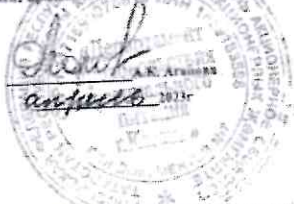


МБДО "Детский сад № 115" г. Уфы
 Заведующая: *А.А. Плещинская С.С.*
 от 04.04.2016 г.

"Утверждено"
 Заместитель генерального директора по организации питания АО
 "Департамент образования и молодежной политики г. Казани"



Приложение 12, датированное мной
 для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
 от 1-3 лет с 10,5-12 часовым пребыванием

Пример меню Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,90	№ 411 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели 2010
Пюре	350	9,45	11,91	35,92	288,10	
Сок черничный	125	0,60	0,30	13,00	57,00	№300 Дели 2010
Итого:	125	0,60	0,30	13,00	57,00	
	474	10,05	12,11	48,82	345,10	
ОБЕД						
Морковь отварная	30	0,24	0,03	0,51	3,30	№1067 №1996
Рапсовый, дезодорированный с кукурузой, со сливочной	150/10/5	4	6	6,3	92	№682 Дели 2016
Тертая капуста с соусом томатным	50/5	2,2	4,6	3,5	73	ТТК № 1152 от 09.10.2016 и №204 С-Петербурга 2008
Макарон отварные	110	4,10	3,00	35,00	147,00	№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,30	15,00	63,60	№204, Дели 2016
Хлеб цельнозерновой	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	500,00	14,84	13,93	64,61	441,20	
ПОЛДНИК						
Булочка дрожжевая	40	3,90	3,50	22,40	137,00	№158 Партер г. Уфа 2014
Каша	110	3,90	2,70	4,50	54,30	№401 Дели 2010
Чай с сахаром	30/100	4,60	8,20	13,00	114,00	ТТК №03
Чай фруктовый	150/6	0,1	0,02	13,5	55	ТТК №06
Хлеб цельнозерновой 1с	30	1,5	0,2	3,8	47	
Итого:	400,00	13,10	14,67	63,10	407,30	
Итого:	1471,00	38,09	46,81	176,83	1211,60	

Дополнение

Пример меню Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №07
Чай с сахаром	170	0,08	0,01	4,70	19,3	№277 Партер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом, мясом	25/10/5	3,30	5,75	13,00	112,60	№63 Дели 2010
Пюре	350	9,45	11,91	35,92	288,10	
Фрукты свежие	100	1,00	0,00	8,10	36,00	№ 308 Дели 2010
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,00	
	450	10,40	17,33	51,30	344,90	
ОБЕД						
Овощи отварные	20	0,24	0,03	0,51	3,30	№1067 №1996
Сыр творожный с зеленью с соусом томатным	50/10	3,10	5,00	31,3	161,20	№23 Партер 2001
Макарон отварные	50	0,40	4,6	16,4	114,00	ТТК №12 Д
Салат из фруктов по рецепту	110	2,20	3,35	14,90	174,10	№037 Партер 2014
Чай фруктовый	150	0,60	0,3	14,3	63,60	№204 Партер 2014
Хлеб цельнозерновой	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	500,00	13,14	14,69	72,56	476,54	
ПОЛДНИК						
Булочка дрожжевая	40	3,90	3,50	22,40	137,00	
Чай	110	1,00	0,05	4,00	36,00	№410 Дели 2016

Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	№12 Дели 2016г.
Пудинг из творога с рисом с мясным сушеным	130	6,00	8,50	24,00	196,00	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимон	150/44	0,05	0,01	8,50	34,69	№303 Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	458	12,09	14,71	59,30	416,50	
ВСЕГО:	1438,00	35,93	41,93	187,16	1284,54	

День 3-ий

Примечание Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептура
		белки	жиры	углеиды		
ЗАВТРАК						
Хлеб пшеничный мякиш с маслом	130/5	5,00	6,40	14,00	136,00	ГТК 205
Чай с сахаром и лимоном	160/8	2,30	2,00	11,00	74,00	№204 Дели 2010
Булочки с мясом свиным	25/5	1,9	4,4	13	59	№1 Дели 2010
Итого:	350	9,20	11,80	38,00	209,00	
Сливки 10%	125	0,80	0,20	12,00	67,00	№9 Дели 2010
Итого:	125	0,80	0,20	12,00	67,00	
Итого:	475	10,00	12,10	50,00	276,00	
ОБЕД						
Пюре картофельное вареное	30	0,21	0,03	0,57	3,30	№507-61996
Суп овощной с мясом и картофелем со сметаной	150/10/5	3,12	4,70	6,10	80,00	№25-05 Парня 2001
Груши из куриной грудки	40/40	5,00	7,00	12,00	157,00	ГТК 2031
Хлеб пшеничный 1с	110/2,5	4,00	3,20	14,70	117,00	№183 Дели 2016
Пудинг из творога	100	0,70	0,03	12,50	62,00	ГТК 2008
Итого:	30	1,6	0,2	14,7	60	
Итого:	567,5	15,23	15,26	68,97	475,29	
ПОЛДНИК						
Пудинг творожный	40	3,00	4,10	20,00	110,00	№453 Дели 2016
Салат из овощей	110	3,12	3,25	4,50	55,00	№401 Дели 2010
Голубцы мясные	120	4,00	7,00	12,00	133,00	№306 Сборник методических рекомендаций С Петербург 2009
Чай без сахара	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:	454	10,77	14,56	61,41	424,40	
Итого:	1454,4	37,90	41,92	187,98	1284,49	

