

Утверждаю
Директор ООО "ФУДСОНСЕРВИС"
Харламова Э.Р.

Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной
организации

Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 8-10,5 - часовым пребыванием от 1 года до 3 лет

День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
	крупка геркулесовая		18,00	18,00						
	молоко		123,00	123,00						
	сахар		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное		3,00	3,00						
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 сыром, маслом сливочным		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
	батон нарезной		25,00	25,00						
	сыр		5,10	5,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		364			11,17	14,38	49,56	375,91	1,91	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с		30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№10, сб дошк 2016
	кукуруза к/с		46,60	27,90						
	сахар		0,60	0,60						
	масло растительное		1,80	1,80						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне, с мясом птицы		150/10			4,92	4,72	11,30	115,56	3,69	№91сб дошк 2016
	цыплята-бройлеры потр с/м		24,30	23,00						
	масса отварной мякоти птицы			10,00						
	картофель		66,60	50,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,20	6,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	бульон		112,50	112,50						
	клецки:			15,00						
	мука пшеничная		4,60	4,60						
	масло сливочное		0,50	0,50						
	яйцо		1,60	1,32						
	вода		7,30	7,30						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса теста			13,50						
	масса готовых клецек			15,00						
Пудинг рыбный		45/15			8,98	2,93	4,40	80,00	0,32	№286 СБ дошк
	рыба (минтай с/м БГ)		51,54	37,90						
	масса отварной рыбы			30,00						
	хлеб пшеничный		6,20	6,20						
	яйцо		4,80	4,00						
	молоко		9,00	9,00						
	масло сливочное		1,70	1,70						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масло растительное		0,80	0,80						
	масса пудинга			45,00						
	соус молочный									
	молоко		7,50	7,50						
	масло сливочное		0,80	0,80						
	мука пшеничная		0,80	0,80						
	вода		7,50	7,50						
	сахар		0,15	0,15						
	соль йодированная		0,09	0,09						
	масса соуса			15,00						
Пюре картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№339 СБ дошк
	картофель		136,80	102,60						
	молоко		18,96	18,00						
	масло сливочное		4,20	4,20						
	соль йодированная		0,45	0,45						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 СБ дошк
	сухофрукты		12,75	12,50						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,05	0,00	табл 6 стр 134, Дели
Хлеб ржаной		30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,87	59,34	0	табл 6 стр 144, Дели +, 2012

Итого:		570			21,21	13,93	70,18	501,54	21,87	
Вак балиш с рисом и мясом	ПОЛДНИК	75			5,85	8,63	23,85	195,53		Согласно сборника рецептов Бюджет
	мука пшеничная в/с		24,80	24,80						
	мука пшеничная в/с		0,80	0,80						
	яйцо куриное		2,52	2,10						
	масло сливочное		2,10	2,10						
	сахарный песок		0,80	0,80						
	молоко		10,00	10,00						
	дрожжи сухие		0,24	0,24						
	соль йодированная		0,32	0,32						
	масса теста			40,00						
	говядина (котлетное мясо б/к)		23,50	22,50						
	или фарш говяжий		23,50	22,50						
	крупа рисовая		4,80	4,80						
	масса сваренного риса до готовности			12,00						
	лук репчатый		6,24	5,20						
	масло сливочное		6,00	6,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	выход фарша			40,00						
	яйцо куриное		0,96	0,80						
	масло сливочное		0,80	0,80						
	масло растительное		0,20	0,20						
Чай с сахаром		150/5			0,06	0,02	5,01	19,95	0,03	№410, 411 Ден 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:		330			6,31	9,05	38,66	262,48	10,03	
ВСЕГО:		1414			43,04	41,11	164,70	1215,93	34,26	