

"Согласовано"

Заведующий
Е.А. Власова



"Утверждено"
Заместитель генерального директора по организации питания АО "Департамент городского управления социальным питанием г. Казани"

А.К. Аганова
А.К. Аганова
Март 2014г

Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях от 1-3 лет с 7-12 часовым пребыванием

День 1 -ый

Примечание: Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,12	19,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	350	9,45	11,91	35,62	289,10	
Сок персиковый	125	0,60	0,30	13,00	57,00	№399 Дели2010
Итого:	125	0,60	0,30	13,00	57,00	
	474	10,05	12,21	48,62	345,10	
ОБЕД						
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г
Суп из овсяной с курицей, со сметаной	150/10/5	2,70	6,30	6,50	93,00	№64 "Партнер"2014 ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С-Петербург 2008
Тефтели из говядины	50	4,4	4,6	3,5	73	
Рис отварной с овощами	110	5,5	4,58	32,67	193,6	№334 Дели2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	538,00	14,70	15,80	68,31	472,94	
ПОЛДНИК						
Булочка Домашняя	40	3,90	3,50	22,40	137,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Катык	110	3,00	2,70	4,50	54,30	№401 Дели2010
Рагу с курицей	20/100	4,20	7,40	21,00	167,00	ТТК №63
Напиток шоколадный	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
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	37,95	42,06	180,23	1249,24	

День 2-ой

Примечание: Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/5	3,90	4,38	19,00	131,00	ТТК №7
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели2010
Итого:	350	9,40	12,33	43,20	323,90	
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,00	
	450	10,40	12,33	51,30	359,90	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	0,96	1,80	17,30	№34, Дели2016
Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	150/10	2,90	6,40	10,27	110,30	№86 Дели 2016
Виточки 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	№137 Партнер 2014
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	530,00	14,06	15,82	67,18	467,60	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	15	4,10	4,50	23,00	148,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,80	51,00	№419 Дели2016
Запеканка творожная с яблоком ступеньным	100/10	5,00	6,50	17,30	148,00	№237 Дели2010
Чай с сахаром и лимонном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393 Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	413	13,29	13,96	62,60	429,50	

ВСЕГО:	1393,00	37,75	42,11	181,08	1256,00	
--------	---------	-------	-------	--------	---------	--

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	5,00	5,50	14,00	126,00	ТТК №5
Чай с молоком, сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394/Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	350	9,20	11,90	38,90	299,80	
Сок персиковый	125	0,80	0,20	12,00	53,00	399/Дели2010
Итого:	125	0,80	0,20	12,00	53,00	
	475	10,00	12,10	50,90	352,80	
ОБЕД						
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	150/10	3,00	4,30	11,30	96,00	№88 Дели 2016
Голубцы ленивые в соусе сметано-томатн.	140/15	9,20	12,30	32,60	277,00	№160,сб Пермь.2001
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	525	14,80	16,98	73,70	505,10	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с повидлом	40	0,6	2,50	20,00	136	№441 Дели 2016
Раженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401/Дели2010
Яйно варенье	1/2шт	2,50	2,30	0,15	31,50	№227 Дели 2016
Каша перловая с овощами	100/3	4,13	6,30	16,80	140,00	№180,Дели 2016
Чай с сахаром	160/4	0,85	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	461	12,00	14,06	63,76	428,10	
ВСЕГО:	1461	36,80	43,14	188,36	1286,00	

День 4 - ий

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,1	10	55	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3/Дели2010
Итого:	360	10,30	11,65	39,10	302,60	
Фрукты свежие	100	0,60	0,43	14,00	63,30	№ 368 Дели 2010
Груша						
Итого:	190	0,60	0,43	14,00	63,30	
	460	10,90	12,08	53,10	364,90	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	0,96	1,80	17,30	№34, Дели2016
Щи со свежей капустой, картофелем, мяс и сметаной	150/5	3,00	6,20	13,00	120,00	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	130	9,3	8,5	31	238	ТТК №29 Д
Кисель	150			9,34	33,34	№284/Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	495	14,16	15,96	68,44	474,64	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	2,70	4,30	22,50	137,00	
Катык	110	3,00	2,70	4,50	54,30	№401/Дели2010
Суфле из творога с молоком сгущенным	100/10	5,40	6,20	17,70	148,00	ТТК №567
Напиток шоколадный	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	415	13,20	13,65	59,90	412,20	
ВСЕГО:	1370	38,26	41,69	181,44	1251,74	

