



Заведующий Шагидуллина Г.Р.

Примерное 12-дневное меню для организации питания детей в МЕДОУ "Кубанский детский сад"

Примерное 12-дневное меню для организации питания детей в МЕДОУ "Кубанский детский сад"

от 3 до 7 лет

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/5	6,00	13,74	29,30	265,00	ТТК №4
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Бутирброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	425	8,36	18,26	49,69	396,38	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок абрикосовый	125	0,60	0,60	35,00	147,80	№418,Дели2016
Итого:	125	0,60	0,60	35,00	147,80	
ОБЕД						
Салат из свежлы	60	0,75	2,00	3,60	35,40	№34, Дели2016
Рассольник "Домашний" с курицей и сметаной	200/15/5	5,45	8,45	10,96	142,00	№81 Дели 2016
Котлеты рубленые из говядины	70/3	11,1	8,2	11,1	162,6	№299 /Дели2016
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 /Дели 2016
Компот из сухофруктов	180	0,70	0,04	18,00	75,20	№394,Дели2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	696,5	24,60	22,69	91,06	666,90	
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое	150	3,20	3,75	5,00	66,55	№419 Дели2016
Пирожок печёный с картофелем	60	3,96	4,44	20,36	137,24	№437 /Дели2016
Котлеты рубленые из рыбы	70	5,00	3,30	3,90	65,30	ТТК 4Д

Рис отварной с овощами	100	3	3,1	10,9	83,5	№334 Дели2016
Чай ягодный	120/5	0,12	0,06	9,5	39	№578 Самара 2013
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	528	17,08	14,88	60,96	446,09	
ВСЕГО:	1774,5	50,64	56,43	236,71	1657,17	

День 2-ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	7,10	23,20	177,50	ГТК №7
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	427	12,42	16,88	52,21	410,80	
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,40	
ОБЕД						
Салат витаминный	60	0,90	3,50	8,00	67,00	№15 Партнер 2009
Свекольник на мб, со сметаной	200/6	4,16	6,40	8,14	106,80	№35,сб Перль,2001
Гуляш из отварной говядины	45/45	12,00	12,00	3,00	168,00	№141,сб,длет2002
Каша гречневая вязкая	120/3	4,60	3,30	18,40	122,00	№182,Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	663	23,46	25,60	65,54	586,30	
ПОЛДНИК						

Кондитерские изделия (вафли)	40	2,00	7,00	40,00	231,00	№401 Дели2010 №42 Дели2016г №365сбшк2004 №393/Дели2010
Ряженка	130	0,75	0,06	8,50	38,29	
Салат из творога с молоком стуженым	150/20	8,00	5,50	38,57	235,78	
Чай с сахаром и лимоном	120/3/3	0,08	0,01	6,80	27,30	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	506	16,35	16,00	108,67	644,37	
ВСЕГО:	1696	53,23	58,48	234,52	1677,87	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	6,00	7,00	28,00	199,00	ГТК №9
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	425	10,90	13,80	57,70	399,00	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок яблочно-абрикосовый	125	0,40	0,00	33,00	133,60	№418,Дели2016
Итого:	125	0,40	0,00	33,00	133,60	
ОБЕД						
Салат из капусты с яблоками	60	1,10	2,70	5,70	51,50	№7 Партнер 2014
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	200/15	4,86	5,80	15,24	132,60	№88 Дели 2016
Гедфели рыбные с маслом	70/3	6,90	4,20	7,00	93,40	ГТК №1Д
Шпоре Картофельное	130	2,60	3,90	18,20	118,30	№137 Партнер 2014

Компот из кураги	180	0,7	0,0	20,0	83	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	647,5	17,96	17,00	84,14	561,30	
ПОЛДНИК						
Катык	130	3,77	3,25	5,46	66,2	№401 Дели 2010
Вак-беляш	90	3,10	5,50	28,60	176,30	№179 "Партнер" г. Уфа 2010
Омлет с сыром	140	15,00	19,00	2,30	240,00	№230 Дели 2016
Напиток из плодов шиповника	120/3	0,4	0,17	11,3	48,3	№417 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	469	24,07	28,15	58,96	585,30	
ВСЕГО:	1666,5	53,33	58,95	233,80	1679,20	

