4	18	82.5	
Итого:	632.5	19.25	20.61	87.75	612.00	
ПОЛДНИК						
Пирожок печёный с повидлом	50	1.00	2.00	43.50	196.00	№437 Дели2016
Катык	110	3.77	2.75	5	62.1	№401Дели2010
Рагу из птицы с овощами	120/25	10.7	13.7	11	210	ТТК №4Д
Напиток шиповника	180/5	0.011	0.001	5.168	21	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1.52	0.16	9.84	47.00	
Итого:	510	17.00	18.61	74.51	536.10	
ВСЕГО:	1647.5	49.61	54.04	224.98	1586.30	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/3	7.3	7.42	22.8	187.2	ТТК №1
Какао с молоком	180	2.42	2.58	13.61	87.30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1.91	4.35	12.89	99.00	№1 Дели2010
Итого:	413	11.63	14.35	49.30	373.50	
Сок	125	1.30	0.80	16.80	89.00	№399 Сб,Дели2010
Итого:	125	1.30	0.80	16.80	89.00	
Итого:	538	12.93	15.15	66.10	462.50	
ОБЕД						
Помидоры свежие	50	0.55	0.10	1.90	12.00	стр563,сб1996
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	200/10	3.35	7.20	13.80	134.00	№86 Дели 2016
Ежики рыбные с рисом в томатном соусе	60/30	8.75	8.20	27.00	217.00	ТТК №32Д
Шюре Картофельное	130	3.70	4.44	25.00	155.00	№137 Партнер 2014
Кисель	180			10.00	40.00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37.5	1.8	0.4	18	82.5	
Итого:	677.5	18.15	20.34	95.70	640.50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	1.50	2.00	31.00	133.50	
Кефир	110	3.68	2.75	5.07	68.00	№401 Дели2010
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	9.00	12.50	24.00	245.00	ТТК №567
Чай с сахаром	180/5	0.06	0.02	4.99	20.00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1.52	0.16	9.84	47.00	
Итого:	495	15.76	17.43	74.90	513.50	
ВСЕГО:	1710.5	46.84	52.92	236.70	1616.50	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/3	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	25/7/3	4.00	6.00	12.83	122.00	№3 Дели2010
Итого:	418	13.22	13.94	50.77	382.40	
Фрукты свежие	100	0.40	0.40	12.00	53.20	№ 386 Дели 2016
Итого:	85	0.40	0.40	12.00	53.20	
Итого:	518	13.62	14.34	62.77	435.60	
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0.50	3.00	2.00	37.00	№ 15 Дели 2016
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/6	6.20	4.25	29.00	179.05	№64 "Партнер"2014
Гуляш из куриной грудки	45/45	7.56	5.70	3.00	130.00	ТТК №91
Рис отварной с овощами	130	5.5	5	23	159	№334 Дели2016
Компот из сухофруктов	180	0.18	0.1	25.8	89	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37.5	1.8	0.4	18	82.5	
Итого:	693.5	21.74	18.45	100.80	676.55	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с сыром	50	4.00	5.60	44.00	237.60	ТТК №1585 от 08.09.2021
Молоко кипяченое	110	2.50	2.75	4.00	51.00	№419 Дели2016
Омлет натуральный	140	8.50	8.68	13.60	167.00	№229 Дели2016
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0.12	0.01	10.20	41.40	№393Дели2010

Хлеб пшеничный 1с	20	1.52	0.16	9.84	47.00	
Итого:	510	16.64	17.20	81.64	544.00	
ВСЕГО:	1706.5	52.00	49.99	245.21	1656.15	
ИТОГО за 10 дней:	16902.00	483.72	542.03	2318.74	16117.15	

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, по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №11)
При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрен усиленный подник с включением блюд ужина.
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно -
- 3.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, 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",
- 3.6. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных
- 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 и/ф);
сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные
рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы (и/ф фарш рыбный)
яйца куриные 1 категории, рассчитаны условно массой нетто 48г
картофель, овощи (морковь, свекла, капуста, лук ...) рассчитаны с учетом сезонности
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%