

"Согласовано"



День 1-ый

*Маша Забондеева НК*

"Утверждаю"

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



Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей в дошкольных учреждениях, больных сахарным диабетом

1 неделя

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша Геркулесовая молотая с маслом	200/5	6,70	5,50	18,00	148,00	ТТК 5С
Чай без сахара	180					ТТК №144С
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	9,00	10,00	33,40	259,00	
Сок абрикосовый	125	0,60	0,06	22,00	90,90	№418Дели2016
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	90,90	
	545	9,6	10,06	55,4	349,9	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из капусты с яблоками	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№7 Партнер 2014
Рассольник Ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,30	№82 Дели 2016
Тефтели из говядины (с геркулесом)	70	6,2	6,5	5	103	ТТК № 1152 С от 09.10.2020
Каша перловая рассыпчатая	150/5	4,20	4,40	26,90	164,00	№297 сбшк2004
Компот из сухофруктов	180	0,70	0,04	18,00	75,20	ТТКС
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	712,5	18,16	21,34	85,04	604,50	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	18,00	83,30	
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401Дели2010
Фрукты свежие груша	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
Полбя отварная с овощами и курицей	40/100	3	6	19	146	ТТК143С
Чай фруктовый	180	0,12	0,06	5,5	23	ТТК №56С
Хлеб сельский	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	577	10,69	10,35	72,80	431,20	
ВСЕГО:	1834,5	38,45	41,75	213,24	1385,60	

День 2-ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша ячневая молочная с маслом	200/5	8,00	7,80	25,84	205,50	ТТК№2С
Чай без сахара	180					ТТК №144С
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	12,80	15,00	41,24	351,50	
Сок мультифрукт	125	0,6	0	23	94,4	№418Дели2016
Итого:	125	0,60	0,00	23,00	94,40	
	550	13,4	15	64,24	445,9	
<b>ОБЕД</b>						

Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели2016
Суп с крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	3,35	5,20	8,10	93,00	№86 Дели 2016
Тефтели рыбные	70	7,00	8,00	12,00	148,00	ТТК №1Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партер 2014
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	ТТК№147С
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	682,5	16,55	20,64	79,10	569,00	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	№419 Дели2016
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№ 368 Дели 2010
Фрукты свежие	100	1,00	0,00	8,10	36,40	
апельсин	50	0,75	0,06	5,50	25,50	ТТК№33С
Салат из моркови	150/20	8,00	13,00	24,00	245,00	ТТК№11С
Запеканка творожная с сметанным соусом	180	0,08	0,01	6,80	27,30	ТТК№145С
Чай с лимоном	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	657	16,43	16,93	76,20	522,60	
Итого:	1889,5	46,38	52,57	219,54	1537,50	
ВСЕГО:						

День 3 - ий

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	10,80	10,00	22,80	224,40	ТТК №1С
Чай без сахара	180					ТТК №144С
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	13,10	14,50	38,20	335,40	
Сок яблочный	125	0,01	0,00	27,50	110,00	№418 Дели2016
Итого:	125	0,01	0,00	27,50	110,00	
<b>ОБЕД</b>						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,с61996
Свекольник с мясными фрикадельками со сметаной	200/15/6	3,16	5,40	8,14	94,00	№35,с6 Пермь2001
Гуляш из куриной грудки	45/40	7,56	7,80	17,06	168,70	ТТК №61С
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10	№182 Дели 2016
Нялиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	706,5	18,42	17,18	80,05	548,30	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	2,00	14,80	82,80	
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	10,00	44,70	№ 368 Дели 2010
яблоко	150	6,00	10,00	16,00	178,00	№306 Сборник методических рекомендаций С Петербург 2008.
Голубцы ленивые	180					ТТК №144С
Чай без сахара	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	587	13,86	15,59	57,10	424,00	
Итого:	1838,5	45,39	47,27	202,85	1417,70	
ВСЕГО:						

