

"Согласовано"

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



Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях, больных сахарным диабетом

1 неделя

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/3	6,70	7,50	22,00	182,00	ТТК №5
Чай без сахара	180	0,05	0,01	0,009	0,45	ТТК №144С
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	№1 Дели2010
Итого:	413	8,66	11,86	34,90	281,45	
Сок	125	0,90	0,08	21,00	84,00	№418Дели 2016
Итого:	125	0,90	0,08	21,00	84,00	
	538	9,56	11,94	55,899	365,45	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№ 21Дели 2016
Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	3,42	7,37	14,12	137,19	№86 Дели 2016
Тефтели из говядины (с геркулесом)	70	6,2	6,5	5	103	ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С-Петербург 2008
Каша перловая рассыпчатая	150/5	4,20	4,40	26,90	164,00	№297 сбшк2004
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:	707,5	16,92	21,27	83,52	592,69	
ПОЛДНИК						
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	18,00	83,30	№401Дели2010 № 386 Дели 2016 №306 Сборник методических рекомендаций С-Петербург 2008 ТТК № 59
Катык	110	3,77	2,75	5	62,1	
Фрукты свежие	50	0,30	0,21	7,00	31,15	
Голубцы ленивые	150	6,00	10,00	16,00	178,00	
Напиток шиповника	180	0,6	0,3	6,5	31	
Хлеб сельский	20	1,56	0,20	9,82	47,39	
Итого:	514	13,63	14,09	62,32	432,94	
ВСЕГО:	1759,5	40,11	47,30	201,74	1391,08	

День 2- ой

день 2-ой						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом	200/3	9,50	8,80	20,10	198,00	ТТК №8
Чай без сахара	180	0,05	0,01	0,009	0,45	ТТК №144С
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели2010
Итого:	418	13,55	14,81	32,94	320,45	
Сок	125	0,6	0	23	94,4	№418/Дели2016
Итого:	125	0,60	0,00	23,00	94,40	
	543	14,15	14,81	55,939	414,85	

ОБЕД						
Салат из свеклы	50	6,00	2,50	4,20	42,00	№34 Дели2016
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/6	6,20	5,25	29,00	188,00	№64 "Партнер"2014
Тефтели рыбные	70	7,00	8,00	12,00	148,00	№ 205,справ.М2003
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:	688,5	24,80	20,69	100,00	664,50	
ПОЛДНИК						
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Фрукты свежие	50	0,60	0,17	5,25	24,50	№ 386 Дели 2016
Суфле из творога	150	9,00	12,50	24,00	245,00	ТТК№11С
Чай с лимоном, без сахара	180/5	0,08	0,01	6,80	27,30	ТТК№145С
Хлеб сельский	20	1,56	0,20	9,82	47,39	
Итого:	529	15,14	16,26	64,67	465,69	
ВСЕГО:	1760,5	54,09	51,76	220,61	1545,04	

День 3 - ий

День 3 - ий						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецентур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/3	7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1
Чай без сахара	180	0,05	0,01	0,009	0,45	ТТК №144С
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	№1 Дели2010
Итого:	413	9,26	11,78	35,70	286,65	
Сок	125	0,01	0,00	27,50	110,00	№418/Дели2016
Итого:	125	0,01	0,00	27,50	110,00	
	538	9,27	11,78	63,199	396,65	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	стр563,с61996
Суп крестьянский с курицей	200/20	5,8	6,50	11,50	128	№134 сбшк2004
Котлеты рубленые из птицы	70	6,20	10,80	3,00	134,00	ТТК № 1523 от 28.07.2021
Каша перловая с овощами	130/4	4,90	7,50	23,00	180,00	№180,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:	691,5	19,63	25,35	89,86	650,00	
ПОЛДНИК						
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	2,00	14,80	82,80	
Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59,00	№401 Дели2010
Фрукты свежие	50	0,20	0,20	6,00	26,60	№ 386 Дели 2016
Яйцо вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
Капуста тушеная	130	2,81	5,00	7,80	137,54	Дели2011
Напиток шиповника	180	0,58	0,29	6,32	30,16	ТТК № 59
Хлеб сельский	20	1,56	0,20	9,82	47,39	
Итого:	552	14,84	15,04	49,66	446,49	
ВСЕГО:	1781,5	43,74	52,17	202,72	1493,14	

День 4 - ый

День 4 - ый						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/3	6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5
Чай без сахара	180	0,05	0,01	0,009	0,45	ТТК №144С
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели2010

