

Утверждаю
Директор МОБУ ООШ

Согласовано
ИП Хабибов И.Н.

Основное меню

для организации питания
АНОО "Центр
образования"Солнечный круг"

Возрастная категория: ясли/сад
Сезон: осень -зима(основные)

1 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех	Масса порции (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
		ясли	сад					
завтрак								
Каша пшеничная молочная жидкая	208	150/4	200/5	5,6/7,4	6,6/8,8	26,4/35,1	187/250	0,4/0,53
Бутерброд с маслом	3,16 сб.Мо гильн ого	20/3	30/4	1,53/2,4	2,63/3,54	9,74/14,61	70/101	0
Компот из сухофруктов.	297	150	200	0,1	0,02	0,02	1	0
итого				7,23/9,9	9,25/12,36	36,16/49,73	258/352	0,4/0,53
второй завтрак								
Фрукт		130	130	0,27	0	7,8	32,28	100
обед								
Морковь свежая (брусками)	16	40	60	0,5/0,8	0,04/0,06	2,8/4,1	13/20	0,2/0,3
Борщ с капустой и картофелем	60	150	200	1/1,4	2,9/4,1	7/9,4	58/79	4,78/6,38
Биточки рубленые из птицы (паровые)	137	50/20	70/30	7,3/10,2	8,3/11,7	5,8/8,2	127/179	0,8/1,12
Каша рисовая рассыпчатая	187	150/4	200/5	3,7/4,9	3,6/4,7	37,6/50,2	201/268	8,48/11,3
Напиток лимонный	311	150	200	0,1	0,01/0,02	14,1/18,9	54/73	1,68/2,33
Хлеб ржано -пшеничный витаминизированный		40	40	1,88	0,28	18,08	85,6	40
итого				14,48/19,28	15,13/20,86	85,38/108,88	538,6/704,6	55,94/61,43
полдник								
Напиток кисломолочный	295	150	200	4,1/5,5	4,2/5,6	10,0/16,4	96/140	0,42/0,56
ужин								
Огурец свежий (порционно)	14	40	60	0,3/0,5	1,8/2,7	1,2/1,8	22/33	1,54/2,3
Макаронник с мясом.	233	150/6	200/8	16,7/22,2	17,6/23,5	28,9/37,7	344/454	0,56/0,75
Компот из сухофруктов.	309	150	200	0,7/0,9	0,03/0,05	15,4/20,6	67/89	0,10/0,13
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	20	1,85	0,25	10,78	55,25	0
итого				19,55/25,45	19,68/26,5	56,28/70,88	488,25/631,25	2,2/3,18
всего				45,63/60,4	48,26/65,32	195,62/253,69	1413,13/1860,13	158,96/165,7

2 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех	Масса порции (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
		ясли	сад					
завтрак								
Каша кукурузная молочная жидкая	214	150/4	200/5	4,5/6,0	6,0/8,0	27,3/36,4	177/236	0,38/0,51
Бутерброд с сыром	3	30/10	50/15	5/7,9	3/475	14,5/24,2	106/172	0,07/0,11
Чай с сахаром	298	150	200	0,1	0,02/0,03	4,6/9,1	18/25	0
итого				9,6/14	9,02/483,03	46,4/69,7	301/433	0,45/0,62
второй завтрак								
Фрукт		130	130	0,27	0	7,8	32,28	100
обед								
Салат из квашенной капусты	11	40	60	0,6/0,9	2,0/3,0	3,2/4,8	35/53	9,92/14,88
Суп Лапша домашняя	67	150/10	200/15	4,5/6,2	3,1/4,1	17,5/25,5	122/169	2,8/3,73
Картофельное пюре	148	120	150	2,4/3,1	3,7/4,6	16,1/20,1	109/137	8,34/10,4
Биточки рыбные(горбуша)	85	50	75	8,1/12,1	5,7/8,6	6,9/10,3	112/168	23,3/34,95
Компот из сухофруктов	309	150	200	0,7/0,9	0,03/0,05	15,4/20,6	67/89	0,10/0,13
Хлеб ржано пшеничный витаминизированный		40	40	1,88	0,28	18,08	85,6	0
итого				18,78/23,2	14,81/20,63	77,18/99,38	530,6/701,6	44,46/64,09
Полдник								
Напиток кисломолочный	295	100	100	4,1	4,2	10	96	0,42
Ужин								
Винегрет овощной	44	40	60	0,5/0,8	0,9/1,4	2,9/4,3	22/33	2,07/3,11
Каша гречневая рассыпчатая	183	150/4	200/5	8,4/11,2	5,4/7,0	34,6/46,2	224/296	0
Куры отварные	134	50	70	12,5/17,5	10,5/14,7	0,2/0,3	145/203	0,48/0,67
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	20	1,85	0,25	10,78	55,25	0
Чай	297	150	200	0,1	0,02	0,02	1	0
итого				23,35/31,45	17,07/23,37	48,5/61,6	447,25/588,25	2,55/3,78
всего				56,1/73,02	45,1/531,23	236,28/248,48	1407,13/1851,13	147,88/168,91