День 4 - ий

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						

Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	5,50	18,00	148,00	ТТК 5С
Чай без сахара	180					ТТК №144С
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	11,50	12,70	33,40	294,00	
Сок яблочно-грушевый	125	0,04	0	23	92,2	№418/Дели2016
Итого:	125	0,04	0,00	23,00	92,20	
<b>ОБЕД</b>	550	11,54	12,7	56,4	386,2	
Салат из свеклы и моркови	50	1,30	2,50	6,00	51,00	ТТК №60
Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной	200/15/5	4,60	8,00	17,00	158,50	№73 Дели 2016
Полба отварная с овощами и мясом	138	3	6	19	146	ТТК143С
Компот из сухофруктов	180	0,70	0,04	18,00	75,20	ТТК5С
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	625,5	11,40	16,94	78,00	513,20	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401/Дели2010
Фрукты свежие	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
Груша						
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41/Дели2016
Пудинг из творога с гречкой с сметанным соусом	150	9,00	15,00	32,00	299,00	ТТК№146С
Напиток шоколадный	180	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Хлеб сельский	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	637	17,54	21,59	87,90	616,50	
<b>ВСЕГО:</b>	1812,5	40,48	51,23	222,30	1515,90	

День 5-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша ячневая молочная с маслом	200/5	8,00	7,80	25,84	205,50	ТТК№2С
Чай без сахара	180					ТТК №144С
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	10,30	12,30	41,24	316,50	
Сок вишневый	125	0,87	0,25	27,00	113,73	№418/Дели2016
Итого:	125	0,87	0,25	27,00	113,73	
<b>ОБЕД</b>	545	11,17	12,55	68,24	430,23	
Салат витаминный	50	0,75	2,92	7,00	57,30	№15 Партнер 2009
Суп с крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	3,35	5,20	8,10	93,00	№86 Дели 2016
Плов из перловки с курицей	160	12,3	15,1	41,2	352	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	ТТК№147С
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	642,5	18,30	23,72	86,10	633,30	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	20,00	91,30	
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели2010
Фрукты свежие япельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016
Чай без сахара	180					ТТК №144С
Хлеб сельский	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	577	16,20	12,54	57,80	409,80	

ВСЕГО:	1639,5	45,67	48,81	212,14	1473,33	
	2 недели					

День 6 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	5,50	18,00	148,00	ТТК 5С
Чай без сахара	180					ТТК №144С
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	11,50	12,70	33,40	294,00	
Сок	125	0,6	0	23	94,4	№418/Дели2016
яблочно-виноградный	125	0,60	0,00	23,00	94,40	
Итого:	550	12,1	12,7	56,4	388,4	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№21, Дели 2016
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	200/15/10	5,25	4,40	26,00	164,00	ТТК №139С
Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00	ТТК №97ДС
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10	№182, Дели 2016
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	695,5	21,25	21,33	90,70	639,60	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	2,00	14,80	82,80	№401 Дели2010
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№ 368 Дели 2010
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,20	
яблоко	130	7,50	10,50	29,60	243,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Гречка с фаршем и овощами	180	0,12	0,06	5,5	23	ТТК №56С
Чай фруктовый	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	587	15,52	16,19	76,20	512,50	
Итого:	1832,5	48,87	50,22	223,30	1540,50	
ВСЕГО:						

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша полбынная молочная с маслом	200/5	10,80	10,00	22,80	224,40	ТТК №1С
Чай без сахара	180					ТТК №144С
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	13,10	14,50	38,20	335,40	
Сок	125	0,40	0,19	25,00	103,30	№418/Дели2016
персик-банан	125	0,40	0,19	25,00	103,30	
Итого:	545	13,5	14,69	63,2	438,7	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели2016
Суп крестьянский с мясными фрикадельками, сметаной	200/15/5	4,5	7,80	22,20	177	№62"Партнер"2014
Биточки рубленые из рыбы	80	5,70	6,40	3,40	94,00	ТТК №3Д
Каша ячневая с маслом	130/5	4,2	4,8	26	164	№169 "Партнер"2014
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	ТТК №147С
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	702,5	11,80	11,70	59,20	389,00	

