

"Согласовано"

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

_____ А.К. Агапова
Сентябрь 2024г

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

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
Итого:	425	12,36	14,52	44,89	359,38
Сок абрикосовый	125	0,60	0,06	22,00	90,90
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	90,90
	550	12,96	14,58	66,89	450,28
ОБЕД					
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	200/15	3,86	5,80	15,24	132,60

Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103
Рис отварной с овощами	130	6,5	5	38,6	225
Кисель	180			10,00	40,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	698,5	19,06	20,20	91,34	626,60
ПОЛДНИК					
Булочка Домашняя	50	4,90	5,00	28,00	177,00
Катык	120	3,77	3	5	62,1
Рагу с курицей	40/120	6,00	9,00	26,00	209,00
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	538	17,07	17,53	76,80	533,70
ВСЕГО:	1786,5	49,09	52,31	235,03	1610,58

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	5,80	25,20	173,80
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
Итого:	425	12,42	15,58	54,21	407,10
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,40

Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,40
	525	13,42	15,58	62,31	443,50
ОБЕД					
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00
Суп из овощей с курицей, со сметаной	200/15/6	3,00	8,50	8,50	126,00
Биточки рубленые из рыбы	70	8,75	6,80	8,15	129,00
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	682,5	17,90	20,34	73,35	553,00
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия печенья КП	15	1,50	4,00	27,10	150,00
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	518	16,62	17,24	82,60	550,30
ВСЕГО:	1725,5	47,94	53,16	218,26	1546,80

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00

Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
Итого:	425	11,60	14,30	51,70	382,30
Сок яблочно-абрикосовый	125	1,20	0,00	12,00	49,60
Итого:	125	1,20	0,00	12,00	49,60
	550	12,80	14,30	63,70	431,90
ОБЕД					
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00
Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	3,35	7,20	13,80	133,50
Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатн.	150/20	12,30	14,60	38,20	333,40
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	652,5	18,40	22,28	85,95	617,90
ПОЛДНИК					
Ватрушка с повидлом	50	0,8	3,10	35,00	170
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00
Яйцо вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00
Макаронны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	560	16,86	14,55	85,99	541,08
ВСЕГО:	1762,5	48,06	51,13	235,64	1590,88

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность
---------------------------------	-------------	----------------------	----------------------------

		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	195,40
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	406,40
Фруктовое пюре яблоко	125	13,00	0,00	0,00	55,00
Итого:	125	13,00	0,00	0,00	55,00
	525	27,02	15,14	53,34	461,40
ОБЕД					
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	200/5	4,60	8,00	17,00	158,50
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	180	11	9,5	38	281,5
Кисель	180			10,00	40,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	652,5	17,95	18,00	84,90	574,50
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия вафли	21	1,20	2,00	34,00	160,60
Катык	120	3,77	3	5	62,1
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	9,00	12,50	24,00	244,50
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	519	16,37	18,03	80,80	552,80
ВСЕГО:	1721,5	61,34	51,17	219,04	1588,70

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
Итого:	420	12,02	14,50	51,81	385,50
Сок вишневый	125	0,87	0,25	20,00	85,00
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
Свекольник с курицей, со сметаной	200/10/6	3,80	5,40	15,20	124,60
Плов из курицы	160	11,8	13,5	38,9	324
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	643,5	18,00	22,40	85,90	616,60
ПОЛДНИК					
Плюшка новомосковская	50	2,50	4,00	24,00	142,00
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20

Капуста тушеная с мясом	150	9,00	11,60	35,00	280,00
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	528	16,86	18,85	80,09	557,08
ВСЕГО:	1716,5	47,75	56,00	234,30	1630,18
ИТОГО за 1 неделю	8712,5	254,17	263,778333	1142,26833	7967,14
	1742,5	50,8	52,8	228,5	1593,4

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
Итого:	430	14,10	17,00	51,70	417,30
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20
	530	14,50	15,40	63,70	470,50
ОБЕД					
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	3,56	4,50	17,60	125,00

Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00
Макароньы отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20
Кисель	180			10,00	40,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	687,5	18,16	19,00	81,20	568,70
ПОЛДНИК					
Булочка сдобная	50	2,2	4,8	19,3	130
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00
Гречка с фаршем и овощами	130	7,30	10,00	33,20	252,00
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	508	16,20	18,33	75,30	531,60
ВСЕГО:	1725,5	48,86	54,73	220,20	1570,80

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	8,00	6,35	16,00	153,00
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
Итого:	420	11,52	12,19	43,34	329,00

Сок персик-банан	125	1,30	2,00	28,00	135,00
Итого:	125	1,30	2,00	28,00	135,00
	545	12,82	14,19	71,34	464,00
ОБЕД					
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гренками	200/15/10	3,25	3,00	18,00	112,00
Тефтели рыбные с маслом	70/3	8,40	9,60	12,00	169,00
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	695,5	17,80	17,64	86,70	579,00
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия печенье	15	1,20	4,20	23,10	134,80
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	150	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	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	474	15,52	17,84	78,60	536,10
ВСЕГО:	1714,5	46,14	49,67	236,64	1579,10

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность
---------------------------------	-------------	----------------------	----------------------------

		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Суп молочный с вермишелью	180	6,20	5,00	21,00	153,00
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
Итого:	400	13,42	14,78	50,01	386,30
Фруктовое пюре яблоко	125	13,00	0,00	0,00	55,00
Итого:	125	13,00	0,00	0,00	55,00
	500	26,42	14,78	50,01	441,30
ОБЕД					
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	200/5	3,00	7,90	18,80	158,30
Плов из отварной говядины	160	13,50	12,20	40,00	323,00
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	632,5	19,25	20,58	92,75	632,30
ПОЛДНИК					
Пирожок печёный с повидлом	50	4,60	5,12	26,40	170,00
Катык	120	3,77	3	5	62,1
Рагу из птицы с овощами	120/25	12,7	13,7	11	227
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	523	22,93	22,07	58,69	533,98
ВСЕГО:	1680,5	68,60	57,43	201,45	1607,58

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	8	6,6	26	194
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
Итого:	425	12,90	13,40	55,70	394,00
Сок яблоко-груша	125	0,60	0,38	13,00	62,00
Итого:	125	0,60	0,38	13,00	62,00
	550	13,50	13,78	68,70	456,00
ОБЕД					
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	5,50	5,20	16,20	134,00
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	8,40	17,50	171,20
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00
Кисель	180			10,00	40,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	682,5	17,96	18,54	88,60	594,70
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия	10	0,10	5,00	19,80	125,00

крекер					
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	488	16,80	18,53	77,80	545,60
ВСЕГО:	1720,5	48,26	50,85	235,10	1596,30

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	194,00
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	405,00
Фрукты свежие	100	0,06	0,36	12,00	49,00
яблоко					
Итого:	100	0,06	0,36	12,00	49,00
	525	14,08	15,50	65,34	454,00
ОБЕД					
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,50	3,00	2,00	37,00
Суп из овощей с курицей, со сметаной	200/15/6	3,00	8,50	8,50	126,00
Гуляш из куриной грудки	45/45	7,56	8,70	24,60	207,00

Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	711,5	18,36	24,13	89,10	650,10
ПОЛДНИК					
Ватрушка с сыром	50	3,00	5,50	40,00	221,00
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	518	16,86	17,43	74,69	523,48
ВСЕГО:	1754,5	49,30	57,06	229,13	1627,58
ИТОГО за 10 дней:	17308,00	515,32	533,53	2264,79	15948,50

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 включением блюд 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 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, рецептур 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 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 п/ф);

сельскохозяйственная 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, 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%

