

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

День 1 -ый

| Наименование блюда и<br>продуктов                                   | Масса<br>порции | Кол - во<br>(в гр ) |        | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | Витамины     | Сборник рецептов            |
|---|-----------------|---------------------|--------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|--------------|-----------------------------|
|   |                 | брутто              | нетто  | белки            | жиры         | угл-ды        |                            |              |                             |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |                 |                     |        |                  |              |               |                            |              |                             |
| Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным                           | 180/5           |                     |        | 5,36             | 9,85         | 29,49         | 229,05                     | 0,86         | ТТК №7Д                     |
| Крупа рисовая   |                 | 13,50               | 13,50  |                  |              |               |                            |              |                             |
| Крупа пшеничная   |                 | 10,00               | 10,00  |                  |              |               |                            |              |                             |
| Молоко  |                 | 90,00               | 90,00  |                  |              |               |                            |              |                             |
| Вода  |                 | 68,00               | 68,00  |                  |              |               |                            |              |                             |
| Сахар   |                 | 2,50                | 2,50   |                  |              |               |                            |              |                             |
| соль иодированная   |                 | 0,50                | 0,50   |                  |              |               |                            |              |                             |
| Масло сливочное   |                 | 5                   | 5      |                  |              |               |                            |              |                             |
| Кофейный напиток с молоком  | 180/6           |                     |        | 2,85             | 2,41         | 10,35         | 74,58                      | 1,17         | №414 Дели 2016              |
| Кофейный напиток  |                 | 2,50                | 2,50   |                  |              |               |                            |              |                             |
| Сахар   |                 | 6,00                | 6,00   |                  |              |               |                            |              |                             |
| Молоко  |                 | 90,00               | 90,00  |                  |              |               |                            |              |                             |
| Вода  |                 | 108,00              | 108,00 |                  |              |               |                            |              |                             |
| Бутерброд с маслом сливочным  | 30/5            |                     |        | 2,29             | 4,50         | 15,49         | 111,68                     |              | №1 Дели 2016                |
| Батон нарезной  |                 | 30,00               | 30,00  |                  |              |               |                            |              |                             |
| Масло сливочное   |                 | 5,00                | 5,00   |                  |              |               |                            |              |                             |
| <b>Итого:</b>   | <b>400</b>      |                     |        | <b>10,50</b>     | <b>16,76</b> | <b>55,33</b>  | <b>415,31</b>              | <b>2,03</b>  |                             |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>   |                 |                     |        |                  |              |               |                            |              |                             |
| Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный) | 180/3           |                     |        | 5,31             | 4,58         | 8,00          | 91,50                      | 1,26         | №429 СБ дошк 2016           |
| кисломолочный напиток   |                 | 185,00              | 180,00 |                  |              |               |                            |              |                             |
| сахар   |                 | 3,00                | 3,00   |                  |              |               |                            |              |                             |
| <b>Итого:</b>   | <b>183</b>      |                     |        | <b>5,31</b>      | <b>4,58</b>  | <b>8,00</b>   | <b>91,50</b>               | <b>1,26</b>  |                             |
| <b>ОБЕД</b>   |                 |                     |        |                  |              |               |                            |              |                             |
| Икра кабачковая   | 50              |                     |        | 0,45             | 2,35         | 2,97          | 34,80                      | 2,77         | №54 СБ дошк. 2016           |
| икра кабачковая   |                 | 51,00               | 50,00  |                  |              |               |                            |              |                             |
| Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками               | 180/10          |                     |        | 4,93             | 3,80         | 12,68         | 114,56                     | 6,18         | №88, сб дошк 2016           |
| говядина (котлетное мясо)   |                 | 11,97               | 11,4   |                  |              |               |                            |              |                             |
| или фарш говяжий  |                 | 11,97               | 11,4   |                  |              |               |                            |              |                             |
| Лук репчатый  |                 | 1,19                | 1      |                  |              |               |                            |              |                             |
| Яйцо  |                 | 0,96                | 0,8    |                  |              |               |                            |              |                             |
| Вода для фарша  |                 | 1                   | 1      |                  |              |               |                            |              |                             |
| соль иодированная   |                 | 0,6                 | 0,6    |                  |              |               |                            |              |                             |
| Масса полуфабриката   |                 |                     | 14,3   |                  |              |               |                            |              |                             |
