

"Согласовано" *Заведующий*  
*МБОУ "Сосновский детский сад"*  
*д.Сосновка*  
*9 января 2021г.*



Утверждаю"  
 Заместитель генерального директора по  
 организации питания АО "Департамент  
 продовольствия и социального питания г.  
 Казань"  
 А.К. Агапова  
 Январь 2025г

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)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Лаша мянная 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 абрикосовый	125	0,90	0,08	22,00	91,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,90	0,08	22,00	91,00	
	543	12,86	14,50	64,49	438,00	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	44,00	№21 Дели2016
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	200/15	3,86	5,80	15,24	133,00	№88 Дели 2016 ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С-Петербург 2008
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103	№334 Дели2016
Рис отварной с овощами	130	6,5	5	38,6	225	№284Партнер2014
Кисель	180			10,00	40,00	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	692,5	19,06	20,20	91,34	627,50	
<b>ПОЛДНИК</b>						
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 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:	510	16,79	17,71	76,24	534,10	
<b>ВСЕГО:</b>	1745,5	48,71	52,41	232,07	1599,60	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Лаша дружная молочная с маслом	200/3	5,20	5,80	25,20	174,00	ТТК №7
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,00	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4,00	6,00	12,83	122,00	№3 Дели2010

День 2- ой

Итого:	346	9,40	12,33	43,20	323,90	
Фрукты свежие апельсин	85	0,34	0,34	10,50	46,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	85	0,34	0,34	10,50	46,00	
	431	9,74	12,67	53,70	369,90	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы						
Суп из овощей с курицей, со сметаной	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№34, Дели2016
Би 1 очки рубленные из рыбы	150/10/5	3,00	5,80	14,70	121,00	№64 "Партнер"2014
	50	6,50	4,86	10,41	111,40	ТТК №3 Д

"Сд	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:	535,00	13,66	15,86	67,53	465,60	
	ПОЛДНИК						
	Кондитерские изделия печенье	10	3,20	3,38	26,00	151,00	
	Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	№419 Дели2016
	Суфле из творога с повидлом	100/10	5,82	8,10	15,53	158,00	ГТК №567
	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:	398	13,01	14,19	63,43	436,50	
	ВСЕГО:	1364,00	36,41	42,72	184,66	1272,00	

День 3 - ин

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/3	5,00	5,50	14,00	126,00	ГТК №5
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:	347	9,20	11,90	38,90	299,80	
Сок персиковый	125	0,80	0,20	12,00	53,00	399Дели2010
Итого:	125	0,80	0,20	12,00	53,00	
	472	10,00	12,10	50,90	352,80	
ОБЕД						
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	150/10	4,90	4,60	15,20	124,00	№86 Дели 2016
Котлеты рубленые из птицы	50	5,50	7,71	7,86	123,00	№ 205,справ.М2003
Картофель тушёный	110	2,20	4,40	12,20	97,00	№138 Партнер г. Уфа 2014
Компот из сухофруктов	150	0,15	0,1	21,5	87	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	530	14,85	17,15	74,06	511,00	
ПОЛДНИК						
Булочка Дорожная	40	2,84	4,73	23,80	150,40	№453 Дели 2016
Ряженка	100	3,00	2,50	4,20	55,60	№401Дели2010
Яйцо вареное	1/2 шт	2,50	2,30	0,15	31,50	№227 Дели 2016
Капуста тушеная (в сметанном соусе)	110	2,75	4,48	21,41	137	ГТК№53Д
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:	434	12,74	14,22	63,78	439,50	
ВСЕГО:	1436	37,59	43,47	188,74	1303,30	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/3	5,80	4,50	16,20	128,00	ГТК №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:	358	10,30	11,65	39,10	302,60	
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	11,27	49,00	№386Дели2016

Итого:	85	0,34	0,34	11,27	49,00	
	443	10,64	11,99	50,37	351,60	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы и моркови	30	0,80	2,00	3,60	35,60	ТТК №60
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	150/5	3,48	5,80	17,99	140,00	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	130	8,86	9,02	27,28	226	ТТК №29 Д
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	495	14,64	17,12	71,51	500,94	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия вафли	21	1,10	5,20	16,00	115,00	
Кефир	100	3,1	2,5	4,4	54,8	№401Дели2010
Суфле рыбное	60	3,36	3,24	3,00	54,00	№208, сб.диет2002
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 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	475	13,31	14,15	62,62	432,20	
<b>ВСЕГО:</b>	1413	38,59	43,26	184,50	1284,74	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша полбяная молочная с маслом	150/3	6,03	5,95	14,47	136	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	9,93	12,55	38,77	308,30	
Сок вишневый	125	0,30	0,00	10,00	40,00	№399Дели2010
Итого:	125	0,30	0,00	10,00	40,00	
	470	10,23	12,55	48,77	348,30	
<b>ОБЕД</b>						
Салат витаминный	30	0,45	0,20	2,00	11,60	№15 Партнер 2009
Свекольник с курицей, со сметаной	150/10/5	2,90	4,53	14,21	109,00	№35,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	13,95	15,83	71,31	481,70	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия крекер	10	3,80	3,00	22,00	130,00	
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	№419 Дели2016
Запеканка картофельная с овощами, соусом	110/10	5,20	8,40	19,44	174,00	№293, справ.М.2003
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:	414	12,95	14,11	59,26	415,00	
<b>ВСЕГО:</b>	1394	37,13	42,49	179,34	1245,00	

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/3	4,80	5,00	14,00	120,00	ТТК №5
Чай с молоком, сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010