3 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех	Масса порции (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
		ясли	сад					
завтрак								
Каша овсяная "Геркулес" молочная	192	150/4	200/5	6,1/8,1	7,4/9,8	26,7/35,6	198/264	0,38/0,51
Бутерброд с маслом	3,16 сб.Мо гильн ого	20/3	30/4	1,53/2,3	2,63/3,54	9,74/14,61	70/101	0
Чай	297	150	200	0,1	0,02	0,02	1	0
итого				7,73/10,5	10,05/13,36	36,46/50,23	269/366	0,38/0,51
второй завтрак								
Фрукт		130	130	0,27	0	7,8	32,28	100
обед								
Салат кукуруза с яйцом и луком	154	45	60	3,95/5,27	5,37/7,16	15,8/21,07	127/169,23	0,8/1,07
Рассольник Ленинградский	58	150	200	1,3/1,7	3,5/4,8	9,2/12,3	77/104	4,02/5,36
Бефстроганов из отварного мяса	97	30/30	50/50	9,0/14,9	7,6/12,7	2,2/3,7	114/190	0,13/0,22
Макаронные изделия отварные	227	120/4	150/5	4,3/5,5	3,4/4,2	26,7/33,3	157/196	0
Напиток из плодов шиповника	316	150	200	0,5/0,6	0,2/0,3	20,2/27,0	83/111	60,0/80,0
Хлеб ржано- пшеничный витаминизированный		40	40	1,88	0,28	18,08	85,6	0
итого				20,93/29,85	20,35/29,44	92,18/115,45	643,6/855,83	64,95/86,65
Полдник								
Напиток кисломолочный	295	100	100	4,1	4,2	10	96	0,42
Фрукт		150	150					
итого								
Ужин								
Огурец соленый		40	60	3,6	4,3	1,9	61	1,96
Картофель отварной с маслом	146	150/3	200/4	3/3,9	3,3/4,4	22,5/30,0	134/179	6,2/8,24
Биточки куриные	137	50/20	70/30	7,3/10,2	8,3/11,7	5,8/8,2	127/179	0,8/1,12
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	20	1,85	0,25	10,78	55,25	0
Напиток лимонный.	311	150	200	0,1	0,01/0,02	14,1/18,9	54/73	1,68/2,33

всего				15,85/19,65	16,16/20,67	55,08/69,78	431,25/547,25	10,64/13,65
всего				48,88/64,37	50,76/67,67	201,52/253,26	1472,13/1897,36	176,39/201,23

4 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех	Масса порции (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
		ясли	сад					
завтрак								
Каша ячневая рассыпчатая молочная.	189	150/4	200/5	7/9,3	6,0/7,9	34,2/45,7	221/295	0,38/0,51
Бутерброд с сыром.	3	30/10	50/15	5,0/7,9	3,0/4,75	14,5/24,2	106/172	0,07/0,11
Какао с молоком.	304	150	200	2,7/3,6	2,0/3,3	9,9/13,7	70/100	0,39/0,52
итого				14,7/20,8	11/486,2	58,6/83,6	397/567	0,84/1,14
второй завтрак								
Фрукт		130	130	0,27	0	7,8	32,28	100
обед								
Салат "Витаминный"	24	40	60	0,6/0,9	1,8/2,7	4,3/6,5	37/56	2,54/3,8
Суп картофельный с бобовыми и гречками	67	150/10	200/15	4,5/6,2	3,1/4,1	17,5/25,5	122/169	2,8/3,73
Плов из курицы	140	150	200	14,2/21,0	18,4/27,0	23,7/35,8	320/473	0,5/0,73
Компот из свежих плодов	310	150	200	0,1/0,2	0,1	12,9/17,2	52/69	1,2/1,6
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный		40	40	1,88	0,28	18,08	85,6	0
итого				21,28/28,3	23,68/34,18	76,48/103,08	616,6/852,6	7,04/9,86
Полдник								
Компот из свежих плодов	310	150	200	0,1/0,2	0,1	12,9/17,2	52/69	1,2/1,6
Ватрушка с повидлом		100	100	6,16	4,11	59,91	297	0,66
Итого								
Ужин								
Свекла отварная	18	40	60	0,6/0,8	0,0/0,1	2,9/4,3	14/21	0,81/1,22
Омлет натуральный.	233	60/3	90/4	5,8/8,7	9,5/13,8	1,1/1,6	113/165	0,09/0,13
Чай с сахаром.	298	150	200	0,1	0,02/0,03	4,6/9,1	18/25	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	20	1,85	0,25	10,78	55,25	0
итого				8,35/11,45	9,77/14,18	19,38/25,78	200,25/266,25	0,9/1,35
всего				50,86/67,18	48,66/538,77	235,07/297,37	1595,13/2084,13	110,64/114,61

5 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карт ы, сб.	Масса порции (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
		ясли	сад					
завтрак								
Каша рисовая молочная	208	150/4	200/5	5,6/7,4	6,6/8,8	26,4/35,1	187/250	0,4/0,53
Бутерброд с маслом	3,16 сб.Мо гильн ого	20/3	30/4	1,53/2,3	2,63/3,54	9,74/14,61	70/101	0
Чай с сахаром.	298	150	200	0,1	0,02/0,03	4,6/9,1	18/25	0
итого				7,23/9,8	9,25/12,37	40,74/58,81	275/376	0,4/0,53
второй завтрак								
Фрукт		130	130	0,27	0	7,8	32,28	100
обед								
Салат из сырых овощей	25	40	60	0,3/0,4	1,8/2,7	1,3/1,9	22/33	1,8/2,7
Суп Куллама по деревенски(говядина)	77	150	200	17,2/22,9	13,9/18,6	9,3/12,4	234/312	2,23/2,97
Каша гречневая рассыпчатая	183	150/4	200/5	8,4/11,2	5,4/7,0	34,6/46,2	224/296	0
Фрикадельки из кур	136	50/4	70/5	7,3/10,2	9,0/12,0	4,3/6,0	127/173	0,79/1,1
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	319	150	200	0	0	15	57/76	0
Хлеб ржаной -пшеничный витаминизированный		40	40	1,88	0,28	18,08	85,6	0
итого				35,08/46,58	30,38/40,58	82,5/99,58	749,6/975,6	4,82/6,77
Полдник								
Напиток кисломолочный	295	100	100	4,1	4,2	10	96	0,42
Ужин								
Помидор свежий (порционно)	13	40	60	0,4/0,5	1,8/2,7	1,8/2,7	25/38	2,76/4,14
Капуста тушеная	150	120	150	2,6/3,3	3,9/4,9	11,3/14,1	90/113	19,77/24,7
Биточки из говядины	102	50/20	70/30	8,2/11,4	7,9/11,2	9,6/13,5	143/202	0,56/1,0
Чай	297	150	200	0,1	0,02	0,02	1	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	20	1,85	0,25	10,78	55,25	0
итого				13,15/17,15	13,87/19,07	33,5/41,1	314,25/409,25	23,09/29,84

