

"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 1-3 лет с 7-12 часовым пребыванием

1 неделя

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	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99
Итого:	350	9,45	11,91	35,82	288,10
Сок персиковый	125	0,60	0,30	13,00	57,00
Итого:	125	0,60	0,30	13,00	57,00
	474	10,05	12,21	48,82	345,10
ОБЕД					
Салат из свежей капусты	30	0,42	1,50	2,70	26,00
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	150/10	3,00	4,30	11,30	96,00

Тефтели из говядины	50	4,4	4,6	3,5	73
Рис отварной с овощами	110	5,5	4,55	32,67	193,6
Кисель	150			8,34	33,34
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66
Итого:	535,00	14,82	15,25	72,81	487,94
ПОЛДНИК					
Булочка Домашняя	40	3,90	3,50	22,40	137,00
Катык	110	3,00	2,70	4,50	54,30
Рагу с курицей	20/100	4,20	7,40	21,00	167,00
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47
Итого:	444,00	13,20	14,05	63,10	431,20
ВСЕГО:	1454,00	38,07	41,51	184,73	1264,24

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	150/5	3,90	4,38	19,00	131,00
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60
Итого:	350	9,40	12,33	43,20	323,90
Фрукты свежие	100	1,00	0,00	8,10	36,00

апельсин					
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,00
	450	10,40	12,33	51,30	359,90
ОБЕД					
Помидоры свежие порционно	30	0,33	0,06	1,14	7,20
Суп из овощей с курицей, со сметаной	150/10/5	2,70	6,30	6,50	93,00
Биточки рубленые из рыбы	50	6,50	4,86	10,41	111,40
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66
Итого:	530,00	13,33	14,92	57,95	419,80
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия печенье КП	15	1,20	4,20	23,10	134,80
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00
Запеканка творожная с молоком сгущенным	100/10	5,00	6,50	17,30	148,00
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47
Итого:	413	10,39	13,66	62,70	415,30
ВСЕГО:	1393,00	34,12	40,91	171,95	1195,00

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	150/5	5,00	5,50	14,00	126,00
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99
Итого:	350	9,20	11,90	38,90	299,80
Сок персиковый	125	0,80	0,20	12,00	53,00
Итого:	125	0,80	0,20	12,00	53,00
	475	10,00	12,10	50,90	352,80
ОБЕД					
Огурцы свежие порционно	30	0,21	0,03	0,57	3,39
Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	150/10	2,90	6,40	10,27	110,30
Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатн.	140/15	9,20	12,30	32,60	277,00
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66
Итого:	525	14,31	19,06	70,24	508,79
ПОЛДНИК					
Ватрушка с повидлом	40	0,6	2,50	28,00	136
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60
Яйцо вареное	1/2шт	2,50	2,30	0,15	31,50
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47
Итого:	461	11,97	10,76	71,96	431,50
ВСЕГО:	1461	36,28	41,92	193,10	1293,09

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша пшённая молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,00
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60
Итого:	360	10,30	11,65	39,10	302,60
Фруктовое пюре яблоко	125	13,00	0,00	0,00	55,00
Итого:	100	13,00	0,00	0,00	55,00
	485	23,30	11,65	39,10	357,60
ОБЕД					
Помидоры свежие порционно	30	0,33	0,06	1,14	7,20
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	150/5	3,00	6,20	13,00	120,00
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	130	9,3	8,5	31	238
Кисель	150			8,34	33,34
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66
Итого:	495	14,13	15,06	67,78	464,54
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия вафли	21	2,70	4,30	22,50	137,00
Катык	110	3,00	2,70	4,50	54,30
Суфле из творога с молоком сгущенным	100/10	5,40	6,20	17,70	148,00

Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47
Итого:	415	13,20	13,65	59,90	412,20
ВСЕГО:	1370	50,63	40,36	166,78	1234,34

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	150/5	6	5	17,23	138
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99
Итого:	350	9,90	11,60	41,53	310,30
Сок вишневый	125	0,30	0,00	10,00	40,00
Итого:	125	0,30	0,00	10,00	40,00
	470	10,20	11,60	51,53	350,30
ОБЕД					
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,30	2,00	1,20	24,00
Свекольник с курицей, со сметаной	150/10/5	3,12	4,20	11,60	97,00
Плов из курицы	130	9	10,7	30,6	253
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66

Итого:		505	14,02	17,30	67,90	482,10
	ПОЛДНИК					
Плюшка новомосковская		40	1,80	3,20	19,00	112,00
Кефир		110	3,1	2,75	4,4	54,8
Капуста тушеная с мясом		110	6,00	8,00	24,00	191,00
Чай с сахаром		160/4	0,05	0,01	4,42	18,00
Хлеб пшеничный 1с		20	1,6	0,2	9,8	47
Итого:		444	12,55	14,16	61,62	422,80
ВСЕГО:		1424	36,77	43,06	181,05	1255,20

