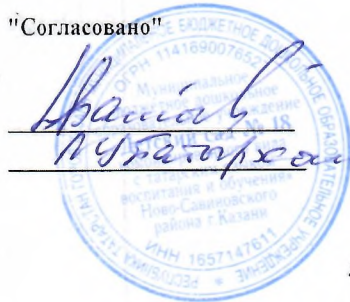


"Согласовано"



Иванов
И.У. Батурханова

Заместитель генерального директора по организации питания АО "Департамент продовольствия и социального питания г. Казани"
А.К. Агапова
2021г



Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 3-7 лет с 7-12 часовым пребыванием

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	425	12,36	14,52	44,89	359,38	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок абрикосовый	125	0,60	0,06	22,00	90,90	№418Дели2016
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	90,90	
завтрак+2 завтрак	550	12,96	14,58	66,89	450,28	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	1,60	3,00	29,00	№34, Дели2016
Рассольник "Домашний" с курицей и сметаной	200/15/5	5,45	8,45	10,96	142,00	№81 Дели 2016
Котлеты рубленые из говядины	70/3	6,2	7,3	12	138,5	№299 Дели2016
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов	180	0,70	0,04	18,00	75,20	№394Дели2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	696,5	19,55	21,39	91,36	636,40	
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое	150	3,20	3,75	5,00	66,55	№419 Дели2016
Пирожок печёный с картофелем	60	3,00	4,10	26,30	154,00	№437 Дели2016
Котлеты рубленые из рыбы	70	5,00	5,60	3,00	82,40	ТТК 4Д
Рис отварной с овощами	130	3	4,3	19,5	129	№334 Дели2016
Чай фруктовый	120/5	0,12	0,06	11,5	47	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	558	16,12	18,04	76,60	533,45	
ВСЕГО:	1804,5	48,63	54,01	234,85	1620,13	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						

ОБЕД						
Салат витаминный	50	0,80	3,00	8,00	62,00	№15 Партнер 2009
Свекольник на м/б, со сметаной	200/6	3,16	5,40	8,14	94,00	№35,сб Пермь2001
Гуляш из отварной говядины	45/45	9,00	9,00	24,00	213,00	№141,сб.днет2002
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10	№182,Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	706,5	19,66	21,30	89,14	626,60	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия (печенье)	40	1,20	9,00	13,60	140,00	
Ряженка	130	3,72	3,20	3,50	57,50	№401 Дели2010
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016г
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	8,00	5,50	38,57	235,00	№365сбшк2004
Чай с сахаром и лимоном	120/3/3	0,08	0,01	6,80	27,30	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	539	15,55	18,00	82,27	551,30	
ВСЕГО:	1772,5	48,63	54,88	233,72	1621,40	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	7,50	8,00	23,70	196,80	ТТК №9
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	425	12,40	14,80	53,40	396,80	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок яблочно-абрикосовый	125	0,40	0,00	12,00	49,60	№418Дели2016
Итого:	125	0,40	0,00	12,00	49,60	
завтрак+2 завтрак	550	12,80	14,80	65,40	446,40	
ОБЕД						
Салат из капусты с яблоками	50	1,00	2,30	5,00	45,00	№7 Партнер 2014
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	200/15	4,86	5,80	15,24	132,60	№88 Дели 2016
Тефтели рыбные с маслом	70/3	7,00	8,00	12,00	148,00	ТТК №1Д
Пюре Картофельное	130	2,60	3,90	18,20	118,30	№137 Партнер 2014
Компот из урюка	180	0,7	0,0	20,0	83	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	695,5	17,96	20,40	88,44	609,40	
ПОЛДНИК						
Катык	130	3,77	3,25	5,46	66,2	№401Дели2010
Вак-беляш	90	3,10	6,00	35,00	206,00	№179 "Партнер"г. Уфа2010
Омлет с сыром	140	7,60	9,30	15,00	174,00	№230 Дели2016
Напиток из плодов шиповника	120/3	0,4	0,17	11,3	48,3	№417Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	506	16,67	18,95	78,06	549,00	
ВСЕГО:	1751,5	47,43	54,15	231,90	1604,80	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с крупой	180	6,80	5,40	23,00	168,00	№101 Дели 2016
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	402	12,82	13,94	50,34	379,00	
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие груша	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,60	0,43	14,00	62,30	
завтрак+2 завтрак	502	13,42	14,37	64,34	441,30	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной	200/6	1,40	4,50	6,80	73,30	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	200	14,8	15,7	40	360	ТТК №29 Д
Компот из сухофруктов	180	0,70	0,04	18,00	75,20	№394,Дели2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	663,5	19,05	20,69	83,75	597,00	
ПОЛДНИК						
Кефир	130	3,70	3,25	5,20	65,00	№401 Дели2010
Кондитерские изделия печенье	30	1,50	3,30	33,40	169,00	
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41Дели2016 № 322 Сб Самара 2013г
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00	ТТК №17
Чай без сахара	120					
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	493	17,37	18,78	89,40	596,50	
ВСЕГО:	1658,5	49,84	53,84	237,49	1634,80	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	12,02	14,50	51,81	385,50	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок вишневый	125	0,87	0,25	20,00	85,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,87	0,25	16,50	71,00	
завтрак+2 завтрак	545	12,89	14,75	68,31	456,50	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	50	0,37	3,00	1,20	33,50	№13, Дели 2016
Суп картофельный с горохом с курицей и гречками	200/15/10	5,25	4,40	26,00	164,00	ТТК№139
Рыбная "Неженка"	70	8,6	6,6	18,3	168	ТТК №30Д №138
Картофель тушёный	130	2,40	7,30	13,00	128,00	"Партнер"2014
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	