День 5 - ий

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	6	5	17,23	138	ТТК №1
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Партнер 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	
Сок виноградный	125	0,30	0,00	10,00	40,00	№399 Дели2010
Итого:	125	0,30	0,00	10,00	40,00	
	470	10,20	11,60	51,53	350,30	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	30	0,39	1,50	2,70	25,86	№21 Дели2016
Свекольник с курицей, со сметаной	150/10/5	3,12	4,20	11,60	97,00	№38,сб.Пермь2001
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	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	505	14,11	16,80	69,40	483,96	
ПОЛДНИК						
Плюшка новомосковская	40	1,80	3,20	19,00	112,00	№184 "Партнер" г. Уфа2010
Кефир	110	3,1	2,75	4,4	54,8	№401 Дели2010
Капуста тушеная с мясом	110	6,00	8,00	24,00	191,00	№54-10М Сборник рецептов Москва
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	444	12,55	14,16	61,62	422,80	
ВСЕГО:	1424	36,86	42,56	182,55	1257,06	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Приним пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	4,80	5,00	14,00	120,00	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели2010
Итого:	352	10,60	12,95	38,80	314,40	
Фрукты свежие яблоки	100	0,36	0,10	10,00	40,00	№386 Дели2016
Итого:	100	0,36	0,10	10,00	40,00	
	452	10,96	12,30	48,80	354,40	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	30	0,80	2,00	3,60	35,60	ТТК №60
Рассольник Ленин районский с курицей, со сметаной	150/10/5	2,6	3,4	13,2	94	№82 Дели 2016
Биточки куриные "Самышки"	50	6,40	8,50	5,20	123,00	ТТК №97Д
Макаронны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Кисель	180			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	535	15,40	17,20	69,64	495,34	
ПОЛДНИК						
Булочка слобная	40	2	4	16	108	№ 257 Партнер2014 г. Уфа
Рисовка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401 Дели2010
Гречка с фаршем и овощами	110	6,00	7,50	28,00	203,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Ванилок шоколадка	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	434	13,22	14,70	63,79	439,50	
ВСЕГО:	1321	39,58	44,95	182,23	1289,24	

День 7 - ой

Приним пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	150/5	5,30	4,80	12,10	112,00	ТТК №8
Кофейный ванилок с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№270 Партнер г. Уфа 2014

Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	357	8,30	10,40	35,10	266,00	
Сок абрикотный	125	1,90	1,00	15,00	77,00	№368 Дели 2010
Итого:	482	10,10	11,70	50,10	343,00	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	30	0,39	1,50	2,70	25,86	№21 Дели2016
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и грибами	150/10/10	2,00	3,00	13,60	89,00	ТТК №139
Тефтели рыбные с маслом	50/2	7,50	7,40	10,60	139,00	ТТК №1Д
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	542	13,69	15,60	66,80	462,06	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	0,60	2,20	14,00	77,00	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Пудинг из творога с молоком стуженым	80/10	7,20	8,30	27,60	194,00	№349,с/прав.М2003
Чай с сахаром и лимоним	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	399	11,99	13,46	58,90	403,50	
ВСЕГО:	1423	35,78	40,46	175,80	1208,56	