День 4-ый

Примечание Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептура
		белки	жиры	углеиды		
ЗАВТРАК						
Хлеб пшеничный мякиш с маслом	130/5	5,00	6,40	14,00	136,00	ГТК 205
Булочки с мясом свиным	10/7	1	2,2	10	55	№170 Парикор с. Уфа 2014
Чай с сахаром и лимоном	20/10/3	3,90	3,5	12,20	119,00	№1 Дели 2010
Итого:	360	10,30	11,65	39,10	301,60	
Сливки 10%	100	0,80	0,20	12,00	67,00	№ 308 Дели 2010
Итого:	100	0,80	0,20	12,00	67,00	
Итого:	460	11,10	12,08	51,10	368,60	
ОБЕД						
Пюре картофельное вареное	30	0,21	0,03	0,57	3,30	№507-61996
Суп овощной с мясом и картофелем со сметаной	20/5	3,10	4,50	6,10	110,00	№75 Дели 2016
Груши из куриной грудки	110	8,50	8	21,2	118	ГТК №20 Д.
Хлеб пшеничный 1с	100	3,20	2,50	11,70	67,00	№304 Дели 2016
Пудинг из творога	20	1,5	0,3	14,3	60	
Итого:	30	4,90	4,30	14,64	67,70	
Итого:	490	16,00	16,78	65,74	436,30	
ПОЛДНИК						
Хлеб пшеничный мякиш	20	1,6	0,2	9,8	47,00	№306 Дели 2010
Салат из овощей	110	3,12	3,25	4,50	55,00	№401 Дели 2010
Итого:	30	0,70	0,03	12,50	62,00	№4 Дели 2016

Суфле из творога с малиной	130,00	7,00	9,00	23,00	100,00	ГТК №67
Малина	150,4	0,5	0,25	5,4	20,9	ГТК № 59
Хлеб диетический 1с	20	1,6	0,1	9,8	47	
Итого:	470	15,10	17,35	75,20	201,00	
Всего:	1190	39,76	47,49	150,94	1100,00	

Доп 5 -ый

Пример диеты Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептура
		белки	жиры	углеиды		
ЗАВТРАК						
Суфле из творога с малиной	130,00	7	9	23,20	100	ГТК №1
Хлеб с малиной	100	2,00	0,20	11,20	73,30	№273 Паркер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	200	1,2	4,4	13	95	№1 Диета 2010
Итого:	250	9,90	13,60	47,40	210,00	
Сок апельсиновый	125	0,30	0,00	10,00	40,00	№200 Диета 2010
Итого:	125	0,20	0,00	10,00	40,00	
Итого:	470	10,20	13,60	57,40	290,00	
ОБЕД						
Салат из свежих овощей с растительным маслом	20	0,30	2,70	1,20	24,00	№ 15 Диета 2016
Суп овощной с вареными с макарон фрикадельками	150,00	4,00	4,05	41,70	171,00	№68 Диета 2016
Сок апельсиновый	100	0	0,00	20,00	40,00	№271 Диета 2016
Хлеб диетический 1с	20	0,20	0,10	10,00	47,00	№ 100 Диета 2016
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	200	5,70	7,05	69,00	288,00	
ПОЛДНИК						
Пюре с вареной картошкой	30	2,40	4,00	21,00	107,00	ГТК №1585 от 08.09.2011
Хлеб 1с	110	3,1	0,5	14,4	60,0	№211 Диета 2010
Овощ диетический	100	0,00	0,00	15,00	150,00	№279 Диета 2016
Сок апельсиновый	100,00	0,30	0,00	10,00	40,00	№ 211 Диета 2016
Хлеб диетический 1с	20	1,1	0,1	9,8	47	
Итого:	400	20,75	15,75	69,20	297,00	
Итого:	1190	39,76	47,49	150,94	1100,00	

