

"Согласовано"

"Утверждено"

Заместитель генерального директора по
организации питания АО "Департамент
профилактики в социальном питании г.
Казани"

Иванов

Сентябрь 2024г.



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 блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур
		белки	жиры	угл-ды		
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 Дети 2 лет
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дети 2 лет
Итого:	425	12,36	14,52	44,89	359,38	
Сок яблочный	125	0,60	0,06	22,00	90,90	№418 Дети 2 лет
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	90,90	
	550	12,96	14,58	66,89	450,28	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№21 Дети 2 лет
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	200/15	3,86	5,80	15,24	132,60	№44 Дети 2 лет
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103	ТТК № 10 Дети 2 лет и №364 Дети 2 лет
Рис отварной с овощами	130	6,5	5	38,6	225	№334 Дети 2 лет
Кисель	180			10,00	40,00	№28 ППД
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	698,5	19,06	20,20	91,34	626,60	
ПОЛДНИК						
Булочки Домашняя	50	4,90	5,00	28,00	177,00	№259 Дети 2 лет
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401 Дети 2 лет
Рагу с курицей	40/120	6,00	9,00	26,00	209,00	ТТК № 10 Дети 2 лет
Напиток шипучий мед	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 10 Дети 2 лет
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	538	17,07	17,53	76,80	533,70	
ВСЕГО:	1786,5	49,09	52,31	235,03	1610,58	

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7
Кефир с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Дети 2 лет
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дети 2 лет
Итого:	425	12,42	15,58	54,21	407,10	
Фрукты свежие яблони	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,40	
	525	13,42	15,58	62,31	443,50	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционные	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр.563
Суп из овощей с курицей, со сметаной	200/15/6	3,00	8,50	8,50	126,00	№64 Дети 2 лет
Биточки рубленные из рыбы	70	8,75	6,80	8,15	129,00	ТТК № 10 Дети 2 лет
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Дети 2 лет
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	687,5	17,90	20,34	73,35	553,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	15	1,50	4,00	27,10	150,00	

печенье КП						
Молочко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 День 2
Запеканка творожная с молоком сухим	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00	№237 День 2
Чай с сахаром и лимонном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393 День 2
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	518	16,62	17,24	52,60	550,30	
ВСЕГО:	1725,5	47,94	53,16	218,26	1546,80	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецепта
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	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 День 2
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 День 2
Итого:	425	11,60	14,30	51,70	382,30	
Сок яблочно-абрикосовый	125	1,20	0,00	12,00	49,60	№418 День 2
Итого:	125	1,20	0,00	12,00	49,60	
	550	12,80	14,30	63,70	431,90	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр 563, 564
Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	3,35	7,20	13,80	133,50	№86 День 2
Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатн.	150/20	12,30	14,60	38,20	333,40	№160, 161
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №5
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	652,5	18,40	22,28	85,95	617,90	
ПОЛДНИК						
Витрушка с повидлом	50	0,8	3,10	35,00	170	№441 День 2
Раженки	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 День 2
Яйцо вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 День 2
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 День 2
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	560	16,86	14,55	85,99	541,08	
ВСЕГО:	1762,5	48,06	51,13	235,64	1590,88	

День 4 - ий

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецепта
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеница молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №5
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 День 2
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 День 2
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	406,40	
Фруктовое пюре яблоко	125	13,00	0,00	0,00	55,00	
Итого:	125	13,00	0,00	0,00	55,00	
	525	27,02	15,14	53,34	461,40	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр 563, 564
Щи со свежей капустой, картофелем, мясом и сметаной	200/5	4,60	8,00	17,00	159,50	№73, 74
Жирное по-домашнему из отварной говядины	180	11	9,5	38	281,5	Г18
Кисель	180			10,00	40,00	№23
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	652,5	17,95	18,00	84,90	574,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	1,20	2,00	34,00	160,00	
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№403

Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	9,00	12,50	24,00	244,50	ТТК № 5
Напиток шоколадный	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 5
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	519	16,37	18,03	80,80	552,80	
ВСЕГО:	1721,5	61,34	51,17	219,04	1589,70	

День 5 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепта
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК № 5
Каша с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№ 272
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№ 10
Итого:	420	12,02	14,50	51,81	385,50	
Сок вишневый	125	0,87	0,25	20,00	85,00	№ 41
Итого:	125	0,87	0,25	16,50	71,00	
	545	12,89	14,75	68,31	456,50	
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,50	3,00	2,00	37,00	№ 15
Салатик с курицей, со сметаной	200/10/6	3,80	5,40	15,20	124,60	№ 38
Плов из курицы	160	11,8	13,5	38,9	324	№ 32
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 30
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	643,5	18,00	22,40	85,90	616,60	
ПОЛДНИК						
Плюшка новомосковская	50	2,50	4,00	24,00	142,00	№ 18 УФ
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№ 4
Капуста тушеная с мясом	150	9,00	11,60	35,00	280,00	№ 5
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 4
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	528	16,86	18,85	80,09	557,08	
ВСЕГО:	1716,5	47,75	56,00	234,30	1630,18	
Итого за 1 неделю	8712,5	254,17	263,7783333	1142,268333	7967,14	
	1742,5	50,8	52,8	229,5	1593,4	

