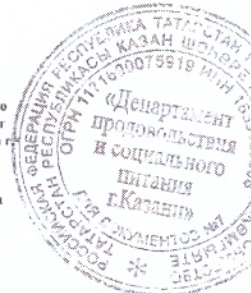




Заместитель генерального директора по
организации питания АО "Департамент
продовольствия и социального питания
Казани"

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 - пн

Прим. пищи Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша овсяная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дети 2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дети 2010
Итого:	350	9,45	11,91	35,82	288,10	
Сок персиковый	125	0,60	0,30	13,00	57,00	№399 Дети 2010
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	0,47	1,50	2,70	26,00	№21, Дети 2016
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	150/10	3,00	4,30	11,30	96,00	№88 Дети 2016
Тефтели из говядины	50	4,4	4,6	3,5	73	ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №164 С-Петербург 2008
Рис отварной с овощами	110	5,5	4,55	32,67	193,6	№334 Дети 2016
Кисель	150			8,24	33,34	№284 Партнер 2014
Хлеб белый	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	575,00	14,82	15,25	72,81	487,94	
ПОЛДНИК						
Булочка Домашняя	40	3,90	3,50	22,40	137,00	№158 Партнер г. Уфа 2014
Катык	110	3,00	2,70	4,50	54,30	№401 Дети 2010
Пагу 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	38,07	41,51	184,73	1264,24	

День 2- сб

Прим. пищи Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ 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	119,00	№3 Дети 2010
Итого:	350	9,40	12,33	43,20	323,30	
Фрукты свежие яблочки	100	1,00	0,00	8,10	36,00	№ 368 Дети 2010
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,00	
	450	10,40	12,33	51,30	359,30	
ОБЕД						
Помидоры свежие порезанные	30	0,33	0,06	1,14	7,20	стр.563,сб1996
Суп из овощей с курицей, со сметаной	150/10/5	2,70	6,30	6,50	93,00	№64 "Партнер" 2014
Виточки рубленные из рыбы	50	6,50	4,86	10,41	111,40	ТТК №3 Д
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	18,40	100,10	№137 Партнер 2014
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дети 2016
Хлеб белый	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	530,00	12,33	14,92	57,95	419,80	
ПОЛДНИК						
Компьютерное изделие печенье КН	15	1,20	4,20	23,10	134,80	
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дети 2016
Запеканка творожная с молоком и сухофруктами	100/10	8,00	6,50	17,30	148,00	№237 Дети 2010
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	31,50	№393 Дети 2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	413	10,39	13,66	62,70	415,30	

ВСЕГО:	1303,00	34,12	40,91	171,95	1195,00	
--------	---------	-------	-------	--------	---------	--

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ 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	100/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели 2010
Итого:	350	9,20	11,90	38,90	299,80	
Сок апельсиновый	125	0,80	0,20	12,00	53,00	390 Дели 2010
Итого:	125	0,80	0,20	12,00	53,00	
	475	10,00	12,10	50,90	352,80	
ОБЕД						
Отвары свежие порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,39	стр 563, с 61996
Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	150/10	2,90	6,40	10,27	110,30	№46 Дели 2016
Голубцы мясные в соусе сметанно-томатный	140/15	9,20	12,36	32,60	277,00	№160 с 6 Пермь 2001
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб пшеничный	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	№441 Дели 2016
Рисовка	110	3,12	3,75	4,59	58,60	№401 Дели 2010
Ябло парное	1/2шт	2,50	2,30	0,15	31,50	№227 Дели 2016
Макарон отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Чай с сахаром	100/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	461	11,97	10,76	71,96	431,50	
ВСЕГО:	1461	36,38	41,92	193,10	1293,09	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ 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	5,95	12,90	119,60	№3 Дели 2010
Итого:	360	10,30	11,65	39,10	302,60	
Фруктовый напиток сбланши	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 порционные	30	0,33	0,06	1,14	7,20	стр 563, с 61996
Щи со свежей капустой, картофелем, мясом 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
Брусника	150			8,34	33,34	№284 Партнер 2014
Хлеб пшеничный	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	№401 Дели 2010
Суфле из творога с молоком и сахаром	100/10	5,40	6,20	17,70	148,00	ТТК №67
Напиток минеральный	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	50,63	40,36	166,78	1234,34	