Всего			59,83/77,9	57,7/76,22	174,54/217,29	1467,13/1889,13	128,73/137,56
-------	--	--	------------	------------	---------------	-----------------	---------------

6 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карт ы. сб.	Масса порции (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
		ясли	сад					
завтрак								
Каша "Артек" молочная вязкая	195	150/4	200/5	6,1/8,1	5,7/7,6	55,9/74,4	296/394	0,38/0,50
Бутерброд с сыром	3	30/10	30/10	5/7,9	3,0/4,75	14,5/24,2	106/172	0,07/0,11
Какао с молоком	304	150	200	2,7/3,6	2,0/3,3	9,9/13,7	70/100	0,39/0,52
итого				13,8/19,6	10,7/485,9	80,3/112,3	472/666	0,84/1,13
второй завтрак								
Фрукт		130	130	0,27	0	7,8	32,28	100
обед								
Зеленый горошек/кукуруза.	13	40	60	0,4	1,8	1,8	25	2,76
Свекольник	72	150	200	1,3/1,8	3,1/4,1	8,9/11,9	71/95	2,99/3,99
Жаркое по домашнему (говядина)	101	150	220	15,8/22,2	15,9/22,7	13,5/20,3	261/375	6,27/9,4
Напиток из плодов шиповника	316	150	200	0,5/0,6	0,2/0,3	20,2/27,0	83/111	60,0/80,0
Хлеб ржано - пшеничный витаминизированный		40	40	1,88	0,28	18,08	85,6	0
итого				19,88/26,88	21,28/29,18	62,48/79,08	525,6/691,6	72,02/96,15
полдник								
Напиток кисломолочный	295	100	100	4,1	4,2	10	96	0,42
Ужин								
Огурец свежий (порционно)	14	40	60	0,3/0,5	1,8/2,7	1,2/1,8	22/33	1,54/2,3
Макаронные изделия отварные.	227	120/4	150/5	4,3/5,5	3,4/4,2	26,7/33,3	157/196	0
Куры отварные.	134	50	70	12,5/17,5	10,5/14,7	0,2/0,3	145/203	0,48/0,67
Напиток из плодов шиповника.	316	150	200	0,5/0,6	0,2/0,3	20,2	20,2/27,0	60,0/80,0
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	20	1,85	0,25	10,78	55,25	0
итого				19,45/25,95	16,15/22,15	59,08/66,38	399,45/514,25	62,02/2,97
всего				57,5/76,8	52,33/541,43	219,66/275,56	1525,33/200,13	235,3/200,67

7день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карт ы, сб.	Масса порции (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
		ясли	сад					
завтрак								
Каша ячневая молочная вязкая	194	150/4	200/5	5,3/7,1	5,7/7,6	27,6/36,7	184/245	0,37/0,50
Бутерброд с маслом	3,16 сб.Мо гильн ого	20/3	30/4	1,53/2,3	2,63/3,54	14,61/9,74	70/101	0
Чай с сахаром и лимоном	300	150	200	0,1/0,2	0,03	6,5/9,3	27/38	0,8/1,12
итого				6,93/9,6	8,36/11,17	48,71/55,74	281/384	1,17/1,62
второй завтрак								
Фрукт		130	130	0,27	0	7,8	32,28	100
обед								
Свежие огурцы (порционно)	14	40	60	0,3/0,5	1,8/2,7	1,2/1,8	22/33	1,54/2,3
Суп лапша домашняя	70	150	200	1,7/2,1	2,6/3,4	7,9/9,3	62/77	0,36/0,48
Шницель мясной + соус	102	50/20	70/30	8,2/11,4	7,9/11,2	9,6/13,5	143/202	0,56/1,0
Каша рисовая рассыпчатая	187	150/4	200/5	3,7/4,9	3,6/4,7	37,6/50,2	201/268	8,48/11,3
Компот из свежих плодов	310	150	200	0,1/0,2	0,1	12,9/17,2	52/69	1,2/1,6
Хлеб ржано -пшеничный витаминизированный		40	40	1,88	0,28	18,08	85,6	0
итого				15,88/20,98	16,28/22,38	87,28/110,08	565,6/734,6	12,14/16,68
Полдник								
Напиток кисломолочный	295	100	100	4,1	4,2	10	96	0,42
Ужин								
Морковь свежая	44	40	60	0,5/0,8	0,9/1,4	2,9/4,3	22/33	2,07/3,11
Картофель запеченный.	101	150	220	15,8/22,2	15,9/22,7	13,5/20,3	261/375	6,27/9,4
Биточки рубленые из птицы(паровые)	137	50/20	70/30	7,3/10,2	8,3/11,7	5,8/8,2	127/179	0,80/1,12
Компот из свежих плодов.	310	150	200	0,1/0,2	0,1	12,9/17,2	52/69	1,2/1,6
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	20	1,85	0,25	10,78	55,25	0
итого				25,55/35,25	25,45/36,15	45,88/60,78	517,25/711,25	10,34/15,23
всего				52,73/70,2	54,29/73,9	199,67/244,4	1492,13/1958,13	124,07/133,95