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепта
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК № 5
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 3
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	145,00	№ 3
Итого:	430	14,10	17,00	51,70	417,30	
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 1
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
	530	14,50	15,40	63,70	470,50	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№ 21
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	3,56	4,50	17,60	125,00	№ 8
Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00	ТТК № 5
Макаронные отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№ 1
Кисель	180			10,00	40,00	№ 1
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	687,5	18,16	19,00	81,20	568,70	
ПОЛДНИК						

Булочка сдобная	50	2,2	4,8	19,3	130	№257
Рожька	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401
Гречка с фаршем и овощами	130	7,30	10,00	33,20	252,00	ТТК
Напиток швцовника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	508	16,20	18,33	75,30	531,60	
ВСЕГО:	1725,5	48,86	54,73	220,20	1570,80	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рец.
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	8,00	6,35	16,00	153,00	ТТК
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1
Итого:	420	11,52	12,19	43,34	329,00	
Сок персик-банан	125	1,30	2,00	28,00	135,00	№418
Итого:	125	1,30	2,00	28,00	135,00	
	545	12,82	14,19	71,34	464,00	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	ср-5
Суп картофельный с грибами с мясными фрикадельками и гречками	200/15/10	3,25	3,00	18,00	112,00	ТТК
Тефтели рыбные с маслом	70/3	8,40	9,60	12,00	169,00	ТТК
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№13
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№3
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	695,5	17,80	17,64	86,70	579,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	15	1,20	4,20	23,10	134,50	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№41
Пуанг из творога с рисом с мясным сгущенным	150	9,00	10,40	28,30	242,00	№2
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№1
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	474	15,52	17,84	78,60	536,10	
ВСЕГО:	1714,5	46,14	49,67	236,64	1579,10	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рец.
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	180	6,20	5,00	21,00	153,00	№1
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№1
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№1
Итого:	400	13,42	14,78	50,01	386,30	
Фруктовое пюре яблоко	125	13,00	0,00	0,00	55,00	
Итого:	125	13,00	0,00	0,00	55,00	
	500	26,42	14,78	50,01	441,30	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	ср-5
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	200/5	3,00	7,90	18,80	158,30	ТТК
Плюк из отварной говядины	160	13,50	12,20	40,00	323,00	ТТК
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	№1
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	

Итого:	632,5	19,25	20,59	92,75	632,30	
ПОЛДНИК						
Пирожок печёный с помидором	50	4,60	5,12	26,40	170,00	№ 4
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№ 4
Рагу из пшны с овощами	120/25		12,7	13,7	11	227
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 4
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	523	22,93	22,07	59,69	533,98	
ВСЕГО:	1680,5	68,60	57,43	201,45	1607,58	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал
		белки	жиры	угле-ды	
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8	6,6	26	194
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
Итого:	425	12,90	13,40	55,70	394,00
Сок яблоко-груша	125	0,60	0,38	13,00	62,00
Итого:	125	0,60	0,38	13,00	62,00
	550	13,50	13,78	68,70	456,00
ОБЕД					
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	5,50	5,20	16,20	134,00
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	8,40	17,50	171,20
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00
Кисель	180			10,00	40,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	682,5	17,96	18,54	88,60	591,70
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия крекер	10	0,10	5,00	19,80	125,00
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	488	16,80	18,53	77,80	545,60
ВСЕГО:	1720,5	48,26	50,85	235,10	1506,30

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал
		белки	жиры	угле-ды	
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	194,00
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	405,00
Фрукты свежие яблоко	100	0,06	0,36	12,00	49,00
Итого:	100	0,06	0,36	12,00	49,00
	525	14,08	15,50	65,34	454,00
ОБЕД					
Салат из свежих помидоров в огурцов	50	0,50	3,00	2,00	37,00
Суп из овощей с курицей, со сметаной	200/15/6	3,00	8,50	8,50	126,00
Гуляш из куриной грудки	45/45	7,56	8,70	24,60	207,00

Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	711,5	18,36	24,13	89,10	650,10
ПОЛДНИК					
Ватрушка с сыром	50	3,00	5,50	40,00	221,00
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	518	16,86	17,43	74,69	523,48
ВСЕГО:	1754,5	49,30	57,06	229,13	1627,58
ИТОГО за 10 дней:	17308,00	515,32	533,53	2264,79	15948,50

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СвПяН 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 блюда 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.

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 I категории утилитарности (лопатка, фарш, гуляш п/ф);

сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные

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

яйца 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%