День 8 - ой

Приним пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	150	5,00	4,00	17,50	126,00	№100 Дели2016
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	350	10,50	12,15	41,70	318,90	
Фрукты свежие яблока	100	0,36	0,10	10,00	42,00	№386Дели2016
Итого:	450	10,86	12,25	51,70	360,90	
ОБЕД						
Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,30	с/р563,сб1996
Ворон со свежей капустой, картофелем,на рыб/до сметаной	150/5	2,10	4,30	9,70	96,00	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	130	10,00	11,00	33,00	271,00	№108"Партнер"2014
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	495	14,44	15,63	72,51	488,80	
ПОЛДНИК						
Пирожок печёный с повидлом	40	3,70	4,10	21,10	136,00	№437 Дели2016
Катык	110	3,12	2,75	2,50	47,20	№401 Дели2010
Запеканка мясная	130/3	4,7	7,5	25,6	189	№167 Дели 2016
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	467	13,17	14,56	63,42	437,20	
ВСЕГО:	1412	38,47	42,44	187,63	1286,90	

День 9 - ой

Приним пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Какао молочная с маслом	150/5	6	5	17,23	138	ТТК №1
Чай с молоком, сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	349	10,20	11,40	42,13	311,80	
Сок яблоко-вишня	125	0,60	0,00	10,00	42,00	№ 368 Дели 2010

Итого:	125	0,60	0,00	10,00	42,00	
	474	10,80	12,30	51,13	383,80	
ОБЕД						
Салат из свежих	30	0,36	0,96	1,80	17,30	№34, Дели2016
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	150/10	4,90	4,60	15,20	124,00	№86 Дели 2016
Котлеты "Аппетитные"	50	4,50	6,60	12,50	122,00	ТТК №7Д
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
Кисель	150			8,34	33,34	№184Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	530	13,46	15,76	67,54	462,74	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	0,10	2,00	10,00	55,00	
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401Дели2010
Запеканка из творога с крошкой	130	6,80	8,60	30,00	225,00	№ 322 С6 Самара 2013г
Напиток шоколадный	180/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	424	12,12	13,80	59,79	408,50	
ВСЕГО:	1428	36,38	40,96	179,46	1225,04	

День 10 - ый

Присл. пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,98	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	340,00	10,30	11,65	39,10	302,60	
Фрукты свежие яблоко зеленое	100	0,36	0,36	14,00	60,00	№399Дели2010
Итого:	100	0,36	0,36	14,00	60,00	
	460	10,66	12,01	53,10	362,60	
ОБЕД						
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№43 Дели2016г
Суп из овощей с курицей, со сметаной	150/10/5	2,70	6,30	6,50	93,00	№64 "Партнер"2014
Гуляш из индейки	40/40	5,90	7,00	17,80	157,80	ТТК №91
Каша гречневая вязкая	110/2,5	4,00	3,20	17,70	116,00	№182,Дели 2016
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	65,9	
Итого:	567,5	15,20	16,88	71,80	498,80	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с сыром	40	2,40	4,40	30,00	169,00	ТТК №1585 от 08.09.2021
Кефир	130	3,1	2,75	4,4	54,8	№401Дели2010
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Дели2016
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	464	13,15	13,86	63,62	431,30	
ВСЕГО:	1491,50	39,01	42,75	188,52	1292,70	
ИТОГО за 10 дней	14177,5	376,84	423,11	1827,30	12602,48	

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 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

Итого:	100	0,06	0,36	12,00	49,00	
	525	14,08	15,50	65,34	454,00	
ОБЕД						
Морковь отварная	50	0,40	0,05	1,00	6,10	стр 562 Сб общ пит1996
Суп из овощей с курицей, со сметаной	200/15/6	3,00	8,50	8,50	126,00	№64 "Партнер"2014
Гуляш из индейки	45/45	7,56	8,70	24,60	207,00	ТТК №91
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10	№183,Дели 2016
Наштук из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	711,5	18,26	21,18	88,10	619,20	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с сыром	50	3,00	5,50	40,00	221,00	ТТК №1585 от 08.09.2017
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели2010
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
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	49,20	54,11	228,13	1596,68	
ИТОГО за 10 дней:	17268,00	486,18	535,27	2332,34	16044,00	

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., Скуркина 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.

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 I категории унитанности (мяска, фарш, гуляш ш/ф);

сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные

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

яйца куриные I категории, рассчитаны условно массой нетто 48г

картофель рассчитан по зыслакхе продуктов с 1.03(40% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09(20% отходы)

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%