8 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карт ы. сб.	Масса порции (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
		ясли	сад					
завтрак								
Гречневая каша с молоком	193	100/50	100/70	6,8/9,0	6,7/9,0	27,8/37,0	200/266	0,38/0,50
Бутерброд с сыром	3	30/10	50/15	5/7,9	3,0/4,75	14,5/24,2	106/172	0,07/0,11
Чай с сахаром	298	150	200	0,1	0,02/0,03	4,6/9,1	18/25	0
итого				11,9/17	9,72/484,03	46,9/70,3	324/463	0,45/0,61
второй завтрак								
Фрукт		130	130	0,27	0	7,8	32,28	100
обед								
Свекла отварная	18	40	60	0,6/0,8	0,0/0,1	2,9/4,3	14/21	0,81/1,22
Суп картофельный с бобовыми и гречками	67	150/10	200/15	4,5/6,2	3,1/4,1	17,5/25,5	122/169	2,8/3,73
Азу из говядины	96	30/30	50/50	8,3/13,9	11,2/18,7	3,6/6,0	150/200	0,18/0,31
Крупа булгур отварная	226	150/3	200/4	14,2/19,0	3,4/4,6	30,8/41,1	214/285	0
Компот из смеси сухофруктов	309	150	200	0,7/0,9	0,03/0,05	15,4/20,6	67/89	0,10/0,13
Хлеб ржано -пшеничный витаминизированный		40	40	1,88	0,28	18,08	85,6	0
итого				27,18/42,68	18,01/27,83	88,28/115,58	652,6/849,6	3,89/5,39
Полдник								
Молоко кипяченое	319	150	200	0	0	15/20	57/76	0
Кондитерское изделие		26	26	1,75	4	16,7	110	26
Фрукт		130	130	0,27	0	7,8	32,28	100
				2,02	4	39,5	199,28/218,28	126
Ужин								
Огурец свежий (порционно)	14	40	60	0,3/0,5	1,8/2,7	1,2/1,8	22/33	1,54/2,3
Омлет натуральный.	233	60/3	90/4	5,8/8,7	9,5/13,8	1,1/1,6	113/165	0,09/0,13
Фрикадельки мясные.	110	50/25	70/35	7,7/10,5	7,6/9,1	6,4/7,6	125/155	0,07/0,09
Компот из смеси сухофруктов.	309	150	200	0,7/0,9	0,03/0,05	15,4/20,6	67/89	0,10/0,13
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	20	1,85	0,25	10,78	55,25	0
итого				16,35/22,45	19,18/25,9	34,88/42,38	382,25/497,25	1,8/2,65
всего				57,72/84,42	50,91/541,76	217,36/275,56	1391,13/1842,13	232,14/234,65

9 день

Прием пищи,	№	Масса порции		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
		ясли	сад					
завтрак								
Каша молочная"Дружба"	210	150/4	200/5	4,7/6,3	6,1/8,1	25,1/33,5	174/232	0,40/0,53
Бутерброд с маслом	3,16 сб.Мо гильн ого	20/3	30/4	1,53/2,3	2,63/3,54	9,74/14,61	70/101	0
Чай с лимоном и сахаром	300	150	200	0,1/0,2	0,03	6,5/9,3	27/38	0,08/1,12
итого				6,33/8,8	8,76/20,43	41,34/57,41	271/371	0,48/1,65
второй завтрак								
Фрукт		130	130	0,27	0	7,8	32,28	100
обед								
Салат из квашенной капусты	11	40	60	0,6/0,9	2,0/3,0	3,2/4,8	35/53	9,92/14,88
Суп картофельный с крупой (пшено)	65	150	200	1,6/2,1	1,5/2,1	11,6/15,5	68/90	4,2/5,6
Тефтели из говядины с рисом .	113	50/20	70/30	5,7/8,0	7,9/11,2	6,4/9,1	120/169	0,25/0,37
Картофельное пюре	148	120	150	2,4/3,1	3,7/4,6	16,1/20,1	109/137	8,34/10,4
Напиток из плодов шиповника	316	150	200	0,5/0,6	0,2/0,3	20,2/27,0	83/111	60,0/80,0
Хлеб ржано - пшеничный витаминизированный		40	40	1,88	0,28	18,08	85,6	0
итого				12,68/16,68	15,58/21,48	75,58/94,58	500,6/645,6	82,71/111,25
полдник								
Напиток кисломолочный	295	100	100	4,1	4,2	10	96	0,42
ужин								
Помидоры свежие (порционно)	13	40	60	0,4/0,5	1,8/2,7	1,8/2,7	25/38	2,76/4,14
Макаронник с мясом.	118	150/6	200/8	16,7/22,2	17,6/23,5	28,9/37,70	344/454	0,56/0,75
Напиток из плодов шиповника.	316	150	200	0,5/0,6	0,2/0,3	20,2/27,0	83/111	60,0/80,0
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	20	1,85	0,25	10,78	55,25	0
итого				19,45/25,15	19,65/26,75	61,68/78,18	507,22/658,25	63,32/84,89
всего				42,83/55	48,19/72,86	196,4/247,97	1407,1/1803,13	246,93/298,21

10 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карт ы, сб.	Масса порции (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
		ясли	сад					
завтрак								
Каша кукурузная молочная жидкая.	210	150/4	200/5	4,7/6,3	6,1/8,1	25,1/33,5	174/232	0,4/0,53
Бутерброд с сыром.	3	30/10	50/15	5,0/7,9	3,0/4,75	14,5/24,2	106/172	0,07/0,11
Какао с молоком.	304	150	200	2,7/3,6	2,0/3,3	9,9/13,7	70/100	0,39/0,52
итого				12,4/17,8	11,1/486,4	49,5/71,4	350/504	0,86/1,16
второй завтрак								
Фрукт		130	130	0,27	0	7,8	32,28	100
обед								
Салат из пекинки помидор и огурцов	18	40	60	0,6	0	2,9	14	0,81
Рассольник Ленинградский	58	150	200	1,3/1,7	3,5/4,8	9,2/12,3	77/104	4,02/5,36
Каша гречневая рассыпчатая	183	150/4	200/4	8,4	5,4	34,6	224	0
Фрикадельки из кур	136	50/4	70/5	7,3/10,2	9,0/12,0	4,3/6,0	127/173	0,79/1,1
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	319	150	200	0	0	15/20	57/76	0
Хлеб ржано - пшеничный витаминизированный		40	40	1,88	0,28	18,08	85,6	0
итого				19,48/22,78	18,18/22,48	84,08/93,88	499/676,6	5,62/7,27
полдник								
Напиток кисломолочный	295	100	100	4,1	4,2	10	96	0,42
Ужин								
Зеленый горошек/кукуруза.	13	40	60	0,4/0,5	1,8/2,7	1,8/2,7	25/38	2,76/4,14
Плов из говядины	122	150	200	15,6/20,8	15,2/20,2	23,1/30,8	294/392	0,39/0,52
Компот из свежих плодов.	310	150	200	0,1/0,2	0,1	12,9/17,2	52/69	1,2/1,6
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	20	1,85	0,25	10,78	55,25	0
итого				17,95/23,35	17,35/23,25	48,58/61,48	426,25/554,25	4,35/6,26
всего				54,2/68,3	50,83/536,33	199,96/244,56	1403,53/1863,13	111,25/115,11