| масса готовых фрикаделек  |                 |                     | 10     |                  |              |               |                            |              |                             |
| Картофель   |                 | 79,80               | 60,00  |                  |              |               |                            |              |                             |
| Морковь   |                 | 10,00               | 8,00   |                  |              |               |                            |              |                             |
| Лук репчатый  |                 | 9,52                | 8,00   |                  |              |               |                            |              |                             |
| вермишель   |                 | 8,00                | 8,00   |                  |              |               |                            |              |                             |
| Масло растительное  |                 | 4,00                | 4,00   |                  |              |               |                            |              |                             |
| соль иодированная   |                 | 0,70                | 0,70   |                  |              |               |                            |              |                             |
| Вода  |                 | 132,00              | 132,00 |                  |              |               |                            |              |                             |
| Котлеты рубленые из говядины  | 70              |                     |        | 11,79            | 13,09        | 11,51         | 211,06                     | 0,84         | СБ дошкольн. №299, 2016     |
| говядина (котлетное мясо)   |                 | 51,16               | 49     |                  |              |               |                            |              |                             |
| или фарш говяжий  |                 | 51,16               | 49     |                  |              |               |                            |              |                             |
| Лук репчатый  |                 | 15,1                | 12,6   |                  |              |               |                            |              |                             |
| масло растительное  |                 | 1,5                 | 1,5    |                  |              |               |                            |              |                             |
| Хлеб пшеничный  |                 | 11                  | 11     |                  |              |               |                            |              |                             |
| вода питьевая   |                 | 14,00               | 14,00  |                  |              |               |                            |              |                             |
| сухари панировочные   |                 | 7                   | 7      |                  |              |               |                            |              |                             |
| соль иодированная   |                 | 0,7                 | 0,7    |                  |              |               |                            |              |                             |
| масса полуфабриката   |                 |                     | 84     |                  |              |               |                            |              |                             |
| масло растительное  |                 | 0,8                 | 0,8    |                  |              |               |                            |              |                             |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным             | 130/3           |                     |        | 3,80             | 2,37         | 26,43         | 141,96                     | 1,36         | №180, сб дошк 2016          |
| крупа гречневая   |                 | 54,70               | 54,70  |                  |              |               |                            |              |                             |
| вода питьевая   |                 | 82,00               | 82,00  |                  |              |               |                            |              |                             |
| соль иодированная   |                 | 0,33                | 0,33   |                  |              |               |                            |              |                             |
| масса каши  |                 |                     | 115,00 |                  |              |               |                            |              |                             |
| морковь   |                 | 22,00               | 17,00  |                  |              |               |                            |              |                             |
| лук репчатый  |                 | 2,40                | 2,00   |                  |              |               |                            |              |                             |
| масса каши с овощами  |                 |                     | 130,00 |                  |              |               |                            |              |                             |
| масло сливочное   |                 | 3,00                | 3,00   |                  |              |               |                            |              |                             |
| Напиток из сухофруктов  | 180             |                     |        | 0,60             | 0,08         | 16,81         | 72                         | 0,65         | №394 СБ дошк 2016           |
| сухофрукты  |                 | 15,30               | 15,00  |                  |              |               |                            |              |                             |
| Сахар   |                 | 6,00                | 6,00   |                  |              |               |                            |              |                             |
| вода  |                 | 183,00              | 183,00 |                  |              |               |                            |              |                             |
| Хлеб пшеничный  | 25              | 25,00               | 25,00  | 1,90             | 0,20         | 12,30         | 58,75                      | 0,00         | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной   | 45              | 45,00               | 45,00  | 2,97             | 0,54         | 17,84         | 89,19                      |              | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| <b>Итого:</b>   | <b>693</b>      |                     |        | <b>26,44</b>     | <b>22,43</b> | <b>100,54</b> | <b>721,84</b>              | <b>11,80</b> |                             |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>  |                 |                     |        |                  |              |               |                            |              |                             |
| Пудинг рыбный   | 60/20           |                     |        | 11,97            | 3,91         | 5,87          | 106,67                     | 0,46         | №286 СБ дошк 2016           |