Итого:	418	10,75	13,51	34,84	304,75	
Сок	125	0,50	0,80	15,00	69,00	№418 Дели 2016
Итого:	125	0,50	0,80	15,00	69,00	
	543	11,25	14,31	49,839	373,75	
ОБЕД						
Салат пёстрый	50	0,75	0,90	8,50	45,10	№42 Дели 2016
Щи со св. капустой, картофеля, сметаной	200/5	4,60	8,00	23,80	186,00	№73 Дели 2016
Полба отварная с овощами и мясом	138	3	6	19	146	ТТК143С
Напиток из урюка	180	0,60	0,06	15,00	62,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	610,5	10,75	15,36	84,30	522,10	
ПОЛДНИК						
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68,00	№401 Дели 2010
Фрукты свежие	50	0,30	0,21	7,00	31,15	№ 386 Дели 2016
Пудинг из творога с гречкой со сметанным соусом	130/20	9,00	10,40	28,30	242,00	№ 250 Дели 2016
Чай без сахара	180	0,05	0,01	0,009	0,45	ТТК №144С
Хлеб сельский	20	1,56	0,20	9,82	47,39	
Итого:	524	15,99	14,20	65,00	459,49	
ВСЕГО:	1677,5	37,99	43,87	199,14	1355,34	

День 5 - ый

день 3 - вы

Наименование блюдо и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом	200/3	9,50	8,80	20,10	198,00	ТТК №8
Чай без сахара	180	0,05	0,01	0,009	0,45	ТТК №144С
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	№1 Дели2010
Итого:	413	11,46	13,16	33,00	297,45	
Сок	125	1,20	0,06	17,50	75,00	№418Дели 2016
Итого:	125	1,20	0,06	17,50	75,00	
	538	12,66	13,22	50,499	372,45	
ОБЕД						
Салат из моркови с яблоками	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,сб1996
Свекольник с мясными фрикадельками со сметаной	200/15/6	3,88	5,52	19,03	141,19	№35,сб Пермь2001
Плов из перловки с курицей	160	12,3	15,1	41,2	352	№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:	638,5	18,63	21,22	91,93	636,69	
ПОЛДНИК						
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	20,00	91,30	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Фрукты свежие	50	0,60	0,17	5,25	24,50	№ 386 Дели 2016
Каша полбяная с овощами и курицей	100/40	3	6	19	146	ТТК143С
Чай без сахара	180	0,05	0,01	0,009	0,45	ТТК №144С
Хлеб сельский	20	1,56	0,20	9,82	47,39	
Итого:	534	9,11	9,76	58,08	360,64	
ВСЕГО:	1710,5	40,40	44,20	200,51	1369,78	

2 неделя

День 6 - ой

день 6 - 0н

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/3	6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5
Чай без сахара	180	0,05	0,01	0,009	0,45	ТТК №144С
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели2010
Итого:	418	10,75	13,51	34,84	304,75	
Сок	125	0,6	0	23	94,4	№418/Дели 2016
Итого:	125	0,60	0,00	23,00	94,40	
	543	11,35	13,51	57,839	399,15	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№ 21Дели 2016
Рассольник Ленинградский с мясными фрикадельками, 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
Каша ячневая с маслом	130/5	4,2	4,8	26	164	№169 "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:	692,5	18,86	22,80	93,30	653,50	
ПОЛДНИК						
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	2,00	14,80	82,00	
Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59,00	№401 Дели2010
Фрукты свежие	50	0,20	0,20	6,00	26,60	№ 386 Дели 2016
Гречка с фаршем и овощами	130	7,30	10,00	33,20	252,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Чай фруктовый	180	0,12	0,06	5,5	23	ТТК №56С
Хлеб сельский	20	1,56	0,20	9,82	47,39	
Итого:	504	13,77	15,21	73,94	490,79	
ВСЕГО:	1739,5	43,98	51,52	225,08	1543,44	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/3	8	6,6	26	194	ТТК №1
Чай без сахара	180	0,05	0,01	0,009	0,45	ТТК №144С
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	№1 Дели2010
Итого:	413	9,96	10,96	38,90	293,45	
Сок	125	0,60	0,19	25,00	103,30	№418/Дели 2016
Итого:	125	0,60	0,19	25,00	103,30	
	538	10,56	11,15	63,899	396,75	
ОБЕД						
Свекла отварная	50	0,60	2,50	4,26	42,03	№34 Дели2016
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	200/15/10	3,88	3,57	20,96	131,93	ТТК№139
Биточки рубленые из говядины паровые	70	8,60	11,00	12,00	180,00	
Пюре картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№291 Дели2010
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:	662,5	18,68	22,01	91,96	640,43	