1. Основное 10-дневное меню разработано для детей в возрасте от 1-3,3-7 лет с пребыванием в дошкольном образовательном учреждении 12 часов, на основании:

1.1 Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания. ООО "Фирма Партнер", г.Уфа, 2018 год

1.2 Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания. ООО "Фирма Партнер", г.Уфа, 2015 год

1.3 Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания. ООО "Фирма Партнер", г.Уфа, 2010 год

1.4 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Могильный М.П., Тутельян В.А.

1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, Перевалов А.Я., Кашина Е.В., Коровка Л.С.

2. При отсутствии условий в ДОУ для обработки мяса птицы произвести замену блюд из мяса птицы на блюда из мяса говядины.

3. (***) При включении в меню блюд и кулинарных изделий необходимо учитывать наличие и исправность технологического оборудования.

4. В целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить замену продуктов на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей взаимозаменяемости продуктов

5. Для разнообразия меню допускается вносить изменения блюд и кулинарных изделий согласно ассортиментного перечня с учётом:

- сезонности;
- необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона;
- дифференцированного по возрастным группам детей.

6. При отсутствии свежих фруктов возможна их замена в меню на соки.

7. При заполнении ведомости выполнения натуральных норм разрешается применять таблицу "Взаимозаменяемость"

8. При включении блюд в меню необходимо учитывать наличие и исправность технологического оборудования.

1 день

Прием пищи,наименование блюд	№ Тех карты ,сб.2018	Масса порции,г			Б	Ж	У	Ккал	Вит С
		ясли	сад	школа					
Завтрак									
Каша пшениная жидкая БМ	208	150/4	200/5	50/2	5,6	6,6	26,4	187	0,4
Бутерброд с джемом	3	20/3	30/4	30/10	5	3	14,5	106	0,07
Чай (школа)/компот из сухофруктов(сад)	297	150	150	200	0,1	0,02	0,02	1	0
Итого					8,1	11,02	40,92	297	0,4
Второй завтрак									
Фрукт		130	130	130	0,27	0	7,8	32,28	100
Обед									
Свежие огурцы (порционно)	14	30	30	30	0,3	1,8	1,2	22	1,54
Борщ с капустой и картофелем (без сметаны)	60	150	200	150	1	2,9	7	58	4,78
Биточки рубленые из птицы(паровые)	137	50/20	50/20	70/30	7,3	8,3	5,8	127	0,8
Каша рисовая рассыпчатая	187	100/3	150/4	100	3,7	3,6	37,6	201	8,48
Напиток лимонный	311	150	150	200	0,1	0,01	14,1	54	1,68
Хлебцы		40	40	40	5	1,48	28,44	147,08	0
Итого					25,77	18,09	94,14	609,08	17,28
Полдник									
Напиток лимонный	311	100	100		0,1	0,01	14,1	54	1,68
Ужин									
Морковь отварная (даем сырую)	17	30	30	30	0,5	0,04	2,2	11	0,4
Макаронник с мясом	233	150/3	200/4	200/4	5,8	9,5	1,1	113	0,09
Чай(школа)/компот из сухофруктов(сад)	298	150	150	200	0,1	0,02	4,6	18	0
Хлебцы		20	20	20	2,5	0,74	14,22	147,08	0
Итого					8,9	10,3	22,12	289,08	0,49
Всего					43,14	39,42	179,08	1281,44	119,85

2 день

Прием пищи,наименование блюд	№ Тех карты ,сб.2018	Масса порции,г			Б	Ж	У	Ккал	Вит С
		ясли	сад	школа					
Завтрак									
Каша кукурузная жидкая БМ/хлопья кукурузные с молоком	214	150/4	200/50	100/50	4,5	6	27,3	177	0,38
Бутерброд с джемом	3	30/5	30/5	40/10	5	3	14,5	106	0,07
Чай с сахаром	298	150	150	200	0,1	0,02	4,6	18	0
Итого					9,6	9,02	46,4	301	0,45
Второй завтрак									
Фрукт		130	130	130	0,27	0	7,8	32,28	100
Обед									
Свежие помидоры(порционно)	13	30	30	30	0,4	1,8	1,8	25	2,76
Суп картофельный с бобовыми (без гренок)	67	150/10	200/15	150/10	4,5	3,1	17,5	122	2,8
Картофельное пюре БМ	148	120	150	200	2,4	3,7	16,1	109	8,34
Горбуша запеченая (всем)	81	50	70	70	13,6	4,3	0,3	95	0,15
Компот из сухофруктов	309	150	150	200	0,7	0,03	15,4	67	0,1
Хлебцы		40	40	40	5	1,48	28,44	147,08	0
Итого					23,48	13,21	69,18	503,6	14,15
Полдник									
Компот из сухофруктов	309	150	150		0,7	0,03	15,4	67	0,1
Ужин									
Винегрет овощной	44	40	40	60	0,5	0,9	2,9	22	2,07
Каша гречневая рассыпчатая	183	150/4	200/5	150/4	8,4	5,4	34,6	224	0
Голени куриные запеченные		70	70	70	25	21	0,6	290	0
Чай	297	150	150	200	0,1	0,02	0,02	1	0
Хлебцы		20	20	20	2,5	0,74	14,22	147,08	0
Итого					34	27,32	37,12	537	2,07
Всего					68,05	49,58	175,9	1440,88	116,77