Итого:	352	10,60	12,95	38,80	314,40	
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	11,27	49,00	№386 Дели 2016
Итого:	85	0,34	0,34	11,27	49,00	
	452	10,94	12,30	50,07	363,40	
ОБЕД Салат из свежей капусты						
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	30 150/10/5	0,42	1,50	2,70	26,00	№21, Дели 2016 №82
Биточки куриные "Солнышко"	50	2,67	3,38	17,7	112	Дели 2016
Макароны отварные	110	6,40	8,50	5,20	123,00	ТТК №97Д
Кисель	150	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Хлеб сельский	30			8,34	33,34	№284 Партнер 2014
		1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	535	15,09	16,68	73,24	503,74	
ПОЛДНИК						
Булочка сдобная	40	3,04	3,84	17,84	118,4	№ 257 Партнер 2014 г.
Ряженка	100	3,00	2,50	4,20	55,60	№401 Дели 2010
Гречка с фаршем и овощами	110	6,00	7,50	28,00	203,00	ТТК №1630 от
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	1 л 11 пп 21
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	№411 Дели 2016
Итого:	434	13,69	14,05	64,26	442,00	
ВСЕГО:	1321	39,72	44,02	187,57	1309,14	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша ячневая молочная с маслом	150/3	7,16	6,63	15,15	149,00	ТТК №8
Кофейный напиток 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 Дели 2010
Итого:	357	10,06	12,23	38,15	303,00	
Сок яблочный	125	1,90	1,00	12,00	62,00	№368 Дели 2010
Итого:	125	1,90	1,00	12,00	62,00	
	482	11,96	11,70	50,15	365,00	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№34, Дели 2016
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	150/10/10	2,87	3,20	15,49	102,00	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	14,53	15,80	68,51	474,20	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия печенье	10	1,50	3,38	18,00	108,00	
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	№419 Дели 2016
Пудинг из творога с рисом с повидлом	110/10	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	№393 Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	408	12,69	14,39	62,50	429,50	

ВСЕГО:	1432	39,18	43,42	181,16	1268,70	
--------	------	-------	-------	--------	---------	--

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-лы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с вермишелью	180	8,01	7,56	29,61	219,00	№100 Дели 2016
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№411 Дели2016
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3Дели2010
Итого:	377	11,56	13,52	46,93	356,60	
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	11,27	49,00	№386Дели2016
Итого:	85	0,34	0,34	11,27	49,00	
	462	11,90	13,86	58,20	404,60	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№42 Дели2016г
Борщ со свежей капустой, картофелем, на м/б, со сметаной	150/5	2,10	4,30	9,70	86,00	№63 Дели 2016
Плов из отварной говядины	130	10,00	11,00	30,00	259,00	№108"Партнер"2014
Нанизок 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	14,70	15,68	69,50	477,10	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка молочная	40	0,72	1,44	34,88	155,00	№779, сбшк2004
Катык	100	3,00	2,50	4,50	54,30	№401Дели2010
Рагу из птицы с овощами	100/20	7,3	10,34	9	158	ТТК №4Д
напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	414	13,12	14,73	63,58	440,20	
ВСЕГО:	1371	39,72	44,27	191,28	1322,90	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша полбяная молочная с маслом	150/3	6,18	5,95	14,47	136	
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	ТТК №1
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№272 Партнер г. Уфа 2014
Итого:	343	10,08	12,55	38,77	308,30	№1 Делн2010
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	
	468	10,68	12,30	48,77	350,30	
<b>ОБЕД</b>						
Салат витаминный		0,45	0,20			№15 Партнер 2009
Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	30	2,90	6,40	2,00	11,60	№86 Дели 2016
Биточки рубленые из говядины	150/10	7,00	6,00	10,27	110,30	ТТК №7Д
Пюре картофельное	50	2,20	3,30	17,36	151,00	№137 Партнер 2014
Кисель	110			15,40	100,10	№284Партнер2014
Хлеб сельский	150	1,5	0,3	8,34	33,34	
	30			14,3	66	
Итого:	530	14,05	16,20	67,67	472,34	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия	10	0,10	0,90	15,00	69,00	

"Сд	крекер Кефир	100	3,1	2,5	4,4	54,8	№401 Дели2010
	Запеканка рыбная с рисом и овощами	130	8,84	11,18	26,00	239,00	ТТК №3
	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:	424	13,69	14,79	59,62	427,80	
	ВСЕГО:	1422	38,42	43,54	176,06	1250,44	

День 10 - ын

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Нишевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшённная молочная с маслом	150/3	5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6
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:	350,00	11,60	12,45	41,00	322,40	
Фрукты свежие яблоко зеленое	85	0,34	0,34	11,27	49,00	№ 386 Дели 2016
итого:	85	0,34	0,34	11,27	49,00	
	435	11,94	12,79	52,27	371,40	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы и моркови	30	0,80	2,00	3,60	35,60	ТТК №60
Суп из овощей с курицей, со сметаной	150/10/5	3,00	5,80	14,70	121,00	№64 "Партнер"2014
Гуляш из куриной грудки	40/40	5,90	6,00	7,20	106,00	ТЕК №91
Макаронны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов	150	0,15	0,1	21,5	87	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	565	15,45	17,19	86,30	559,00	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия	21	1,30	3,20	29,00	150,00	
вафли						
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	№419 Дели2016
Омлет натуральный	130	7,89	8,06	12,63	155,00	№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:	435	13,14	13,97	59,45	416,00	
ВСЕГО:	1435,00	40,53	43,95	198,02	1346,40	
ИТОГО за 10 дней	14024	385,36	432,55	1856,06	12870,26	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДООУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на 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 (ДООУ) 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., Скурихин 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 технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ -
  - 3.7 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г

"Согласовано"

3.8. Техничко-технологические карты

"Утверждаю"

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 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 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 соленые в банках без уксуса с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

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