

"Согласовано"

"Утверждаю"

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

А.К. Агеева

2022г

Примерное 10-дневное меню

от 1-3 лет с 7-12 часовым пребыванием

День 1 -ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10	0,16	ТТК №4
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	0,02	№ 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	0,18	
Сок персиковый	125	0,60	0,30	13,00	57,00	5,00	№399Дели2010
Итого:	125	0,60	0,30	13,00	57,00	5,00	
	474	10,05	12,21	48,82	345,10	5,18	
ОБЕД							
Салат из капусты с яблоками	30	0,60	1,38	3,00	26,80	5,70	№7 Партнер 2014
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/5	4	6	6,3	93	4,03	№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	0,32	№218 Дели 2016
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40		№394, Дели 2016
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	0,09	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
Итого:	540,00	15,20	15,28	67,10	464,70	10,14	
ПОЛДНИК							
Булочка Домашняя	40	3,90	3,50	22,40	137,00	0,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Катык	110	3,00	2,70	4,50	54,30	0,55	№401Дели2010
Рагу с курицей	30/100	4,60	8,20	13,00	144,00	16,50	ТТК №63
Чай фруктовый	150/6	0,1	0,07	13,5	55		ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
Итого:	456,00	13,20	14,67	63,20	437,30	17,05	
ВСЕГО:	1471,00	38,45	42,16	179,12	1247,10	32,37	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК							
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/5	3,90	4,38	19,00	131,00	0,21	ТТК №7
Каша с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	0,32	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	№3/Дели2010
Итого:	350	9,40	12,33	43,20	323,90	0,57	
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,00	60,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,00	60,00	
	450	10,40	12,33	51,30	359,90	60,57	
ОБЕД							
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	0,60	№34, Дели2016
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	150/10	3,00	6,40	23,60	164,00		№38 Пермь2001
Биточки рубленные из рыбы	50	6,50	4,86	10,41	111,40		ТТК №3 Д
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	7,64	№137 Партнер 2014
Кисель	150			8,34	33,34		№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
Итого:	530,00	13,56	16,36	74,57	499,84	8,24	

День 3 - ий

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК							
Каша пшениная молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,00	0,16	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014 №3Дели2010
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	0,16	
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	
Итого:	360	10,30	11,65	39,10	302,60	0,36	
Фрукты свежие груша	100	0,60	0,43	14,00	62,30	7,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	0,60	0,43	14,00	62,30	7,00	
	460	10,90	12,08	53,10	364,90	7,36	
ОБЕД							
Салат из свеклы и моркови	30	0,80	2,00	3,60	35,60		ТТК №60 №73 Дели 2016 ТТК №29 Д №394, Дели 2016
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной и мясной	150/10/5	3,00	6,20	13,00	120,00	0,75	
говядины	150	8,33	8	28,2	218	2,3	
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	0,09	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
Итого:	525	14,23	16,50	74,10	502,10	3,14	
ПОЛДНИК							

Кондитерские изделия	20	0,10	1,80	13,30	68,00		
вафли							
Катык	110	3,00	2,70	4,50	54,30	0,55	№401,Дели2010
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	0,60	№41,Дели2016
Суфле из творога с молоком сгущенным	130/10	7,00	8,00	23,00	192,00	0,20	ТТК №567
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	75	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
Итого:	474	12,40	13,95	58,50	407,00	76,35	
ВСЕГО:	1459	37,53	42,53	185,70	1274,00	86,85	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК							
Каша полбяная молочная с маслом	150/5	6	5	17,23	138	0,16	ТТК №1
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	0,32	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99		№1 Дели2010
Итого:	350	9,90	11,60	41,53	310,30	0,48	
Сок вишневый	125	0,30	0,00	10,00	40,00	9,25	№399Дели2010
Итого:	125	0,30	0,00	10,00	40,00	9,25	
	470	10,20	11,60	51,53	350,30	9,73	
ОБЕД							
Салат витаминный	30	0,45	0,20	2,00	11,60	1,98	№15 Партер 2009
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10	4,00	4,45	11,70	103,00	4,00	№88 Дели 2016
Плов из курицы	130	9	10,7	30,6	253		№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	1,20	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
Итого:	520	15,05	15,75	68,80	475,70	7,18	
ПОЛДНИК							
Пицца с сыром	40	2,40	4,40	32,00	177,00	0,53	ТТК №1585 от 08.09.2021
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	0,9	№401Дели2010
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50	0,16	№229 Дели2016
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	0,02	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
Итого:	464	13,15	13,86	65,62	439,30	1,61	
ВСЕГО:	1459	38,40	41,21	185,95	1265,30	18,52	