3 день

Прием пищи,наименование блюд	№ Тех карты ,сб.2018	Масса порции,г			Б	Ж	У	Ккал	Вит С
		ясли	сад	школа					
Завтрак									
Каша овсяная "Геркулес" БМ	192	150	200/5	50	6,1	7,4	26,7	198	0,38
Бутерброд с джемом	3	20/3	30/4	30/10	2,4	4,4	14,5	109	0,07
Чай(школа)/напиток лимонный(сад)	300	150	150	200	0,1	0,01	14,1	54	1,68
Итого					8,6	11,81	55,3	361	2,13
Второй завтрак									
Фрукт		130	130	130	0,27	0	7,8	32,28	100
Обед									
Салат кукуруза с яйцом и луком	154	45	45	45	3,95	5,37	15,8	127	1,07
Рассольник Ленинградский (без сметаны)	58	150	200	150	1,3	3,5	9,2	77	4,02
Гуляш из отварной говядины	100	30/30	30/30	70/50	8,5	8,8	2,2	123	0,63
Макаронные изделия отварные	227	120/4	150/5	180	4,3	3,4	26,7	157	0
Напиток из плодов шиповника	316	150	150	200	0,5	0,2	20,2	83	60
Хлебцы		40	40	40	5	1,48	28,44	147,08	0
Итого					21,27	21,27	74,1	567	65,72
Полдник									
Напиток из плодов шиповника	316	100	100		0,5	0,2	20,2	83	60
Итого									
Ужин									
Свежие огурцы (порционно)	14	30	30	30	0,3	1,8	1,2	22	1,54
Картофель отварной БМ	146	150/3	200/4	150/3	3	3,3	22,5	134	6,2
Биточки куриные/печень куриная (школа)	137	50/20	50/20	65/40	7,3	8,3	5,8	127	0,8
Чай (школа)/ напиток лимонный (сад)	311	150	150	200	0,1	0,01	14,1	54	1,68
Хлебцы		20	20	20	2,5	0,74	14,22	147,08	0
Итого					10,7	13,41	43,6	337	10,22

Всего				41,34	46,69	201	1380,28	238,07
--------------	--	--	--	--------------	--------------	------------	----------------	---------------

4 день

Прием пищи,наименование блюд	№ Тех карты ,сб.2018	Масса порции,г			Б	Ж	У	Ккал	Вит С
		ясли	сад	школа					
Завтрак									
Каша ячневая рассыпчатая БМ /блины с творогом /с мясом (без сметаны) (2шт)	189	150/4	200/5	2шт/10	7	6	34,2	221	0,38
Бутерброд с джемом	3	30/5	30/5		5	3	14,5	106	0,07
Компот из свежих плодов	310	150	150	200	2,7	2	9,9	70	0,39
Итого					14,7	11	58,6	397	0,84
Второй завтрак									
Фрукт		130	130	130	0,27	0	7,8	32,28	100
Обед									
Салат "Степной"(карт, морк, огурц,сол, лук,горошек)	36	30	30	30	0,6	2	2,9	32	2,69
Суп куллама по деревенски с БГ лапшей	77	150	200	150	17,2	13,9	9,3	234	2,23
Плов из курицы	140	150	150	220	14,2	18,4	23,7	320	0,5
Компот из свежих плодов	310	150	150	200	0,1	0,1	12,9	52	1,2
Хлебцы		40	40	40	5	1,48	28,44	147,08	0
Итого					32,1	34,4	48,8	638	6,62
Полдник									
Компот из свежих плодов	310	150	150		0,1	0,1	12,9	52	1,2
Кондитерское изделие БМ		26	26		1,75	4	16,7	110	13,11
Итого									
Ужин									
Свежие помидоры(порционно)	14	30	30	30	0,3	1,8	1,2	22	1,54
Капуста тушеная (сад)Омлет (школа)	233	60/3	90/4	90/4	5,8	9,5	1,1	113	0,09
Чай	297	150	150	200	0,1	0,02	0,02	1	0
Хлебцы		20	20	20	2,5	0,74	14,22	147,08	0

Итого			8,05	15,42	31,92	298	15,94
Всего			55,12	60,82	147,12	1365,28	123,4

5 день

Прием пищи,наименование блюд	№ Тех карты ,сб.2018	Масса порции,г			Б	Ж	У	Ккал	Вит С
		ясли	сад	школа					
Завтрак									
Каша рисовая БМ	208	150/4	200/50	70	5,6	6,6	26,4	187	0,4
Бутерброд с джемом	3	20/3	30/5	30/10	5	3	14,5	106	0,07
Компот из смеси сухофруктов	298	150	150	200	0,1	0,02	4,6	18	0
Итого					10,7	9,62	45,5	311	0,47
Второй завтрак									
Фрукт		130	130	130	0,27	0	7,8	32,28	100
Обед									
Морковь сырая(бруски)	16	30	30	30	0,5	0,04	2,8	13	2
Щи из свежей капусты с картофелем (без сметаны)	57	150	200	150	1	3,2	5,1	56	7,2
Каша гречневая рассыпчатая	183	150/4	200/4	150/4	8,4	5,4	34,6	224	0
Азу из говядины(без муки)	98	30/30	30/30	70/50	8,5	11,7	1,7	147	0,72
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	319	150	150	200	0,7	0,03	15,4	67	0,1
Хлебцы		40	40	40	5	1,48	28,44	147,08	0
Итого					19,1	20,37	59,6	507	10,02
Полдник									
Компот из смеси сухофруктов	309	100	100		0,7	0,03	15,4	67	0,1
Ужин									
Свежие огурцы (порционно)	14	30	30	30	0,3	1,8	1,2	22	1,54
Курица тушеная с брокколи	145	120/30	150/70	150/70	17,5	11,6	18,3	254	5,92
Чай	297	150	150	200	0,1	0,02	0,02	1	0
Хлебцы		20	20	20	2,5	0,74	14,22	147,08	0
Итого					17,9	13,42	19,52	277	7,46

