

"Согласовано"

Заведующий МБДОУ
Математический детский сад
Д.В. Зинин

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

А.К. Агапова
Март 2026г

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 Наименование блюд		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая 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
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	7,16	10,22	43,19	292,80	
Сок		125	1,63	0,10	15,00	67,00	№418Дели2016
Итого:		125	1,63	0,10	15,00	67,00	
		543	8,79	10,32	58,19	359,80	
ОБЕД							
Икра кабачковая		50	0,95	3,02	7,90	63,00	№ 57-2016
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	19,01	21,52	94,14	650,50	
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
Голубцы ленивые в сметанно-томатном соусе		150/20	6,00	9,50	8,00	141,50	№ 160 Пермь 2001 г
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	75,84	530,10	
ВСЕГО:		1738,5	44,59	49,31	228,17	1540,40	

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 манная молочная с маслом	200/3	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Парнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели2010
Итого:	418	16,42	18,58	50,94	437,30	
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
	543	16,82	18,98	62,94	490,50	
ОБЕД						
Салат пёстрый	50	0,75	0,90	8,50	45,10	№31 справ.М.2003 г
Суп крестьянский с курицей, со сметаной	200/15/5	3,50	9,60	18,00	169,00	№62 "Партнер"2014
Ёжики мясные паровые	70	7,20	9,30	6,00	136,50	ТТК №1Д
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	17,05	24,74	87,30	637,10	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	3,86	3,38	34,00	182,00	
печенье	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Молоко кипяченое	150/20	9,00	12,50	24,00	245,00	ТТК №567
Суфле из творога с молоком сгущенным	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,00	№393Дели2010
Чай с сахаром и лимоном	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Хлеб пшеничный 1с	500	17,00	18,80	82,04	566,00	
Итого:	1701,5	50,87	62,52	232,28	1693,60	
ВСЕГО:						

День 3 - ий

День 3 - ий						
Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/3	7,00	8,50	23,00	196,50	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	11,51	15,15	50,19	384,50	
Сок	125	1,63	0,10	15,00	67,00	№418Дели2016
Итого:	125	1,63	0,10	15,00	67,00	
	543	13,14	15,25	65,19	451,50	
ОБЕД						
Морковь отварная	50	0,40	0,05	1,00	6,00	стр562,1996
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	5,00	9,00	3,40	116,00	№86 Дели 2016
Котлеты рубленные из птицы	70	6,20	10,80	3,00	134,00	№ 322 Дели 2016 г
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	18,38	23,94	80,66	596,50	
ПОЛДНИК						
Риженка	110	3,19	2,75	4,62	59,00	№401 Дели2010
Плюшка новомосковская	50	3,30	4,20	30,10	171,40	№ 184 Партнёр г. Уфа 2010
Яйцо вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
Картофель тушёный	130	3,25	5,3	25,3	162	№138 Партнер г. Уфа 2014
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	16,96	17,31	76,66	533,40	
ВСЕГО:	1768,5	48,48	56,50	222,51	1581,40	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная с маслом		200/3	8,00	6,90	27,00	202,10	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком		180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом		25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	
Итого:		418	13,22	14,24	51,77	389,10	
Фрукты свежие		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	14,64	63,77	442,30	
ОБЕД							
Соленые огурцы		50	0,40	0,05	0,85	5,50	1996 г., стр. 563 №35,сб Пермь2001 ТТК №29 Д
Свекольник с курицей и сметаной		200/10/6	4,86	8,41	24,39	193,00	
Жаркое по-домашнему из отварной говядины		160	10,9	11,1	33,58	278	

Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	632,5	17,96	19,96	86,82	599,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	21	3,20	5,50	36,00	206,00	
вафли						№419 Дели2016
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№322 Самара 2013
Запеканка из творога с крошкой	130	9,50	9,80	27,00	234,20	№ 411 Дели2016
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:	486	16,78	18,23	81,83	558,20	
ВСЕГО:	1636,5	48,36	52,83	232,42	1599,50	

День 5 - ый

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/3	8	7,8	19	194	ТТК №1
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Парпер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
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	125	1,20	0,06	17,50	75,00	№418Дели2016
Итого:	125	1,20	0,06	17,50	75,00	
	538	13,53	14,79	63,00	455,30	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	50	1,00	2,50	5,00	47,00	ТТК №67
Щи со свежей капустой, картофелем с мясными	200/15/5	4,60	4,20	22,00	144,00	№124 сб.шк.2004
Плов из курицы	160	12	14	38,9	330	№321 Дели 2016
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:	633,5	19,50	21,20	95,70	646,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	1,50	2,00	31,00	133,50	
крекер						№401 Дели2010
Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68,00	ТТК №63
Рагу с курицей	25/120	6,00	9,50	16,90	177,00	№393Дели2010
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	12,82	14,42	73,01	466,50	
ВСЕГО:	1631,5	45,85	50,41	231,71	1567,80	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК							
Каша Геркулесовая молочная с	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 сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели2010	
Итого:	423	13,30	15,80	49,13	393,30		
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016	
Итого:	85	0,40	0,40	12,00	53,20		
	523	13,70	15,40	61,13	446,50		
ОБЕД							
Икра кабачковая	50	0,95	3,02	7,90	63,00	№ 57-2016	
Рассольник ленинградский с курицей, 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	№284Партнер2014	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5		
Итого:	687,5	19,11	22,02	95,10	655,50		