ИТОГО за 1 неделю	7327,50	188,74	212,83	921,35	6348,94	227,34	
	1465,5	37,7	42,6	184,3	1269,8	45,5	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ая ценность	Витамин	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	4,80	5,00	14,00	120,00	0,16	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	1,20	№394/Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	№3/Дели2010
Итого:	352	10,60	12,95	38,80	314,40	1,40	
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,10	10,00	40,00	10,00	№386/Дели2016
Итого:	100	0,36	0,10	10,00	40,00	10,00	
	452	10,96	12,30	48,80	354,40	11,40	
ОБЕД							
Салат из свежей капусты	30	0,42	1,50	2,70	26,00	9,60	№21, Дели 2016
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	150/10/10	2,00	3,00	13,60	89,00	4,26	ТТК№139

Биточки куриные "Солнышко"	50	6,40	9,00	5,20	127,00	0,45	ТТК №97Д
Макаронные 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	1,20	ТТК №68
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
Итого:	540	14,92	16,83	73,30	503,50	15,51	
ПОЛДНИК							
Шафран с яблоками	40	2,7	4,4	22,4	140	1,46	Сб.мац блюд 1996, акт 20
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	0,55	№401 Дели 2010 №306 Сборник методических рекомендаций С Петербург 2008 ТТК №56
Голубцы ленивые	120	4,80	7,00	12,80	133,00	16,30	
Чай фруктовый	150/6	0,1	0,07	13,5	55		
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
Итого:	446	12,32	14,42	63,09	430,60	18,31	
ВСЕГО:	1338	38,20	44,30	185,19	1288,50	45,22	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,00	0,16	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	0,16	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99		№1 Дели2010
Итого:	357	8,70	10,10	39,20	282,00	0,32	
Сок яблочный	125	1,20	1,00	9,00	47,00	3,70	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	1,20	1,00	9,00	47,00	3,70	
	482	9,90	11,70	48,20	329,00	4,02	
ОБЕД							
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	0,60	№34, Дели2016
Суп крестьянский с мясными фрикадельками, сметаной	150/10/5	3,4	6,00	19,70	146	2,60	№62"Партнер"2014
Биточки рубленные из рыбы	50	6,50	4,86	10,41	111,40		ТТК №3 Д
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	7,64	№137 Партнер 2014
Кисель	150			8,34	33,34		№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
Итого:	535	13,96	15,96	70,67	481,84	10,84	
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия крекер	10	1,60	1,45	12,90	61,00		
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	0,43	№419 Дели2016
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	0,60	№41Дели2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/10	6,00	8,00	22,50	186,00	0,24	№237 Дели2010
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	1,59	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
Итого:	468	11,99	13,41	60,20	399,30	2,86	
ВСЕГО:	1485	35,85	40,47	179,07	1210,14	17,72	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10	0,16	ТТК №4 №272 Партнер г. Уфа 2014 №3Дели2010
Кефир с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	0,32	
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	
Итого:	350	13,00	15,65	42,60	364,00	0,52	
Фрукты свежие	100	0,36	0,10	10,00	42,00	10,00	№386Дели2016

Каша рисовая молочная с маслом	150/5	5,30	4,80	12,10	112,00	0,15	ТТК №8 №270 Партнер г. Уфа 2014
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	0,16	№3Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	№3Дели2010
Итого:	360,00	9,80	11,95	35,00	286,60	0,35	
Фрукты свежие яблоко зеленое	100	0,36	0,36	14,00	60,00	10,00	№399Дели2010
Итого:	100	0,36	0,36	14,00	60,00	10,00	
	460	10,16	12,31	49,00	346,60	10,35	
ОБЕД							
Салат витаминный	30	0,45	0,20	2,00	11,60	1,98	№15 Партнер 2009*
Суп-лапша домашняя с курицей	150/10	4,00	3,00	10,70	85,80	0,40	№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		№180Дели 2016
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	1,20	ТТК №68
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	65,9		
Итого:	533	15,08	15,83	73,10	495,00	3,58	
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия вафли	20	1,60	4,00	21,00	126,00		
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	0,9	№401Дели2010
Капуста тушеная с мясом	120	5,70	7,70	18,50	167,20		№54-10М Сборник рецептур Москва
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	0,02	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	0	
Итого:	434	12,05	14,66	58,12	413,00	0,92	
ВСЕГО:	1427,00	37,29	42,80	180,22	1254,60	14,85	
ИТОГО за 10 дней	14443,5	378,82	428,94	1837,72	12690,28	410,97	
ИТОГО за 2 неделю	7116,00	190,08	216,11	916,37	6341,34	183,63	
	1423,2	38,016	43,222	183,274	1268,268	36,726	

распределение Б,Ж,У от калорийности, %

12,01 30,33 57,76 100,00

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 блюда 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., Скурятин 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:

говядинка I категории упитанности (лопатка, фарш, гуляш п/ф);

сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные

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

яйца куриные I категории, рассчитаны условно массой нетто 48г

картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.01(35% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.01(25% отходы)

огурцы и помидоры свежие парниковые

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленные в банках без уксуса с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%