

Заведующий И. В. Дов, Баловской Детский
детский сад "Восход"
рай. Баловской
муниципального района РТ
И. В. Дов



Примерное 12-дневное меню

для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 1-3 лет с 7-12 часовым пребыванием

1 неделя

День 1 -ый

Пример пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	150/3	7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели 2016
Вутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели 2010
Итого:	347	9,45	11,91	35,82	288,10	
Сок апельсиновый	125	0,60	0,30	13,00	57,00	№418 Дели 2016
Итого:	125	0,60	0,30	13,00	57,00	
	472	10,05	12,21	48,82	345,10	
ОБЕД						
Морковь отварная	30	0,24	0,03	0,60	3,60	ср 562 С6 общ пит 1996
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	150/10	3,00	4,32	11,34	80,00	№88 Дели 2016
Тфтели из говядины	50	3,87	5	3,13	73	ТТК № 1152 от 09.10.2020
Каша гречневая вязкая	110/2,5	5,50	5,00	32,00	195,00	№182 Дели 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284 Партнер 2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	532,50	14,11	14,65	69,71	469,94	
ПОЛДНИК						
Булочки Домашние	40	3,60	4,00	29,00	167,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Катык	100	3,00	2,50	4,50	54,30	№401 Дели 2010
Рагу с курицей	20/100	4,50	7,60	13,00	138,00	ТТК №63
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб пшеничный Тс	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	430,00	13,20	14,33	68,80	458,40	
ВСЕГО:	1434,50	37,36	41,19	187,33	1273,44	

День 2-ой

Примерный Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угле- ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/3	3,90	4,35	19,00	131,00	ТТК №7
Каша с молоком	160	2,15	2,29	12,09	68,16	№272 Партнер г. Уфа
Вутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,30	119,60	2014
Итого:	346	9,55	12,53	43,39	315,76	№3 Дели 2010
Фрукты свежие, яблочки	85	0,40	0,34	10,50	47,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	85	0,40	0,34	10,50	47,00	
	431	9,95	12,67	54,49	362,76	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№34 Дели 2016
Суп из овощей с курицей, со сметаной	150/10/5	3,00	5,80	14,70	121,00	№64 "Партнер" 2014
Соус мясной "Смесь"	50	7,21	4,86	13,14	121,43	ТТК № 1523 от
Пюре Картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15	28.07.2021
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№137 Партнер 2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	№ 390 Дели 2016
Итого:	535,00	15,30	16,32	66,89	506,68	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия ископые	10	2,20	2,80	20,80	114,00	
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	№419 Дели 2016
Суфле из творога с молоком стуханным	100/10	5,82	8,10	15,53	158,00	ТТК №567
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393 Дели 2010

Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	398	12,01	13,61	57,93	399,50	
ВСЕГО:	1364,00	37,26	42,60	179,31	1268,94	

День 3 - ий

Примечание Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	150/3	5,90	5,63	16,50	136,50	ТТК №5
Чай с молоком, сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№394 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/3	1,9	4,4	13	99	№1 Дели 2010
Итого:	347	9,20	12,03	41,40	310,30	
Сок персиковый	125	0,80	0,20	7,00	33,00	№418 Дели 2016
Итого:	125	0,80	0,20	7,00	33,00	
	472	10,00	12,23	48,40	343,30	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,39	стр 563 с 61996
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	150/10	4,09	3,87	12,06	99,72	№46 Дели 2016
Котлеты рубленные из птицы	50	4,40	8,30	2,00	100,00	№ 205 с 2000, №2003
Макаронные отварные	110	4,06	3,05	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов	150	0,15	0,1	21,5	87	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	530	14,41	15,64	75,43	499,51	
ПОЛДНИК						
Булочка Дрожжевая	40	2,84	4,73	24,08	150,40	№453 Дели 2016
Творожок	100	2,90	2,50	4,20	55,60	№401 Дели 2010
Яблоко варенье	12шт	2,50	2,30	0,15	31,50	№227 Дели 2016
Кануста тушеная (в сметанном соусе)	110	2,75	4,48	20	131	ТТК №53Д
Напиток цитрусовый	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	448	13,09	14,46	63,63	441,40	
ВСЕГО:	1450	37,50	42,33	187,46	1284,21	