ПОЛДНИК						
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Фрукты свежие груша	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41Дели2016
Запеканка творожная с сметанным соусом	150/20	8,00	13,00	24,00	245,00	ТТК№11С
Чай с лимоном	180	0,08	0,01	6,80	27,30	ТТК№145С
Хлеб сельский	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	657	15,65	19,30	80,90	560,00	
ВСЕГО:	1904,5	40,95	45,69	203,30	1387,70	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша ячневая молочная с маслом	200/5	8,00	7,80	25,84	205,50	ТТК№2С
Чай без сахара	180					ТТК №144С
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	12,80	15,00	41,24	351,50	
Сок яблочно-виноградный	125	1,2	0	30	124,8	№418Дели2016
Итого:	125	1,20	0,00	30,00	124,80	
	550	14	15	71,24	476,3	
<b>ОБЕД</b>						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/5	3,00	7,90	18,80	158,30	№63 Дели 2016
Плов из перловки и говядины	200	15,60	15,00	28,00	309,50	ТТК№148С
Компот из сухофруктов	180	0,70	0,04	18,00	75,20	ТТК5С
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	687,5	21,50	23,39	83,65	631,00	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	22,00	99,30	
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401Дели2010
Фрукты свежие банан	100	0,72	0,36	17,00	74,12	№ 368 Дели 2010
Капуста тушеная с мясом	150	7,10	9,60	23,10	209,00	№54-10М Сборник рецептов Москва
Чай без сахара	180					ТТК №144С
Хлеб сельский	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	567	14,79	13,82	78,40	499,02	
ВСЕГО:	1804,5	50,29	52,21	233,29	1606,32	

День 9 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	5,50	18,00	148,00	ТТК 5С
Чай без сахара	180					ТТК №144С
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	9,00	10,00	33,40	259,00	
Сок яблочно-виноградный	125	0,75	0,38	23,00	98,41	№418Дели2016

Итого:	125	0,75	0,38	23,00	98,41	
	545	9,75	10,38	56,4	357,41	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели2016
Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной	200/15/5	4,60	8,00	17,00	158,50	№73 Дели 2016
Запеканка картофельная с мясом	150/20	9,20	12,00	34,00	281,00	№291 Дели2010
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	ТТК№147С
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	657,5	16,30	23,00	85,00	612,50	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Хлебы классические	2 шт/14	1,40	0,63	20,00	91,30	
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Фрукты свежие	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
анельсин	50	0,75	0,06	8,50	37,50	№42 Дели2016г
Салат из моркови	150	9,00	12,50	24,00	244,50	ТТК№146С
Пудинг из творога с гречкой с сметанным соусом	180	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Напиток шиповника	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский						
Итого:	637	18,85	16,72	83,40	559,30	
ВСЕГО:	1839,5	44,90	50,10	224,80	1529,21	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	ценность	
					Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	10,80	10,00	22,80	224,40	ТТК №1С
Чай без сахара	180					ТТК №144С
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	15,60	17,20	38,20	370,40	
Сок виноградный	125	0,48	0	25	102	№418 Дели2016
Итого:	125	0,48	0,00	25,00	102,00	
<b>ОБЕД</b>						
Салат "Пестрый"	50	0,50	2,25	4,80	42,00	№31, справ.М2003
Суп крестьянский с курицей	200/20	5,8	6,50	11,50	128	№134 справ2004
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	6,50	17,50	155,00	ТТК №7Д акт к.п.2014
Каша перловая с овощами	130/4	4,90	7,50	25,00	186,00	№180 Дели 2016
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	691,5	19,51	20,93	87,00	613,50	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Хлебы классические	2 шт/14	1,40	2,00	14,80	82,80	
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели2010
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	10,00	44,70	№ 368 Дели 2010
яблоко	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016
Омлет натуральный	180					ТТК №144С
Чай без сахара	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский						
Итого:	577	15,56	14,27	54,50	409,60	
ВСЕГО:	1818,5	51,15	52,40	204,70	1495,50	
ИТОГО за 10 дней:	18214,00	452,53	492,25	2159,46	14889,26	