Итого:	692,5	18,52	21,80	88,30	624,00	
ПОЛДНИК						
Ряженка	130	3,72	3,20	4,46	61,50	№401 Дели2010
Кондитерские изделия (крекер)	20	0,80	3,10	36,20	174,00	
Котлеты рубленные из птицы	70	8,20	6,70	5,50	115,20	№322 Дели2016
Капуста тушеная (в сметанном соусе)	130	2,6	4,25	15	109	ТТК№53Д
Чай с сахаром	120/3	0,05	0,01	6,5	26	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	496	17,17	17,49	78,96	540,20	
ВСЕГО:	1733,5	48,58	54,04	235,57	1620,70	
ИТОГО за 1 неделю	8720,5	243,1	270,92833	1173,52833	8101,83	
за 1 день 1 недели	1744,1	48,62	54,185667	234,705667	1620,366	

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	5,80	5,40	25,80	175,00	ТТК №2
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	432	13,20	14,90	55,50	410,00	
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,40	0,40	10,00	45,20	
завтрак+2 завтрак	532	13,60	15,30	65,50	455,20	
ОБЕД						
Салат "Пестрый"	50	0,50	2,25	4,80	42,00	№31, справ.М2003
Рассольник ленинградский с курницей, со сметаной	200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,30	№82 Дели 2016 ТТК №7Д акт к.п.2014
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	6,50	17,50	155,00	№218 Дели 2016
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	697,5	18,07	20,25	92,34	625,00	
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое	150	3,20	3,75	5,00	66,55	№419 Дели2016
Булочка Дорожная	60	4,00	5,00	36,50	207,00	№453 Дели 2016
Суфле из рыбы	70	5,40	4,50	3,50	77,50	№284, Дели 2016
Рагу из овощей	130	2,00	5,00	13,65	107,00	№362 Дели2016
Чай с сахаром и лимоном	120/3/3	0,08	0,01	6,80	27,30	№393, Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	509	16,48	18,49	76,75	539,85	
ВСЕГО:	1738,5	48,15	54,04	234,59	1620,05	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,80	8,60	26,00	216,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010

Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	12,32	14,44	53,34	392,00	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок персик-банан	125	0,60	0,19	15,00	64,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,60	0,19	15,00	64,00	
завтрак+2 завтрак	545	12,92	14,63	68,34	456,00	
ОБЕД						
Огурцы соленые порционно (доп. гарнир)	40	0,32	0,04	2,00	10,00	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	200/6	3,00	5,90	18,80	140,30	№63 Дели 2016 №108"Партнер"2014
Плов из говядины	180	13,50	13,70	33,00	309,00	
Компот из урюка	180	0,7	0,0	20,0	83	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	683,5	19,32	20,04	91,80	624,80	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия (печенье)	40	0,30	4,00	14,30	94,00	
Кефир	130	3,70	3,25	5,20	65,00	№401 Дели2010
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41Дели2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00	№237 Дели2010
Напиток из плодов шиповника	120	0,4	0,17	11,3	48,3	№417Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	463	16,37	19,65	74,70	539,80	
ВСЕГО:	1691,5	48,61	54,32	234,84	1620,60	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	5,70	4,35	14,00	118,00	ТТК №8
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	145,00	№3 Дели2010
Итого:	427	12,92	14,13	43,01	350,30	
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие банан	100	0,72	0,36	25,00	106,12	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,72	0,36	25,00	106,12	
завтрак+2 завтрак	527	13,64	14,49	68,01	456,42	
ОБЕД						
Салат витаминный	50	0,80	3,00	8,00	62,00	№15 Партнер 2009
Суп крестьянский с курицей, сметаной	200/15/5	5,7	6,00	13,40	130	№62"Партнер"2014
Запеканка картофельная с мясом	150/20	9,20	12,00	34,00	281,00	№291 Дели2010
Компот из сухофруктов	180	0,70	0,04	18,00	75,20	№394Дели2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	647,5	18,20	21,44	91,40	631,10	
ПОЛДНИК						
Ряженка	130	3,72	3,20	5,46	65,50	№401 Дели2010
Пирожок печёный с капустой	90	3,40	6,30	38,00	219,00	№172, Партнер 2009
Омлет натуральный	140/3	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016
Чай с сахаром	120/3	0,05	0,01	6,5	26	№411Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	509	17,47	18,42	74,86	532,40	

ВСЕГО:	1683,5	49,31	54,35	234,27	1619,92	
--------	--------	-------	-------	--------	---------	--

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	180	7,20	7,00	15,00	152,00	№100 Дели 2016
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	400	12,10	13,80	44,70	352,00	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок яблоко-груша	125	0,75	0,38	23,00	98,42	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,75	0,38	23,00	98,42	
завтрак+2 завтрак	525	12,85	14,18	67,70	450,42	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Суп рыбный с крупой и картофелем	230	9,00	9,80	28,00	236,00	ТТК №21
Азу с отварной говядиной	180	9	10	31	252	ТТК№5Д
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	677,5	20,25	20,35	89,75	625,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	30	0,10	3,50	21,00	115,00	
Катык	130	3,77	3,25	5,46	66,2	№401Дели2010
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,50	№42 Дели2016г
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	150	9,00	12,50	24,00	244,50	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	120/3/3	0,08	0,01	6,80	27,30	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	509	15,50	19,55	77,06	545,00	
ВСЕГО:	1711,5	48,60	54,08	234,51	1620,42	

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	5,50	18,00	148,00	ТТК №5
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	427	12,72	14,04	45,34	359,00	
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,36	22,00	92,68	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,36	0,36	22,00	92,68	
завтрак+2 завтрак	527	13,08	14,40	67,34	451,68	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	50	0,37	3,00	1,20	33,50	№13, Дели 2016
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	4,96	3,60	14,44	110,00	№88Дели2016
Биточки рубленые из рыбы	70	8,20	9,80	14,00	177,00	ТТК №3Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Компот из урюка	180	0,7	0,0	20,0	83	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	

Итого:	692,5	19,73	21,24	92,64	641,00	
ПОЛДНИК						
Кефир	130	3,70	3,20	5,20	65,00	№401 Дели2010
Кондитерские изделия (крекер)	20	1,80	0,80	24,00	106,00	
Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатн.	150/20	8,00	13,60	25,00	254,00	№160,сб Пермь2001
Напиток из плодов шиповника	120	0,4	0,17	11,3	48,3	№417Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	463	15,70	18,00	76,80	527,80	
ВСЕГО:	1682,5	48,51	53,64	236,78	1620,48	
ИТОГО за 10 дней:	17228,00	486,27	541,37	2348,52	16203,30	

	48,63	54,14	234,85	1620,33
	194,51	487,23	939,41	1621,14
распределение Б,Ж,У от калорийности,%	12,00	30,05	57,95	100,00

ИТОГО за 2 неделю	8507,5	243,17	270,43667	1174,99167	8101,47
за 1 день 2 недели	1701,5	48,634	54,087333	234,998333	1620,294

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ с соблюдением пищевой, энергетической ценности
.....
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., Скурихин 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.
.....
интернатов, детских домов и детскиз 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 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 рассчитан по закладке продуктов с 1.03(40% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.01 (25% 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%