День 4 - ый

Присем пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жир		
ЗАВТРАК					
Суп молочный с крупой	180	3,50	4,40	15,00	№101 Дели 2016
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	№395 Дели 2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	№3 Дели 2010
Итого:	402	9,52	12,94	42,34	325,00
2 - ой ЗАВТРАК					
Фрукты свежие груша	100	0,60	0,43	14,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,60	0,43	14,00	62,30
ОБЕД					
Огурцы соевые порционно	40	0,32	0,04	0,68	стр 563, сб 1996
Щи со свежей капустой, картофелем на м/б с сметаной	200/6	1,40	4,50	6,80	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	200	10,6	14	34	ТТК №29 Д
Компот из замороженных ягод	180	0,27	0,10	15,00	ТТК №12

Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	663,5	14,39	19,04	74,48	526,60
ПОЛДНИК					
Кефир	130	3,70	3,25	5,20	65,00
Кондитерские изделия	30	1,00	2,00	42,00	190,00
печенье					
Салат из моркови с яблоками	40	0,30	1,40	3,30	27,00
Запеканка из творога с крошкой	150	22,10	17,40	35,00	385,00
Чай без сахара	120	0,05	0,01	6,5	26
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	483	28,95	24,29	103,30	747,50
ВСЕГО:	1648,5	53,46	56,70	234,12	1661,40

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	5,89	5,42	25,84	176,00	ТТК №1
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	10,61	12,50	54,85	374,30	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок вишневый	125	0,87	0,25	27,00	113,73	№418,Дели2016
Итого:	125	0,87	0,25	27,00	113,73	
ОБЕД						
Салат "Нестрый"	50	0,50	2,25	4,80	42,00	№31, справ.М2003
Суп картофельный с горохом с курицей и грибами	200/15/10	8,25	4,40	16,00	136,60	ТТК №139

Рыбная "Неженка"	60	9,1	5,7	15,7	151	ТТК №30Д №138 "Партнер" 2014 № 390 Дели 2016
Картофель тушёный	120	2,25	6,75	10,50	112,00	
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	722,5	22,04	19,60	76,80	572,26	
ПОЛДНИК						
Ряженка	130	3,72	3,20	4,46	61,50	№401 Дели 2010
Кондитерские изделия (крекеры)	20	0,50	3,90	32,00	165,00	
Котлеты рубленые из птицы	70	11,20	8,75	5,50	145,60	№322 Дели 2016
Капуста тушеная (в сметанном соусе)	150	3	4,9	13,7	111	ТТК №53Д
чай с сахаром	120/3	0,05	0,01	6,5	26	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	516	20,27	20,99	73,46	563,50	
ВСЕГО:	1783,5	53,79	53,34	232,11	1623,79	

День 6-ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	7,10	23,20	177,50	ТТК №7
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели 2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели 2010
Итого:	427	12,42	16,88	52,21	410,80	
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,40	

ОБЕД						
Салат витаминный	60	0,90	3,50	8,00	67,00	№15 Партнер 2009
Свекольник на мб. со сметаной	200/6	4,16	6,40	8,14	106,80	№35,сб Пермь2001
Гуляш из отварной говядины	45/45	12,00	12,00	3,00	168,00	№141,сб.лист2002
Каша гречневая вязкая	120/3	4,60	3,30	18,40	122,00	№182,Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб есельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	663	23,46	25,60	65,54	586,30	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия (вафли)	40	2,00	7,00	40,00	231,00	
Ряженка	130	3,72	3,20	3,50	57,50	№401 Дели2010
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	38,29	№42,Дели2016г
Суфле из творога с молоком стухенным	150/20	8,00	5,50	38,57	235,78	№365сбшк2004
Чай с сахаром и лимоном	120/3/3	0,08	0,01	6,80	27,30	№393,Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	506	16,35	16,00	108,67	644,37	
ВСЕГО:	1696	53,23	58,48	234,52	1677,87	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры		
ЗАВТРАК					
Каша манная молочная с маслом	200/5	6,00	13,74	29,30	ТТК №4
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	№ 394 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	№3 Дели2010
Итого:	432	13,40	23,24	59,00	500,00
2 - ой ЗАВТРАК					