2 НЕДЕЛЯ

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	150/5	4,80	5,00	14,00	120,00
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60
Итого:	352	10,60	12,95	38,80	314,40
Фрукты свежие	100	0,36	0,10	10,00	40,00
яблоко					
Итого:	100	0,36	0,10	10,00	40,00
	452	10,96	12,30	48,80	354,40

ОБЕД						
Салат из свежей капусты	30	0,42	1,50	2,70	26,00	
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/5	2,6	3,4	13,2	94	
Биточки куриные "Солнышко"	50	6,40	8,50	5,20	123,00	
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	
Кисель	150			8,34	33,34	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	535	15,02	16,70	68,74	485,74	
ПОЛДНИК						
Булочка сдобная	40	2	4	16	108	
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	
Гречка с фаршем и овощами	110	6,00	7,50	28,00	203,00	
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	434	13,22	14,70	63,79	439,50	
ВСЕГО:	1321	39,20	44,45	181,33	1279,64	

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	150/5	5,30	4,80	12,10	112,00
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99
Итого:	357	8,20	10,40	35,10	266,00
Сок яблочный	125	1,90	1,00	15,00	77,00
Итого:	125	1,90	1,00	15,00	77,00
	482	10,10	11,70	50,10	343,00
ОБЕД					
Помидоры свежие порционно	30	0,33	0,06	1,14	7,20
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	150/10/10	2,00	3,00	13,60	89,00
Тефтели рыбные с маслом	50/2	7,50	7,40	10,60	139,00
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66
Итого:	542	13,63	14,16	65,24	443,40
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия печенье	15	1,20	4,20	23,10	134,80
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	130	7,20	8,30	22,60	194,00
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47
Итого:	439	12,59	15,46	68,00	461,30
ВСЕГО:	1463	36,32	41,02	183,34	1247,70

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Суп молочный с вермишелью	150	5,00	4,00	17,50	126,00
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60
Итого:	350	10,50	12,15	41,70	318,90
Фруктовое пюре яблоко	125	13,00	0,00	0,00	55,00
Итого:	100	13,00	0,00	0,00	55,00
	450	23,50	12,15	41,70	373,90
ОБЕД					
Огурцы свежие порционно	30	0,21	0,03	0,57	3,39
Борщ со свежей капустой, картофелем, на м/б, со сметаной	150/5	2,10	4,30	9,70	86,00
Плов из отварной говядины	130	10,00	11,00	33,00	271,00
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66
Итого:	495	14,31	15,66	70,07	478,49
ПОЛДНИК					
Пирожок печёный с повидлом	40	3,70	4,10	21,10	136,00
Катык	110	3,12	2,75	2,50	47,20

Рагу из птицы с овощами	100/20	10,48	11,36	8,96	188
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47
Итого:	467	18,95	18,42	46,78	436,20
ВСЕГО:	1412	56,76	46,23	158,55	1288,59

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	150/5	6	5	17,23	138
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99
Итого:	349	10,20	11,40	42,13	311,80
Сок яблоко-вишня	125	0,60	0,00	10,00	42,00
Итого:	125	0,60	0,00	10,00	42,00
	474	10,80	12,30	52,13	353,80
ОБЕД					
Помидоры свежие порционно	30	0,33	0,06	1,14	7,20
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	150/10	4,90	4,60	15,20	124,00
Котлеты "Аппетитные"	50	4,50	6,60	12,50	122,00

Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10
Кисель	150			8,34	33,34
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66
Итого:	530	13,43	14,86	66,88	452,64
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия крекер	10	0,10	2,00	10,00	55,00
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60
Запеканка из творога с крошкой	130	6,80	8,60	30,00	225,00
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47
Итого:	424	12,12	13,80	59,79	408,50
ВСЕГО:	1428	36,35	40,06	178,80	1214,94

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша пшённая молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,00
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60
Итого:	360,00	10,30	11,65	39,10	302,60

Фрукты свежие	100	0,36	0,36	14,00	60,00
яблоко зеленое					
Итого:	100	0,36	0,36	14,00	60,00
	460	10,66	12,01	53,10	362,60
ОБЕД					
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,30	2,00	1,20	24,00
Суп из овощей с курицей, со сметаной	150/10/5	2,70	6,30	6,50	93,00
Гуляш из куриной грудки	40/40	5,90	7,00	17,80	157,80
Каша гречневая вязкая	110/2,5	4,00	3,20	17,70	116,00
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	65,9
Итого:	567,5	14,90	18,83	70,00	508,80
ПОЛДНИК					
Ватрушка с сыром	40	2,40	4,40	30,00	169,00
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47
Итого:	464	13,15	13,86	63,62	431,30
ВСЕГО:	1491,50	38,71	44,70	186,72	1302,70
ИТОГО за 10 дней	14217,5	403,21	424,21	1786,35	12575,44

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 рецептур 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 рецептур 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, 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. Техничко-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 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, 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%