День 5 - ый

Прием пищи		Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры

Наименование блюда	Выход блюда				ценность	
		белки	жиры	угле-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	140/5	6	5	17,23	138	ТТК №1
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№272 Парнер 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 вишневый	125	0,30	0,00	10,00	40,00	№309 Дели2010
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	№ 15 Дели 2016
Свекольник с курицей, со сметаной	150/10/5	3,12	4,20	11,60	97,00	№35,сб Пермь.2001
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	14,02	17,30	67,90	487,10	
ПОЛДНИК						
Панишка помидорная с мясом	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
Кануста тушеная с мясом	110	6,00	8,00	24,00	191,00	№41-10М Сборник рецептов Москва
Чай с сахаром	100/4	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	427,80	
ВСЕГО:	1424	36,77	43,06	181,05	1255,20	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Проект пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	4,80	5,00	14,06	120,00	ТТК №5
Чай с молоком, сахаром	100/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394 Дели 2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/4/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели 2010
Итого:	352	10,60	12,95	38,80	314,40	
Фрукты свежие яблоки	100	0,36	0,10	10,00	40,00	№386 Дели 2016
Итого:	100	0,36	0,10	10,00	40,00	
	452	10,96	13,30	48,80	354,40	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	30	0,42	1,50	2,70	26,00	№21, Дели 2016
Рассольник Ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/5	2,6	3,4	13,2	94	№82 Дели 2016
Виточки куриные "Солнышко"	50	6,40	8,50	5,20	123,00	ТТК №97Д
Макаронные отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№718 Дели 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№184Партнер 2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	535	15,02	16,70	68,74	485,74	
ПОЛДНИК						
Булочка слоеная	40	2	4	16	108	№ 257 Партнер 2014 г. Уфа
Ряженка	110	3,12	2,75	3,59	55,60	№401 Дели 2010
Гречка с фаршем и овощами	110	6,00	7,50	28,00	203,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Напиток вишневый	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	62,77	439,50	
ВСЕГО:	1321	39,20	44,45	181,33	1279,64	

День 7 - ой

Проект пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	140/5	5,30	4,80	12,10	111,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№270 Парнер г. Уфа 2014

Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
Итого:	357	8,20	10,40	35,10	266,00	
Сок яблочный	125	1,90	1,00	15,00	77,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	1,90	1,00	15,00	77,00	
	482	10,10	11,70	50,10	343,00	
ОБЕД						
Похлебка свежее куриное	30	0,33	0,06	1,14	7,20	стр563,сб1996
Суп картофельный с горохом с маринованной рыбкой 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 белый	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	№419 Дели2016
Пудинг из творога с рисом с молочным стручковым	130	7,20	8,30	22,60	194,00	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393Дели2010
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

Проект меню Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	уга-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 кг/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	350	10,50	12,15	41,70	318,90	
Фруктовый пирог яблочный	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						
Орзулы свежие куриными	30	0,21	0,03	0,57	3,39	стр.563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем, мясом сметаной	150/5	2,10	4,30	9,70	86,00	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	130	10,00	11,00	33,00	271,00	№108"Партнер"2014
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:	495	14,31	15,66	70,07	478,49	
ПОЛДНИК						
Пирожок печеный с повидлом	40	3,70	4,10	21,10	136,00	№437 Дели2016
Катык	110	3,12	2,75	2,50	47,20	№401Дели2010
Рагу из птицы с овощами	100/20	10,48	11,36	8,96	188	ТТК №4Д
Чай с сахаром	100/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
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

Примечания Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Какао молочная с маслом	150/5	6	5	17,23	138	ТТК №1
Чай с молоком, сахаром	100/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели 2010
Итого:	349	10,20	11,40	42,13	311,80	
Сок яблочный-высокий	125	0,60	0,00	10,00	42,00	№ 368 Дели 2010

Итого:	125	9,60	9,00	10,00	42,00	
ОБЕД	474	10,80	12,30	52,13	353,80	
Помидоры свежие порционно						
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	30	0,33	0,06	1,14	7,20	стр.563,сб1996
Котлеты "Аппетитные"	150/10	4,90	4,60	15,20	124,00	№86 Дели 2016
Пюре Картофельное	50	4,50	6,60	12,50	122,00	ТТК №7Д
Квасель	110	2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
Хлеб сельский	150			8,34	32,34	№284Партнер2014
Итого:	30	1,5	0,3	14,3	66	
ПОЛДНИК	530	13,43	14,86	66,88	452,64	
Компоттерекое из фруктов	10	0,10	2,00	10,00	55,00	
Ряженка	110	3,12	2,75	4,59	55,60	№401Дели2010
Запеканка из творога с крыжовиком	130	6,80	8,60	30,00	225,00	№ 322 Сб Самара 2013г
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:	424	12,12	13,80	59,79	408,50	
ВСЕГО:	1428	36,35	40,06	178,80	1214,94	

День 10 - ый

Пример меню Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Капша 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	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	360,00	10,30	11,65	39,10	302,60	
Фрукты свежие яблоко зеленое	100	0,36	0,36	14,00	60,00	№309Дели2010
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	№ 15 Дели 2016
Суп из говядины с курицей, со сметаной	150/10/5	2,70	6,30	6,50	93,00	№64 "Партнер"2014
Гуляш из куриной грудки	40/40	5,90	7,00	17,80	157,80	ТТК №91
Капша греческая мясная	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	14,90	18,83	70,00	508,80	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с сыром	40	2,40	4,40	30,00	169,00	ТТК №1585 от 08.09.2011
Кефир	110	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:						
ИТОГО за 10 дней	1491,50	38,71	44,70	186,72	1302,70	
	14217,5	403,21	424,21	1786,35	12575,44	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применяются 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 исключением 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 учреждений. Тутельян В.А., Мосильный 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

Тутельни В.А., Скуратов И.М. Москва 2007 г.

3.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москва, выпуск 4, 2003

3.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг.

3.6 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 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 упитанности (лопатка, фарш, тузлук п/ф);

сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные

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

птица 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%