День 4 - ый

Примечание Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	150/3	6,00	4,95	19,50	146,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/3/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели 2010
Итого:	358	10,66	12,18	43,80	327,60	
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№ 386 Дели 2016
яблоко зеленое						
Итого:	85	0,34	0,34	10,20	45,00	
	443	11,00	12,52	54,00	372,60	
ОБЕД						
Салат из свеклы и моркови	30	0,80	1,50	3,60	30,60	ТТК №60
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б в сметане	150/5	3,45	6,00	17,85	140,00	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	130	8,86	9,01	27,28	226	ТТК №29 Д
Кисель	150			8,34	33,34	№294 Партнер 2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	495	14,61	16,81	71,37	495,94	
ПОЛДНИК						
Компотерские напитки вафли	21	1,00	2,50	16,30	75,00	
Кофе	100	3,36	2,5	4,6	61,8	№401 Дели 2010
Пуллинг из творога с рисом с йогуртом	110/10	7,20	8,32	22,64	194,00	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	425	13,21	13,53	57,76	395,80	
ВСЕГО:	1363	38,82	42,86	183,13	1264,34	

День 5 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углады		
ЗАВТРАК						
Каша овсяная молочная с маслом	150/3	5,4	5,5	14,4	130	ТТК №1 №272 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели 2010
Каша с молоком	160	2,15	2,28	12,09	65,16	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	
Итого:	343	9,45	12,19	39,49	294,16	
Сок вишневый	125	0,30	0,00	10,00	40,00	№418 Дели 2016
Итого:	125	0,30	0,00	10,00	40,00	
	468	9,75	12,19	49,49	334,16	
ОБЕД						
Огурцы соленные	30	0,24	0,03	0,51	3,20	стр 563, сб 1996 №35, сб. Пермь 2001 №54-10М Сборник рецептур Москва. № 390 Дели 2016
Свекольник с курицей, со сметаной	150/10/5	2,90	4,53	14,21	109,00	
Каша тушеная с луком	130	10,60	12,65	33,00	288,00	
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	
Хлеб соевый	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	505	15,34	17,61	72,22	508,30	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекеры	10	1,30	2,00	10,10	55,00	№419 Дели 2016 №321 Дели 2016 №393 Дели 2010
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	
Плов из курицы	110	7,6	9	24,2	211	
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	398	12,89	13,71	56,20	393,50	
ВСЕГО:	1371	37,98	43,51	177,91	1238,06	

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/3	3,90	4,35	19,60	131,00	ТТК №7 № 411 Дели 2016 №3 Дели 2010
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	8,95	12,90	119,60	
Итого:	350	7,45	10,31	36,92	268,60	
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	85	0,34	0,34	10,20	45,00	
	435	7,79	10,65	46,52	313,60	
ОБЕД						
Салат из моркови	30	0,45	0,03	5,10	22,20	№42 Дели 2016г №38 Пермь 2001 ТТК №63 №284 Партнер 2014
Суп картофельный с клецками, мясными фрикадельками	150/10	2,67	5,80	19,95	139,16	
Ризотто с курицей	20/100	4,50	7,60	13,00	138,00	
Кисель	150			8,34	33,34	
Хлеб соевый	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	490	9,12	13,73	59,79	398,70	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	21	3,00	2,50	16,30	75,00	№401 Дели 2010 № 386 Дели 2016 №418 Дели 2016
Катык	100	3,00	2,50	4,50	54,30	
Фрукты свежие яблоко	85	0,34	0,34	10,20	45,00	
Сок персик-банан	125	0,60	0,06	22,00	91,00	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	351	4,94	5,40	53,00	269,30	
ВСЕГО:	1276,00	21,85	29,78	150,31	977,60	
ИТОГО за 1 неделю:	8258,50	210,77	242,27	1074,45	7304,49	

2 недели

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная с маслом		150/3	5,00	5,63	16,50	136,00	ТТК №5 №394 Дели 2010
Чай с молоком, сахаром		160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	

Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели 2010
Итого:	350	10,80	13,58	41,30	330,40	
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№386 Дели 2016
Итого:	85	0,34	0,34	10,20	45,00	
ОБЕД	435	11,14	12,30	51,50	365,00	
Морковь отварная	30	0,24	0,03	0,60	3,60	стр 562 Сб общ пил 1996
Рассольник Ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5	2,67	3,38	17,7	112	№82 Дели 2016
Биточки куриные "Солнышко"	50	6,40	8,50	5,20	123,00	ТТК №7Д
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№204 Партнер 2014
Хлеб белый	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	535	14,91	15,21	71,14	481,34	
ПОЛДНИК						
Булочка сдобная	40	3,04	3,84	17,84	118,4	стр 562 Партнер 2014 г. Уфа
Гриппид	100	3,00	2,50	4,20	58,60	№401 Дели 2010
Гречка с фаршем и овощами	110	5,50	7,50	24,00	185,00	1 ТК ЛИНЭУ от 10.11.2021
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	420	13,64	14,07	68,34	450,10	
ВСЕГО:	1390	39,69	43,20	190,98	1314,84	

День 8 - ой

Принят пищи: Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды	Ккал	
ЗАВТРАК:						
Каша ячневая Молочная с маслом	150/3	7,16	6,63	15,15	149,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с мясом свиным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели 2010
Итого:	335	10,22	12,31	39,65	310,00	
Сок яблочный	125	0,30	0,00	12,00	49,00	№418 Дели 2016
Итого:	125	0,30	0,00	12,00	49,00	
ОБЕД	480	10,52	12,31	51,55	350,00	
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№34, Дели 2016
Суп картофельный с горохом с курицей и гречкой	150/10/10	2,87	3,20	15,48	102,00	ТТК №139
Запеканка картофельная с мясом	130/15	10,20	11,00	30,70	270,00	№291 Дели 2010
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб белый	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	525	15,03	17,00	73,21	505,10	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	10	0,80	2,50	13,40	78,00	
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	№419 Дели 2016
Пудинг из творога с рисом с повидлом	110/10	7,20	8,32	22,54	194,00	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимонном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№390 Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	408	11,99	13,53	57,94	399,50	
ВСЕГО:	1413	37,54	43,84	182,70	1263,60	

День 9 -ый

Принят пищи: Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды	Ккал	
ЗАВТРАК:						
Суп молочный с вермишелью	180	8,01	7,56	29,61	219,00	№100 Дели 2016
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	8,42	18,00	№411 Дели 2016

Бутерброд с сыром, маслом	25/53	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели 2010
Итого:	377	11,56	13,52	46,93	356,60	
Фрукты свежие, яблоко-зеленое	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№ 346 Дели 2016
Итого:	85	0,34	0,34	10,20	45,00	
	462	9,90	11,30	50,20	340,00	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,80	0,72	20,00	№13 Дели 2016г
Борщ со свеклой капустой, картофелем и мясом сметаной	150/5	2,10	5,90	9,70	100,00	№63 Дели 2016
Пицца из отварной говядины	130	10,90	9,90	28,00	246,00	№108 "Партнер" 2014
Пончик из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб белый	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	495	14,38	17,93	65,22	484,10	
ПОЛДНИК						
Пирожок печеный с повидлом	40	0,70	1,60	32,00	140,00	№437 Дели 2016
Катык	100	3,00	2,50	4,50	54,30	№401 Дели 2010
Рис из пшена с овощами	100/20	8,8	11,33	9,1	173	ТТК №4Д
Напиток шоколадный	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	434	14,60	15,88	60,80	440,20	
ВСЕГО:	1391	38,88	45,11	176,23	1264,30	

День 10 -ый

Прием пищи: Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каши пшеницы молочной с маслом	150/3	6,15	5,92	14,4	135	ТТК №1
Каши с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели 2010
Итого:	343	10,20	12,61	39,49	299,16	
Сок: яблоко-красный	125	0,60	0,00	13,70	57,00	№418 Дели 2016
Итого:	125	0,60	0,00	13,70	57,00	
	468	10,80	12,30	53,19	356,16	
ОБЕД						
Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,20	стр 563, с 61996
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	150/10	2,90	6,40	10,27	110,30	№66 Дели 2016
Виточки рулетные из творожной	50	7,20	6,00	18,80	158,00	ТТК №7Д
Пюре Картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15	№137 Партнер 2014
Кисель	150			8,34	33,34	№284 Партнер 2014
Хлеб белый	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	530	14,97	16,49	65,35	501,99	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	1,20	3,00	23,60	120,00	
Кефир	100	3,36	2,5	4,6	61,8	№401 Дели 2010
Суфле из творога с яблоком сушеным	100/10	5,82	8,10	15,53	158,00	ТТК №567
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	404	12,03	13,81	57,95	404,80	
ВСЕГО:	1402	37,80	42,91	176,39	1262,95	