Фрукты свежие	100	0,40	0,40	0,40	10,00	45,20	№ 386 /Дели 2016
яблоко							
Итого:	100	0,40	0,40	0,40	10,00	45,20	
ОБЕД							
Салат из свежей капусты	60	0,80	3,00	3,00	5,40	51,80	№21, /Дели 2016
Расольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	4,56	7,50	7,50	12,64	136,30	№82 /Дели 2016
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	4,08	4,08	17,50	132,36	ГТК акт к.п.2014
Макароны отварные	130	4,80	3,60	3,60	29,40	169,20	№218 /Дели 2016
Кисель	180				10,00	40,00	№284/Партнер2014
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	0,4	18	82,5	
Итого:	697,5	18,37	18,58	18,58	92,94	612,16	
ПОЛДНИК							
Молоко кипяченое	150	3,20	3,75	3,75	5,00	66,55	№419 /Дели2016
Булочка Дорожная	60	4,40	5,10	5,10	38,40	217,10	№453 /Дели 2016
Суфле рыбное	80	9,20	4,40	4,40	3,29	82,00	№284, /Дели 2016
Рагу из овощей	100	1,80	4,00	4,00	10,50	85,20	№362 /Дели2016
Чай с сахаром и лимоном	120/3/3	0,08	0,01	0,01	6,80	27,30	№393/Дели2010
Хлеб пшеничный Гс	23	1,80	0,23	0,23	11,30	54,50	
Итого:	509	20,48	17,49	17,49	75,29	532,65	
ВСЕГО:	1738,5	52,65	59,71	59,71	237,23	1690,01	

День 8 - ой

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная с маслом	200/5	5,00	8,20	30,30	215,00	ГТК №6
	Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 /Дели2010
	Бутирод с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 /Дели2010

Итого:		420	8,52	14,04	57,64	391,00	
2 - ой ЗАВТРАК							
Сок персик-банан		125	0,40	0,19	15,00	63,30	№418,Дели2016
Итого:		125	0,40	0,19	15,00	63,30	
ОБЕД							
Огурцы соленные порционно		40	0,32	0,04	0,68	4,40	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной		200/6	1,50	3,90	9,50	79,00	№63 Дели 2016
Шлов из говядины		200	15,60	15,00	28,00	309,50	№108"Партнер"2014
Компот из сухофруктов		180	0,70	0,04	18,00	75,20	№394,Дели2016
Хлеб сельский		37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		683,5	19,92	19,38	74,18	550,60	
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия (вафли)		40	2,00	7,00	40,00	231,00	
Кефир		130	3,70	3,25	5,20	65,00	№401,Дели2010
Салат из моркови с яблоками		40	0,30	1,40	3,30	27,00	№41,Дели2016
Запеканка творожная с молоком стученым		150/20	16,20	13,90	19,80	269,10	№237,Дели2010
Напиток из плодов шиповника		120	0,4	0,17	11,3	48,3	№417,Дели2016
Хлеб пшеничный 1с		23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:		463	24,40	25,95	90,90	694,90	
ВСЕГО:		1691,5	53,24	59,56	237,72	1699,80	

День9 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	5,70	7,80	28,00	205,00	ТТК №8
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397,Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010

Итого:		427	12,92	17,58	57,01	438,30	
2 - ой ЗАВТРАК							
Фрукты свежие банан	100	0,72	0,36	25,00	106,12	№ 386 Дели 2016	
Итого:	100	0,72	0,36	25,00	106,12		
ОБЕД							
Салат витаминный	60	0,90	3,50	8,00	67,00	№15 Партнер 2009	
Суп крестьянский с курицей, сметаной	200/15/5	5,7	6,00	13,40	130	№62"Партнер"2014	
Запеканка картофельная с мясом	150/20	12,10	12,40	32,00	288,00	№291 Дели2010	
Компот из замороженных ягод	180	0,27	0,10	15,00	62,00	ТТК №12	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5		
Итого:	647,5	20,77	22,40	86,40	629,90		
ПОЛДНИК							
Ряженка	130	3,72	3,20	5,46	65,50	№401 Дели2010	
Пирожок печёный с капустой	90	3,40	6,30	32,00	198,30	№172, Партнер 2009	
Омлет натуральный	140/3	10,20	8,40	8,23	149,32	№229 Дели2016	
Чай с сахаром	120/3	0,05	0,01	6,5	26	№411 Дели2016	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50		
Итого:	469	19,17	18,14	63,49	493,62		
ВСЕГО:	1643,5	53,58	58,48	231,90	1667,94		

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	180	3,90	3,70	16,00	113,00	№100 Дели 2016
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	400	8,80	10,50	45,70	313,00	