Bcero			48,67	43,44	147,82	1194,28	118,05
-------	--	--	-------	-------	--------	---------	--------

6 день

Прием пищи,наименование блюд	№ Тех карты ,сб.2018	Масса порции,г			Б	Ж	У	Ккал	Вит С
		ясли	сад	школа					
Завтрак									
Каша пшенная рассыпчатая БМ	195	150/4	200/5	50	6,1	5,7	55,9	296	0,38
Бутерброд с джемом	3	30/5	30/5	40/10	5	3	14,5	106	0,07
Напиток из плодов шиповника	304	150	150	200	2,7	2	9,9	70	0,39
Итого					13,8	10,7	80,3	472	0,84
Второй завтрак									
Фрукт		130	130	130	0,27	0	7,8	32,28	100
Обед									
Огурцы свежие (порционно)	14	30	30	30	0,3	1,8	1,2	22	1,54
Свекольник(без сметаны)	72	150	200	150	1,3	3,1	8,9	71	2,99
Жаркое по домашнему(говядина)	101	120/30	150/50	150/50	15,8	15,9	13,5	261	6,27
Напиток из плодов шиповника	316	150	150	200	0,5	0,2	20,2	83	60
Хлебцы		40	40	40	5	1,48	28,44	147,08	0
Итого					17,9	21	43,8	437	70,8
Полдник									
Напиток из плодов шиповника	316	150	150		0,5	0,2	20,2	83	60
Ужин									
Салат "Студенческий" (карт,морк,горох,яйцо,масло п/с)	43	30	30	30	1,4	4,7	2,5	58	0,76
Макароны отварные/ спагетти(школа)	227	120/3	150/4	180/4	4,3	3,4	26,7	157	0
Голень куриная запеченая		70	70	70	25	21	0,6	290	0
Чай	297	150	150	200	0,5	0,2	20,2	83	60
Хлебцы		20	20	20	2,5	0,74	14,22	147,08	0
Итого					31,2	29,3	50	588	0,76

Bcero					63,67	61,2	202,1	1612,28	232,4
-------	--	--	--	--	-------	------	-------	---------	-------

7 день

Прием пищи,наименование блюд	№ Тех карты ,сб.2018	Масса порции,г			Б	Ж	У	Ккал	Вит С
		ясли	сад	школа					
Завтрак									
Каша "Дружба" БМ	210	150/4	200/5	50	4,7	6,1	25,1	174	0,4
Бутерброд с джемом	3	20/3	30/5	40/10	5	3	14,5	106	0,07
Чай с сахаром и лимоном	300	150	150	200	0,1	0,03	6,5	27	0,8
Итого					9,8	9,13	46,1	307	1,27
Второй завтрак									
Фрукт		130	130	130	0,27	0	7,8	32,28	100
Обед									
Салат кукуруза с яйцом и луком	154	45	45	45	3,95	5,37	15,8	127	1,07
Суп лапша домашняя	70	150	200	150	1,7	2,6	7,9	62	0,36
Шницель мясной +соус	102	50/20	50/20	70/30	8,2	7,9	9,6	143	0,56
Каша рисовая рассыпчатая	187	100/3	200/4	100/2	3,7	3,6	37,6	201	8,48
Компот из свежих плодов	310	150	150	200	0,1	0,1	12,9	52	1,2
Хлебцы		40	40	40	5	1,48	28,44	147,08	0
Итого					16,35	19,67	62,3	493	22,33
Полдник									
Компот из свежих плодов	295	150	150		4,1	4,2	10	96	0,42
Ужин									
Свежие огурцы (порционно)	14	30	30	30	0,3	1,8	1,2	22	1,54
Блинчики с мясом(сад,ясли)		1шт	1шт	220	15,8	15,9	13,5	261	6,27
Картофель запеченый БМ (всем)		120	150		15,8	5,9	13,6	261	0
Хлебцы		20	20	20	2,5	0,74	14,22	147,08	0
Компот из свежих плодов(сад)/чай (школа)	310	150	150	200	0,1	0,1	12,9	52	1,2
Итого					32	23,62	28,32	545	7,81
Всего					62,52	56,62	154,52	1473,28	131,83

8 день									
Прием пищи,наименование блюд	№ Тех карты ,сб.2018	Масса порции,г			Б	Ж	У	Ккал	Вит С
		ясли	сад	школа					
Завтрак									
Каш гречневая рассыпчатая БМ	193	100/50	100/70	150/70	6,8	6,7	27,8	200	0,38
Бутерброд с джемом	3	30/5	30/5	40/10	5	3	14,5	106	0,07
Чай с сахаром	298	150	150	200	0,1	0,02	4,6	18	0
Итого					11,9	9,72	46,9	324	0,45
Второй завтрак									
Фрукт		130	130	130	0,27	0	7,8	32,28	100
Обед									
Свекла отварная	18	30	30	30	0,6	0	2,9	14	0,81
Суп картофельный с бобовыми (без гренок)	67	150/10	200/5	150/10	4,5	3,1	17,5	122	2,8
Бефстроганов из говядины(без сметаны)	96	30/30	30/30	70/50	8,3	11,2	3,3	150	0,18
Булгур отварной		100	200	100	4,6	3,6	31,7	180	8,48
Компот из смеси сухофруктов	309	150	150	200	0,7	0,03	15,4	67	0,1
Хлебцы		40	40	40	5	1,48	28,44	147,08	0
Итого					20,58	18,21	88,88	618,6	12,37
Полдник									
Компот из смеси сухофруктов	309	150	150		0	0	15	57	0
Кондитерское изделие БМ,БГ		26	26		1,75	4	16,7	110	26
Фрукт(груша)		200	200	200					
Ужин									
Морковь сырая/школа без салата	14	30	30	30	0,3	1,8	1,2	22	1,54
Картофель отварной	101	60/3	60/3	90/4	15,8	15,9	13,5	261	6,27
Блины с мясом/ тефтелька из говядины	297	50/20	50/20						
Чай (школа)/компот из смеси сухофруктов(сад)	309	150	150	200	0,7	0,03	15,4	67	0,1
Хлебцы		20	20	20	1,85	0,25	10,78	55,25	0
Итого					18,65	21,98	72,58	572,25	33,91