ПОЛДНИК						№257 Партнер 2014 г. Уфа №401 Дели 2010 ТТК №1630 от 10.11.2021 ТТК №68
Булочка сложенная	50	3,8	4,8	22,3	148	
Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59,00	
Гречка с фаршем и овощами	130	7,30	10,00	30,20	240,00	
Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15,0	63	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	490	16,41	17,77	81,96	556,50	
ВСЕГО:	1685,5	49,22	55,99	238,19	1658,50	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК							
Каша ячневая молочная с маслом	200/3	9,50	8,80	20,10	198,00	ТТК №8	
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00		
Итого:	413	12,63	14,49	44,93	362,00		
Сок	125	0,60	0,06	22,00	91,00	№418/Дели2016	
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	91,00		
	538	13,23	14,55	66,93	453,00		
ОБЕД							
Свекла отварная	50	0,60	2,50	4,20	42,00	Сб.реп.1996, стр.563	
Суп картофельный с горохом с курицей и гречками	200/10/10	3,80	3,50	20,50	129,00	ТТК №139	
Биточки рубленные из говядины паровые	70	8,60	11,00	12,00	180,00	ТТК №7Д	
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:	657,5	18,60	21,94	91,50	637,50		
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия печенье	10	3,50	5,55	22,10	142,00		
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 и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393Дели2010	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00		
Итого:	480	16,64	18,87	74,44	523,40		
ВСЕГО:	1675,5	48,47	55,36	232,87	1613,90		

День 8 - ой

День 8 - ой						
Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
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
Итого:	85	0,40	0,40	12,00	53,20	
	520	13,36	14,82	62,72	438,20	
ОБЕД						
Морковь отварная	50	0,40	0,05	1,00	6,00	стр.562,1996
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	19,30	20,61	87,80	612,00	
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	49,66	54,04	225,03	1586,30	

День 9 - ый

День 9 - ый						
Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/3	7,3	7,42	22,8	187,2	ТТК №1
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99,00	
Итого:	413	11,63	14,35	49,30	373,50	№399 Сб.Дели2010
Сок	125	1,30	0,80	16,80	89,00	
Итого:	125	1,30	0,80	16,80	89,00	
Итого:	538	12,93	15,15	66,10	462,50	
ОБЕД						
Соленые огурцы	50	0,40	0,05	0,85	5,50	1996 г., стр. 563
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	200/10	3,35	7,20	13,80	134,00	№86 Дели 2016
Ежики рыбные с рисом в томатном соусе	60/30	8,75	8,20	27,00	217,00	ТТК №32Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	677,5	18,00	20,29	94,65	634,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	1,50	2,00	31,00	133,50	№401 Дели2010 ТТК №567 № 411 Дели2016
крекер	110	3,68	2,75	5,07	68,00	
Кефир	150/20	9,00	12,50	24,00	245,00	
Суфле из творога с молоком сгущенным	180/5	0,06	0,02	4,99	20,00	
Чай с сахаром	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Хлеб пшеничный 1с						
Итого:	495	15,76	17,43	74,90	513,50	
ВСЕГО:	1710,5	46,69	52,87	235,65	1610,00	

День 10 - ый

День 10 - ый						
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
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели2010
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	№ 386 Дели 2016
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
Итого:	85	0,40	0,40	12,00	53,20	
	518	13,62	14,34	62,77	435,60	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	50	1,00	2,50	5,00	47,00	ТТК №67
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/6	6,20	4,25	29,00	179,05	№64 "Партнер"2014
Гуляш из куриной грудки	45/45	7,56	5,70	3,00	130,00	ТТК №91
Рис отварной с овощами	130	5,5	5	23	159	№334 Дели2016
Компот из сухофруктов	180	0,18	0,1	25,8	89	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	693,5	22,24	17,95	103,80	686,55	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с сыром	50	4,00	5,60	44,00	237,60	ТТК №1585 от 08.09.2021
Молоко кипяченое	110	2,50	2,75	4,00	51,00	№419 Дели2016
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,00	№229 Дели2016
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
Итого:	510	16,64	17,20	81,64	544,00	
ВСЕГО:	1706,5	52,50	49,49	248,21	1666,15	

ИТОГО за 10 дней:	16902,00	484,67	539,33	2327,04	16117,55	
-------------------	----------	--------	--------	---------	----------	--

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
- 3.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могилянский 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 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 убитанности (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 соленные в банках без уксуса с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%