ПОЛДНИК						
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	№419 Дели2016
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	
Фрукты свежие	50	0,30	0,21	7,00	31,15	№ 386 Дели 2016
Пудинг из творога с гречкой со сметанным соусом	130/20	9,00	10,40	28,30	242,00	№ 250 Дели 2016
Чай с лимоном, без сахара	180/5	0,08	0,01	6,80	27,30	ТТК№145С
Хлеб сельский	20	1,56	0,20	9,82	47,39	
Итого:	529	14,84	14,20	70,72	469,34	
ВСЕГО:	1729,5	44,08	47,36	226,58	1506,52	

День 8 - ой

день 8 - 08						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом	200/3	9,50	8,80	20,10	198,00	ТТК №8
Чай без сахара	180	0,05	0,01	0,009	0,45	ТТК №144С
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели2010
Итого:	418	13,55	14,81	32,94	320,45	
Сок	125	1,2	0	30	124,8	№418/Дели 2016
Итого:	125	1,20	0,00	30,00	124,80	
	543	14,75	14,81	62,939	445,25	
ОБЕД						
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем, со сметаной	200/5	3,00	7,90	18,80	158,00	№63 Дели 2016
Плов из перловки и говядины	200	15,60	15,00	28,00	309,50	ТТК№148С
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:	672,5	21,75	23,42	88,30	649,50	
ПОЛДНИК						
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	22,00	99,30	№401/Дели2010
Катык	110	3,77	2,75	5	62,1	
Фрукты свежие	50	0,36	0,18	8,50	37,06	№ 386 Дели 2016
Рагу из птицы с овощами	120/20	10,33	13,22	10,62	202,75	ТТК №4Д
Напиток из шиповника	180	0,6	0,3	6,5	31	ТТК № 59
Хлеб сельский	20	1,56	0,20	9,82	47,39	
Итого:	514	18,02	17,28	62,44	479,60	
ВСЕГО:	1729,5	54,52	55,51	213,68	1574,35	

День 9 - ый

день 7 - вы						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/3	6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5
Чай без сахара	180	0,05	0,01	0,009	0,45	ТТК №144С
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	№1 Дели2010
Итого:	413	8,66	11,86	34,90	281,75	
Сок	125	0,75	0,38	23,00	98,41	№418,Дели 2016
Итого:	125	0,75	0,38	23,00	98,41	
	538	9,41	12,24	57,899	380,16	
ОБЕД						
Салат витаминный	50	0,75	0,06	1,20	8,34	№42 Дели2016
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	200/15	3,42	7,37	14,12	137,19	№86 Дели 2016
Биточки рубленые из рыбы	80	7,00	3,20	3,00	69,00	ТТК №3
Каша перловая с овощами	130/4	4,90	7,50	25,00	186,00	№180,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:	686,5	17,97	18,63	73,12	532,03	
ПОЛДНИК						
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	20,00	91,30	№401 Дели2010
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68,00	
Фрукты свежие	50	0,60	0,17	5,25	24,50	№ 386 Дели 2016
Суфле из творога	150	7,94	11,02	21,17	216,17	ТТК №567
Чай без сахара	180	0,05	0,01	0,009	0,45	ТТК №144С
Хлеб сельский	20	1,56	0,20	9,82	47,39	
Итого:	524	15,23	14,78	61,32	447,81	
ВСЕГО:	1748,5	42,61	45,65	192,34	1360,00	

День 10 - ый

день 10 - вы

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/3	8	6,6	26	194	ТТК №1
Чай без сахара	180	0,05	0,01	0,009	0,45	ТТК №144С
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели2010
Итого:	418	12,05	12,61	38,84	316,45	
Сок	125	0,48	0	25	102	№418Дели 2016
Итого:	125	0,48	0,00	25,00	102,00	
	543	12,53	12,61	63,839	418,45	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,сб1996
Суп из овощей с курицей, со сметаной	200/15/6	3,75	8,36	21,13	174,86	№64 "Партнер"2014
Гуляш из куриной грудки	45/40	7,14	5,38	2,83	122,77	ТТК №91
Каша гречневая вязкая	130/3	6,20	5,80	38,00	229,00	№182,Дели 2016
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:	706,5	19,62	20,13	107,66	710,13	
ПОЛДНИК						
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	2,00	14,80	82,80	№419 Дели2016
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	
Фрукты свежие	50	0,20	0,20	6,00	26,60	№ 386 Дели 2016
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,00	№229 Дели2016
Чай без сахара	180	0,05	0,01	0,009	0,45	ТТК №144С
Хлеб сельский	20	1,56	0,20	9,82	47,39	
Итого:	514	14,21	13,84	48,23	375,24	
ВСЕГО:	1763,5	46,36	46,58	219,73	1503,82	
ИТОГО за 10 дней:	17400,00	447,88	485,92	2102,12	14642,51	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДООУ
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 (ДООУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:

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", 2010-2014гг.

3.6 Сборник технологических нормативов, рецептов 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. 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, 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%