Всего					53,15	49,91	216,16	1286,39	146,73
9 день									
Прием пищи,наименование блюд	№ Тех карты ,сб.2018	Масса порции,г			Б	Ж	У	Ккал	Вит С
Завтрак		ясли	сад	школа					
Каша "Дружба"БГ,БМ	210	150/4	200/5	70	4,7	6,1	25,1	174	0,4
Бутерброд с джемом	3	20/3	30/10	30/10	5	3	14,5	106	0,07
Чай с лимоном	300	150	150	200	0,1	0,03	6,5	27	0,8
Итого					9,8	9,13	46,1	307	1,27
Второй завтрак									
Фрукт		130	130	130	0,27	0	7,8	32,28	100
Обед									
Салат из квашенной капусты	36	30	30	30	0,6	2	2,9	32	2,69
Суп картофельный с крупой (пшено)	65	150	200	150	1,6	1,5	11,6	68	4,2
Тефтели с рисом(всем)	128	50/20	50/20	70/30	5,3	6,6	3,9	98	6,6
Картофельное пюре БМ	148	120	150	200	2,4	3,7	16,1	109	8,34
Напиток из плодов шиповника	316	150	150	200	0,5	0,2	20,2	83	60
Хлебцы		40	40	40	5	1,48	28,44	147,08	0
Итого					10,4	14	54,7	390	81,83
Полдник									
Напиток из плодов шиповника	295	100	100		4,1	4,2	10	96	0,42
Ужин									
Свежие помидоры (порционно всем)		15/15	15/15	15/15	0,6	1,8	4,3	37	2,54
Макаронник с мясом	233	150/3	200/4	150/3	58	9,5	1,1	113	0,09
Чай (школа)/напиток из плодов шиповника(сад)	316	150	150	200	0,5	0,2	20,2	83	60
Хлебцы		20	20	20	1,85	0,25	10,78	55,25	0
Итого					59,1	11,5	25,6	233	62,63

Всего					83,67	38,83	144,2	1058,28	246,15
10 день									
Прием пищи,наименование блюд	№ Тех карты ,сб.2018	Масса порции,г			Б	Ж	У	Ккал	Вит С
Завтрак		ясли	сад	школа					
Каша кукурузная БМ/ вак/беляш/уч-пучмак	210	150/4	200/5	1	4,7	6,1	25,1	174	0,4
Бутерброд с джемом (т/о сад)	3	30/5	30/5		5	3	14,5	106	0,07
Компот из свежих плодов(сад)/чай (школа)	310	150	150	200	2,7	2	9,9	70	0,39
Итого					12,4	11,1	49,5	350	0,86
Второй завтрак									
Фрукт		130	130	130	0,27	0	7,8	32,28	100
Обед									
Салат из пекинской капусты ,огурца и помидоров		30	30	30	0,6	0	2,9	14	0,81
Борщ с капустой и картофелем	70	150	200	150	1,7	2,6	7,9	62	0,36
Каша гречневая рассыпчатая	183	150/4	200/4	150/4	8,4	5,4	34,6	224	0
Фрикадельки из кур	136	50/4	50/4	70/5	7,3	9	4,3	127	0,79
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	310	150	150	200	0	0	15	57	0
Хлебцы		40	40	40	5	1,48	28,44	147,08	0
Итого					19,88	17,28	82,78	569,6	1,96
Полдник									
Компот из свежих плодов	310	150	150	0,1	0,1	12,9	52	1,2	0
Фрукт(груша)									
Ужин									
Зеленый горошек/кукуруза(всем)	13	30	30	30	0,4	1,8	1,8	25	2,76
Плов из говядины	123	150	200	200	12,7	11,9	32,5	299	0,65
Чай	297	150	150	200	0,1	0,1	12,9	52	1,2
Хлебцы		20	20	20	1,85	0,25	10,78	55,25	0

Итого					15,05	14,05	57,98	431,25	4,61
Всего					47,7	55,33	250,06	1383,13	107,43

1. Основное 10-дневное меню разработано для детей в возрасте от 1 до 3 лет с пребыванием в дошкольном образовательном учреждении 12 часов, на основании:
 - 1.1 Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания. ООО "Фирма Партнер", г.Уфа, 2018 год
 - 1.2 Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания. ООО "Фирма Партнер", г.Уфа, 2015 год
 - 1.3 Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания. ООО "Фирма Партнер", г.Уфа, 2010 год
 - 1.4 Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Могильный М.П., Тутельян В.А.
 - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений , Перевалов А.Я., Кашина Е.В., Коровка Л.С.
2. При отсутствии условий в ДОУ для обработки мяса птицы произвести замену блюд из мяса птицы на блюда из мяса говядины.
3. (***) При включении в меню блюд и кулинарных изделий необходимо учитывать наличие и исправность технологического оборудования.
4. В целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить замену продуктов на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей взаимозаменяемости продуктов по белкам и углеводам.
5. Для разнообразия меню допускается вносить изменения блюд и кулинарных изделий согласно ассортиментного перечня с учётом:
 - сезонности;
 - необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона;
 - дифференцированного по возрастным группам детей.
6. При отсутствии свежих фруктов возможна их замена в меню на соки.
7. При заполнении ведомости выполнения натуральных норм разрешается применять таблицу "Взаимозаменяемость продуктов по пищевым веществам."
8. При включении блюд в меню необходимо учитывать наличие и исправность технологического оборудования.

с 3 до 7 лет

День	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал.)
	Б	Ж	У	
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
Всего				
Сред.				

с 1 до 3 лет

День	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал.)
	Б	Ж	У	
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
Всего				
Сред.				