День 11 -ый

Прием пищи: Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каши пшеницы молочной с маслом	150/3	6,00	4,95	19,50	146,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	№270 Партнер г. Уфа
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	2014 №3 Дели 2010

Итого:	358,00	10,66	12,18	43,80	327,60	
Фрукты-свежие яблоки зеленые:	85	0,34	0,34	10,50	47,00	№386/Дети 2016
Итого:	85	0,34	0,34	10,50	47,00	
ОБЕД	443	13,00	12,52	54,30	374,60	
Салат из свеклы и моркови:	30	0,80	1,50	3,60	30,60	ТТК №60
Суп из овощей, со сметаной:	150/5	3,00	5,80	14,70	121,00	№64 "Партнер" 2014
Гуляш из куриной грудки:	40/40	5,80	5,00	2,60	78,00	ТТК №91
Рис отварной с овощами:	110	4,4	4	17,8	126	№334 Дети 2016
Компот из сухофруктов:	150	0,15	0,1	21,5	87	№394, Дети 2016
Хлеб сельский:	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	552	15,65	16,69	74,50	507,60	
ПОЛДНИК						
Ватрушки с сыром:	40	3,20	4,40	35,00	192,00	ТТК №1595 от 08.09.2021
Молоко кипяченое:	100	2,30	2,50	3,60	46,00	№419 Дети 2016
Омлет натуральный:	130	7,89	8,06	12,63	155,00	№129 Дети 2016
Чай с сахаром и лимонами:	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393 Дети 2016
Хлеб пшеничный 1с:	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	448	15,08	15,17	69,53	474,50	
ВСЕГО:	1446,00	41,73	44,38	198,33	1356,70	

День 12 -ый

Приним пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пешенные вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-дыт		
ЗАВТРАК						
Каши, рисовая молочная с маслом:	150/3	5,30	4,80	12,10	112,00	ТТК №8
Каши с молоком:	160	2,15	2,29	12,09	65,16	2014
Бутерброд с маслом сливочным:	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дети 2010
Итого:	343	9,35	11,49	37,19	276,16	
Фрукты-свежие яблоки:	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№ 386 Дети 2016
Итого:	85	0,34	0,34	10,20	45,00	
ОБЕД	428	9,69	11,83	47,39	321,16	
Салат из моркови:	30	0,45	0,63	5,10	22,20	№42 Дети 2016г
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречихой:	150/10/10	2,45	2,26	13,60	84,62	ТТК №139
Гречка с фаршем и овощами:	110	5,40	7,50	24,00	185,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Кисель:	150			8,34	33,34	№284 Партнер 2014
Хлеб сельский:	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	490	9,90	10,09	65,34	391,16	
ПОЛДНИК						
Комбинированное изделие печенье:	10	2,20	2,80	20,50	114,00	
Рисовая:	100	2,90	2,50	4,20	55,60	№401 Дети 2010
Фрукты-свежие яблоки:	85	0,34	0,34	10,20	45,00	№ 386 Дети 2016
Сок:	125	0,60	0,06	22,00	91,00	№418 Дети 2016
Хлеб пшеничный 1с:	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	340	6,04	5,70	56,90	305,60	
ВСЕГО:	1258,00	25,63	27,62	169,63	1017,92	
ИТОГО за 2 недели:	8300,00	221,27	246,05	1094,25	7480,31	
ИТОГО за 12 дней:	16558,50	432,04	488,32	2168,70	14784,80	

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 исключением блюд ужина.

3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие информационно-технические документы:

3.1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных

учреждениях, Тутельян В.А., Мигульман М.П. Москва Дети 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., Скурицын В.М. Москва 2007г.