

"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 образовательных учреждениях
от 3-7 лет с 7-12 часовым пребыванием

1 неделя

День 1 - ый

Прием пищи		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Наименование блюд			белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная с маслом		200/3	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
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	11,96	14,42	42,49	347,00	
Сок фруктовый		125	0,90	0,08	22,00	91,00	№399 Сб.Дели2010
Итого:		125	0,90	0,08	22,00	91,00	
		543	12,86	14,50	64,49	438,00	
ОБЕД							
Салат из свежей капусты		50	0,80	2,50	4,60	45,00	№ 21Дели 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	18,86	21,00	90,84	632,50	
ПОЛДНИК							
Булочка Домашняя		50	4,90	5,00	38,00	217,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Катык		110	3,77	2,75	5	62,1	№401Дели2010
Рагу с курицей		120/25	6,00	9,50	16,90	177,00	ТТК №63
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	84,74	565,60	
ВСЕГО:		1738,5	48,51	52,97	240,07	1636,10	

День 2- ой

День 2- ой						
Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/3	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7 участник 1. эфа 2014 №3 Дели2010
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	
Итого:	418	11,62	14,38	51,64	383,10	
Фрукты свежие апельсин	100	1,20	0,34	10,50	49,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	1,20	0,34	10,50	49,00	
	518	12,82	14,72	62,14	432,10	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996

Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/6	6,20	5,25	29,00	188,00	№64 "Партнер"2014
Котлеты рубленные из птицы	70	6,20	10,80	3,00	134,00	№ 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:	683,5	18,35	21,04	87,75	614,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	3,86	3,38	34,10	180,00	
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	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	500	17,00	18,80	82,14	564,00	
ВСЕГО:	1701,5	48,17	54,56	232,03	1610,60	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/3	6,70	7,50	22,00	182,30	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	11,21	14,15	49,19	370,30	
Сок яблочно-абрикосовый	125	1,63	0,10	15,00	67,00	№418Дели2016
Итого:	125	1,63	0,10	15,00	67,00	
	543	12,84	14,25	64,19	437,30	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,сб1996
Суп с рисовой крупой и картофелем с курицей	200/10	2,40	9,00	3,40	104,00	№86 Дели 2016
Соус мясной "Смак"	70	10,10	6,80	17,00	170,00	ТТК № 1523 от 28.07.2021
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	19,83	19,99	95,56	626,50	
ПОЛДНИК						
Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59,00	№401 Дели2010
Булочка Дорожная	50	3,55	5,91	30,10	188,00	№453 Дели 2016
Яйцо вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
Капуста тушеная (в сметанном соусе)	130	3,25	5,3	25,3	162	ТТК№53Д
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	17,21	19,02	76,66	550,00	
ВСЕГО:	1768,5	49,88	53,26	236,41	1613,80	

День 4 - ый

цены 4 - кв

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/3	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели2010
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	
Итого:	418	13,22	13,94	50,77	382,40	
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016

Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
	518	13,62	14,34	62,77	435,60	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	50	0,37	3,00	1,20	33,50	№13 Дели 2016
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	200/5	4,60	8,00	23,80	186,00	№124 сб.шк.2004
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	17,67	22,50	86,58	620,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	2,50	5,50	35,00	190,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Пудинг из творога с рисом с повидлом	130/20	9,00	10,40	28,30	242,00	№ 250 Дели 2016
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	15,58	18,83	82,13	550,00	
ВСЕГО:	1636,5	46,87	55,67	231,48	1605,60	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/3	8	7,8	19	194	ТТК №1 №272 Парнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	
Итого:	413	12,33	14,73	45,50	380,30	
Сок вишневый	125	1,20	0,06	17,50	75,00	№418/Дели2016
Итого:	125	1,20	0,06	17,50	75,00	
	538	13,53	14,79	63,00	455,30	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996 №35,сб Пермь2001 №321 Дели 2016 № 390 Дели 2016
Свекольник с курицей , со сметаной	200/10/6	3,80	5,40	18,60	138,00	
Плов из курицы	160	12	14	38,9	330	
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	633,5	18,05	19,95	88,25	605,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	2,00	3,00	25,00	129,00	№401 Дели2010 №54-10М Сборник рецептур Москва №393Дели2010
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68,00	
Капуста тушеная с мясом	130	10,6	12,65	33	288	
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	17,92	18,57	83,11	573,00	
ВСЕГО:	1631,5	49,50	53,31	234,36	1633,80	

2 неделя

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/3	6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5

Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели 2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели 2010
Итого:	423	13,30	15,80	49,13	393,30	
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
яблоко						
Итого:	85	0,40	0,40	12,00	53,20	
	523	13,70	15,40	61,13	446,50	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,80	2,50	4,60	45,00	№ 21 Дели 2016
Рассольник ленинградский с мясными						
фрикадельками, 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	№284 Партнер 2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	687,5	18,96	21,50	91,80	637,50	
ПОЛДНИК						
Булочка сдобная	50	3,8	4,8	22,3	148	№257 Партнер 2014 г. Уфа
Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59,00	№401 Дели 2010
Гречка с фаршем и овощами	130	7,30	10,00	33,20	252,00	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	84,96	568,50	
ВСЕГО:	1685,5	49,07	55,47	237,89	1652,50	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом	200/3	9,50	8,80	20,10	198,00	ТТК №8 №270 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	
Итого:	413	12,63	14,49	44,93	362,00	№418Дели2016
Сок персик-банан	125	0,60	0,06	22,00	91,00	
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	91,00	
	538	13,23	14,55	66,93	453,00	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Суп картофельный с горохом с курицей и гренками	200/10/10	3,80	3,50	20,50	129,00	
Запеканка картофельная с мясом	150/20	12,60	14,00	36,00	320,00	
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	49,00	№291 Дели2010 № 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	657,5	18,65	18,05	87,25	586,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	3,85	5,40	29,85	185,00	№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	16,99	18,72	82,19	566,40	
ВСЕГО:	1675,5	48,87	51,32	236,37	1605,90	

День 8 - ой

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры

Наименование блюд					ценность	
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
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
яблоко						
Итого:	85	0,40	0,40	12,00	53,20	
	520	13,36	14,82	62,72	438,20	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	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	19,45	20,66	88,70	618,00	
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	49,81	54,09	225,93	1592,30	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/3	8	7,8	19	194	ТТК №1 №272 Парнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	
Итого:	413	12,33	14,73	45,50	380,30	
Сок яблоко-груша	125	0,50	0,80	21,00	95,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,50	0,80	21,00	95,00	
	538	12,83	15,53	66,50	475,30	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты с огурцами	50	0,70	1,70	1,80	25,50	ТТК №125 №86 Дели 2016 ТТК №3Д №137 Партнер 2014 №284Партнер2014
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	200/10	3,35	7,20	13,80	134,00	
Виточки рубленные из рыбы	70	8,75	8,20	27,00	217,00	
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:	677,5	18,30	21,94	95,60	654,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	2,50	3,40	38,00	180,00	№401 Дели2010 ТТК №567 № 411 Дели2016
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68,00	
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	9,00	12,50	24,00	245,00	
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	

Итого:	495	16,76	18,83	81,90	560,00	
ВСЕГО:	1710,5	47,89	56,30	244,00	1689,30	
День 10 - ый						
Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшениная молочная с маслом	200/3	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели2010
Кофейный напиток с молоком						
Бутерброд с сыром, маслом	180	1,22	1,34	11,94	65,00	
Итого:	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	
Итого:	418	13,22	13,94	50,77	382,40	№ 386 Дели 2016
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
яблоко						
Итого:	85	0,40	0,40	12,00	53,20	
	518	13,62	14,34	62,77	435,60	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	50	0,37	3,00	1,20	33,50	№13 Дели 2016
Суп из овощей, со сметаной	200/6	3,50	7,80	19,70	163,00	
Гуляш из куриной грудки	45/45	7,56	5,70	3,00	130,00	№64 "Партнер" 2014
Рис отварной с овощами	130	5,5	5	23	159	ТТК №91
Компот из сухофруктов	180	0,18	0,1	25,8	89	№334 Дели2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	№394, Дели 2016
Итого:	693,5	18,91	22,00	90,70	657,00	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с сыром						ТТК №1585 от 08.09.2021 №419 Дели2016 №229 Дели2016 №393 Дели2010
Молоко кипяченое	50	4,00	6,60	44,60	254,00	
Омлет натуральный	110	2,50	2,75	4,00	51,00	
Чай с сахаром и лимоном	140	8,50	8,68	13,60	167,00	
Хлеб пшеничный 1с	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	
Итого:	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	510	16,64	18,20	82,24	560,40	
ВСЕГО:	1706,5	49,17	54,54	235,71	1653,00	
ИТОГО за 10 дней:	16902,00	487,72	541,50	2354,25	16292,90	

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 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, Тутьяня 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

Тутьяня 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.

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 унитанности (лопатка, фарш, гуляш п/ф);

сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные

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

айца 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 соленные в банках без уксуса с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

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