

2. Зап

"Согласовано"

"Утверждаю"

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

А. К. Агапова

Апрель 2024г

Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях, больных сахарным диабетом

1 неделя

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	100/2	3,30	2,70	9,00	73,50	ТТК SC
Яйцо вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
Чай без сахара	180					ТТК №144С
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	365	10,70	11,80	24,70	247,50	
Сок абрикосовый	125	0,60	0,06	22,00	90,90	№418Дели2016
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	90,90	
	490	11,3	11,86	46,7	338,4	
ОБЕД						
Морковь отварная	50	0,40	0,05	1,00	6,10	стр 562 С6 общ пит1996
Суп из овощей с курицей, со сметаной	200/15/6	3,00	8,50	8,50	126,00	№64 "Партнер"2014
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
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:	713,5	16,20	19,88	74,40	544,10	
ПОЛДНИК						
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	18,00	83,30	
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401/Дели2010
Фрукты свежие груша	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
Полба отварная с овощами и курицей	40/100	3	6	19	146	ТТК143С
Напиток шиповника	180	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Хлеб сельский	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	577	11,17	10,59	73,80	439,30	
ВСЕГО:	1780,5	38,67	42,33	194,90	1321,80	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом	100/2	4,00	3,90	13,00	103,00	ТТК№2С
Запеканка творожная с сметанным соусом	100	3,30	4,30	11,50	97,90	ТТК№11С
Чай без сахара	180					ТТК №144С
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	422	12,10	15,40	39,90	346,90	
Сок мультифрукт	125	0,6	0	23	94,4	№418Дели2016
Итого:	125	0,60	0,00	23,00	94,40	

	547	12,7	15,4	62,9	441,3	
ОБЕД						
Свекла отварная	50	1,30	0,20	7,00	9,30	стр564,сб1996
Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	3,35	7,20	13,80	133,50	№86 Дели 2016
Биточки рубленные из рыбы	80	5,70	6,40	3,40	94,00	ТТК №3Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
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:	682,5	16,55	18,68	85,20	549,50	
ПОЛДНИК						
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 апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,40	
Каша полбяная молочная с маслом	100/2	5,40	5,00	11,40	112,20	ТТК №1С
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:	607	13,08	8,87	58,10	364,30	
ВСЕГО:	1836,5	42,33	42,95	206,20	1355,10	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша гречневая молочная с маслом	100/2	5,40	5,00	11,40	112,20	ТТК №1С
Омлет натуральный	100	4,60	5,00	11,50	109,00	№229 Дели2016
Чай без сахара	180					ТТК №144С
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	417	12,30	14,50	38,30	332,20	
Сок яблочный	125	0,01	0,00	27,50	110,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,01	0,00	27,50	110,00	
	542	12,31	14,5	65,8	442,2	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционными	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Суп крестьянский с курицей	200/20	5,8	6,50	11,50	128	№134 сбик2004
Голубцы ленивые	150	6,00	10,00	16,00	178,00	№306 Сборник методических рекомендаций С Петербург 2008
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:	706,5	14,55	16,98	61,45	456,50	
ПОЛДНИК						
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 яблоко	100	0,36	0,36	10,00	44,70	№ 368 Дели 2010
Каша перловая с овощами	130/4	4,90	7,50	23,00	180,00	№180,Дели 2016
Чай без сахара	180					ТТК №144С
Хлеб сельский	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	571	12,76	13,09	64,10	426,00	
ВСЕГО:	1819,5	39,62	44,57	191,35	1324,70	

День 4 - ый

Наименование блюд и	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая	Сборник
---------------------	-------	------------------	----------------	---------

продуктов	порции				ценность	рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	100/2	3,30	2,70	9,00	73,50	ТТК 5С
Пуфинг из творога с молоком сгущенным	80	7,20	8,30	22,60	194,00	ТТК №349 С
Чай без сахара	180					ТТК №144С
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	402	15,30	18,20	47,00	413,50	
Сок яблочно- грушевый	125	0,04	0	23	92,2	№418Дели2016
Итого:	125	0,04	0,00	23,00	92,20	
	527	15,34	18,2	70	505,7	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,сб1996
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	200/5	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	10,65	14,54	73,90	474,20	
ПОЛДНИК						
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	14,80	70,50	
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401Дели2010
Фрукты свежие груша	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
Каша гречневая молочная с маслом	100/2	5,40	5,00	11,40	112,20	ТТК №1С
Напиток шиповника	180	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Хлеб сельский	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	637	13,57	9,59	63,00	392,70	
ВСЕГО:	1789,5	39,56	42,33	206,90	1372,60	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом	100/2	4,00	3,90	13,00	103,00	ТТК№2С
Омлет натуральный	100	4,60	5,00	11,50	109,00	№229 Дели2016
Чай без сахара	180					ТТК №144С
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	10,90	13,40	39,90	323,00	
Сок вишневый	125	0,87	0,25	27,00	113,73	№418Дели2016
Итого:	125	0,87	0,25	27,00	113,73	
	545	11,77	13,65	66,9	436,73	
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,50	3,00	2,00	37,00	№ 15 Дели 2016
Свекольник с мясными фрикадельками со сметаной	200/15/6	3,16	5,40	8,14	94,00	№35,с6 Пермь2001
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	17,86	24,00	81,14	614,00	
ПОЛДНИК						
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
Капуста тушеная с мясом	150	9,00	11,60	35,00	280,00	№54-10М Сборник рецептур Москва
Чай без сахара	180					ТТК №144С
Хлеб сельский	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	577	16,70	15,46	79,20	522,40	
ВСЕГО:	1639,5	46,33	53,11	227,24	1573,13	