2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	125	0,75	0,38	23,00	98,42	№ 368 Дели 2010			
яблоко-вишня									
Итого:	125	0,75	0,38	23,00	98,42				
ОБЕД									
Салат "Пестрый"	50	0,50	2,25	4,80	42,00	№31, справ.М2003			
Суп рыбный с крупой и картофелем	200/30	10,30	5,63	26,40	197,50	№138, сб шк2004			
Азу с отварной говядиной	180	13	11,3	18	226	ТТК№5Д			
Компот из кураги	180	0,7	0,0	20,0	83	№394, Дели 2016			
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5				
Итого:	677,5	26,30	19,58	87,20	631,00				
ПОЛДНИК									
Кондитерские изделия	30	2,00	12,00	25,00	216,00				
печенье									
Катык	130	3,77	3,25	5,46	66,2	№401/Дели2010			
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	38,29	№42, Дели2016г			
Пудинг из творога с рисом с молоком ступенным	150	9,00	12,50	24,00	244,50	№ 250 Дели 2016			
Чай с сахаром и лимоном	120/3/3	0,08	0,01	6,80	27,30	№393, Дели2010			
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50				
Итого:	509	17,40	28,05	81,06	646,79				
ВСЕГО:	1711,5	53,25	58,51	236,96	1689,21				

День 11 - ый

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	5,50	23,00	168,00	ТТК №5
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010

Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	427	12,72	14,04	50,34	379,00	
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	22,00	92,68	№ 386 Дели 2016
яблоко						
Итого:	100	0,36	0,36	22,00	92,68	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	60	0,80	3,00	5,40	51,80	№21, Дели 2016
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	4,96	3,60	14,44	110,00	№88/Дели2016
Быточки рубленые из рыбы	70	9,50	6,80	8,60	133,60	ТТК №3
Пюре Картофельное	130	2,60	3,90	18,20	118,30	№137 Партнер 2014
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	692,5	19,76	17,80	76,44	544,70	
ПОЛДНИК						
Кефир	130	3,70	3,20	5,20	65,00	№401 Дели2010
Кондитерские изделия (крекер)	20	0,50	6,90	28,00	176,10	
Голубцы, ленивые в соусе сметанно-томатн.	150/20	13,00	13,60	28,00	282,40	№160,сб Пермь2001
Напиток из плодов шиповника	120	0,4	0,17	11,3	48,3	№417 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	463	19,40	24,10	83,80	626,30	
ВСЕГО:	1682,5	52,24	56,30	232,58	1642,68	

День 12 - ой

Принем пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК	200/5	5,00	8,20	30,30	215,00	ТТК №6
Каша пшеничная молочная с маслом						

Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395, Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	8,52	14,04	57,64	391,00	
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок персик-банан	125	0,40	0,19	15,00	63,30	№418, Дели2016
Итого:	125	0,40	0,19	15,00	63,30	
ОБЕД						
Огурцы соленные порционно	40	0,32	0,04	0,68	4,40	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	200/6	1,50	3,90	9,50	79,00	№63 Дели 2016
Шлов из говядины	200	15,60	15,00	28,00	309,50	№108"Партнер"2014
Компот из сухофруктов	180	0,70	0,04	18,00	75,20	№394Дели2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	683,5	19,92	19,38	74,18	550,60	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия (вафли)	40	2,00	7,00	40,00	231,00	
Кефир	130	3,70	3,25	5,20	65,00	№401 Дели2010
Салат из моркови с яблоками	40	0,30	1,40	3,30	27,00	№41, Дели2016
Запеканка творожная с молоком ступенным	150/20	16,20	13,90	19,80	269,10	№237 Дели2010
Напиток из плодов шиповника	120	0,4	0,17	11,3	48,3	№417, Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	463	24,40	25,95	90,90	694,90	
ВСЕГО:	1691,5	53,24	59,56	237,72	1699,80	
Итого за 12 дней:						
	20424					Сред. знат: 1402 ч.

распределение Б,Ж,У от калорийности, %

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 поднак с включением блюд ужина.
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 3.1 Сборник рецептур 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 рецептур блюд для питания детей г. Москва, выпуск 4, 2003
 - 3.5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания. "Партнер", 2010-2014гг. домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.
 - 3.7. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г
 - 3.8. Технико-технологические карты
4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
говядина I категории уштанности (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, рассчитан по закладке продуктов с 1.03(35% отходов) морковь, свекла рассчитаны с 1.01 (25% отходы)
огурцы и помидоры свежие парниковые
масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
огурцы соленные в банках без уксуса с лимонной кислотой
сметана с массовой долей жира 15%
кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%