День 6 - ой

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	100/2	3,30	2,70	9,00	73,50	ТТК 5С
Яйцо вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
Чай без сахара	180					ТТК №144С
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	370	13,20	14,50	24,70	282,50	
Сок яблочно-виноградный	125	0,6	0	23	94,4	№418Дели2016
Итого:	125	0,60	0,00	23,00	94,40	
	495	13,8	14,5	47,7	376,9	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	50	1,30	2,50	6,00	51,00	ТТК №60
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	3,56	4,50	17,60	125,00	№82 Дели 2016
Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00	ТТК №97Д
Каша ячневая с маслом	130/5	4,2	4,8	26	164	№169 "Партнер"2014
Наниток 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	19,46	22,73	88,80	637,00	
ПОЛДНИК						
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	2,00	14,80	82,80	№401 Дели2010
Риженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	
Фрукты свежие яблоку	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№ 368 Дели 2010
Гречка с фаршем и овощами	130	7,50	10,50	29,60	243,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Чай фруктовый	180	0,12	0,06	5,5	23	ТТК №56С
Хлеб сельский	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	587	15,52	16,19	76,20	512,50	
ВСЕГО:	1777,5	48,78	53,42	212,70	1526,40	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом	100/2	4,00	3,90	13,00	103,00	ТТК№2С
Запеканка творожная с сметанным соусом	100/15	3,30	4,30	11,50	97,90	ТТК№11С
Чай без сахара	180					ТТК №144С
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010

Итого:	432	9,60	12,70	39,90	311,90	№418 Дели 2016
Сок персик-банан	125	0,40	0,19	25,00	103,30	
Итого:	125	0,40	0,19	25,00	103,30	
	557	10	12,89	64,9	415,2	
ОБЕД						
Морковь отварная	50	0,40	0,05	1,00	6,10	стр 562 Сб общ пит1996
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	200/15/10	3,25	3,00	18,00	112,00	ТТК№139С
Тефтели рыбные	70	7,00	8,00	12,00	148,00	ТТК №1Д
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10	№182 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:	702,5	17,45	15,05	81,80	532,20	
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 Дели 2016
Фрукты свежие груша	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 368 Дели 2010
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	10,80	10,00	22,80	224,40	ТТК №1С
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	18,08	14,30	75,40	502,40	
ВСЕГО:	1916,5	45,53	42,24	222,10	1449,80	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша гречневая молочная с маслом	100/2	5,40	5,00	11,40	112,20	ТТК №1С
Омлет натуральный	100	4,60	5,00	11,50	109,00	№229 Дели2016
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	14,80	17,20	38,30	367,20	
Сок яблочно-виноградный	125	1,2	0	30	124,8	№418/Дели2016
Итого:	125	1,20	0,00	30,00	124,80	
	550	16	17,2	68,3	492	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, каргофелем, со сметаной	200/5	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	21,45	23,39	83,75	631,50	
ПОЛДНИК						
Хлебцы классические	2 шт/14	1,40	0,63	22,00	99,30	
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401/Дели2010
Фрукты свежие банан	100	0,72	0,36	17,00	74,12	№ 368 Дели 2010

продуктов	порции				ценность	
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
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 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 вишневый	125	0,48	0	25	102	№418Дели2016
Итого:	125	0,48	0,00	25,00	102,00	
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,50	3,00	2,00	37,00	№ 15 Дели 2016
Суп крестьянский с курицей	200/20	5,8	6,50	11,50	128	№134 сбшк2004
Гуляш из куриной грудки	45/45	7,56	8,70	24,60	207,00	ТТК №91
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10	№182,Дели 2016
Наниюк 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	21,16	22,13	92,10	651,60	
ПОЛДНИК						
Хлебны 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 яблоко	100	0,36	0,36	10,00	44,70	№ 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	15,56	14,27	54,50	409,60	
ВСЕГО:	1818,5	52,80	53,60	209,80	1533,60	
ИТОГО за 10 дней:	18165,00	457,72	494,25	2135,36	14817,06	

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 документы:
- 3.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждений, Тутельян В.А., Могильный И.М. 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 технических нормативов, рецептов блюд и 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. Технико-технологические карты
4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
- говядина 1 категории упитанности (лопатка, фарш, гуляш п/ф);
- сельскохозяйственная птица бройлеры погрешенные
- рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы (п/ф фарш рыбный)

ОТПРАВИТЕЛЬ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ

ПОДПИСАНО

ВЛАДЕЛЕЦ СЕРТИФИКАТА
Шайдуллина Елена Васимовна

ДОЛЖНОСТЬ
Заведующая

СЕРТИФИКАТ
60AA8390EAF43AF9E0906107C56EABF6

ПОДПИСАН
28.10.2024 10:23:59 МСК

ПОДПИСЬ ВЕРНА