Доп 6 -ый

Пример диеты Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептура
		белки	жиры	углеиды		
ЗАВТРАК						
Суфле из творога с малиной	130,00	7,00	9,00	23,00	100,00	ГТК №7
Хлеб с малиной	150,4	0,95	0,01	4,42	16,00	№ 411 Диета 2016
Бутерброд с маслом сливочным	200	1,20	4,40	13,00	95,00	№2 Диета 2010
Итого:	480	9,15	13,41	50,42	211,00	
Сок апельсиновый	100	0,30	0,00	10,00	40,00	№ 246 Диета 2016
Итого:	100	0,30	0,00	10,00	40,00	
Итого:	580	9,45	13,41	60,42	251,00	
ОБЕД						
Салат из свежих овощей с растительным маслом	20	0,30	2,70	1,20	24,00	№200 Диета 2010
Суп овощной с вареными с макарон фрикадельками	150,00	4,00	4,05	41,70	171,00	№273 Паркер 2001
Сок апельсиновый	100	0,30	0,00	10,00	40,00	ГТК №43
Хлеб диетический 1с	20	1,2	0,1	10,00	47,00	№201 Паркер 2014
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	200	7,30	7,05	69,00	288,00	
Итого:	470	11,75	13,76	69,42	299,00	
ПОЛДНИК						
Пюре с вареной картошкой	30	2,40	4,00	21,00	107,00	№211 Диета 2010
Хлеб 1с	110	3,00	0,50	14,40	60,00	№ 280 Диета 2016
Овощ диетический	100	0,00	0,00	15,00	150,00	
Сок апельсиновый	100,00	0,30	0,00	10,00	40,00	
Итого:	400	20,70	15,70	69,20	297,00	
Итого:	1190	39,76	47,49	150,94	1100,00	

Сум:	125	0,60	0,01	17,00	64,00	№110/Дом2016
Итого:	375	13,20	14,01	67,75	44,00	
ВСЕГО:	1342	35,03	40,77	170,00	1177,00	

2 ИТ 0,78

Домь 7-06

Проект плана Наименование блюда	Валют. блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Адрес питания
		белки	жиры	углевод.		
ЗАВТРАК						
Чай с сахаром и молоком с маслом	100	2,00	5,00	31,00	110,00	ГТК №5
Чай с сахаром и молоком	100	2,00	5,00	31,00	70,00	№20/Дом2016
Пюре из картофеля	250	10,00	12,00	30,00	110,00	№1/Дом2016
Итого:	350	14,00	17,00	39,00	290,00	
ОБЕД						
Пюре из картофеля	200	8,00	10,00	25,00	90,00	№1/507,6/1996
Пюре из картофеля с морковью и брокколи	150	6,00	8,00	20,00	70,00	ГТК №119
Пюре из картофеля с морковью	100	4,00	5,00	13,00	50,00	ГТК №97Д
Пюре из картофеля с морковью	110	4,40	5,50	14,30	55,00	№119/Дом2016
Пюре из картофеля с морковью	150	6,00	8,00	20,00	70,00	ГТК №08
Чай с сахаром	30	0,60	1,50	14,30	56	
Итого:	540	24,00	30,00	76,60	286,00	
ПОЛДНИК						
Пюре из картофеля	40	1,60	2,00	5,20	19	Партнер2014 г. Уфа
Пюре из картофеля	110	4,40	5,50	14,30	55,00	№91/Дом2016
Пюре из картофеля с морковью	110	4,40	5,50	14,30	55,00	ГТК №1030 от 10.11.2021
Чай с сахаром	150	3,00	7,50	21,45	77	ГТК №05
Чай с сахаром и молоком	20	0,40	1,00	6,20	22	
Итого:	430	13,80	17,50	47,15	170,00	
ВСЕГО:	1320	32,80	39,50	122,15	736,00	

Домь 9-08

Проект плана Наименование блюда	Валют. блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Адрес питания
		белки	жиры	углевод.		
ЗАВТРАК						
Чай с сахаром и молоком с маслом	100	2,00	5,00	31,00	110,00	ГТК №05
Чай с сахаром и молоком	100	2,00	5,00	31,00	55	№270/Партнер г. Уфа 2014
Пюре из картофеля с морковью	250	10,00	12,00	30,00	110,00	№1/Дом2016
Итого:	350	14,00	17,00	39,00	275,00	
ОБЕД						
Пюре из картофеля	200	8,00	10,00	25,00	90,00	№1/507,6/1996
Пюре из картофеля с морковью	150	6,00	8,00	20,00	70,00	№20/Дом2016
Пюре из картофеля с морковью	100	4,00	5,00	13,00	50,00	№1/Дом2016
Пюре из картофеля с морковью	110	4,40	5,50	14,30	55,00	№119/Дом2016
Пюре из картофеля с морковью	150	6,00	8,00	20,00	70,00	ГТК №3 Д
Чай с сахаром	30	0,60	1,50	14,30	56	№137/Партнер2014
Итого:	540	24,00	30,00	76,60	286,00	№1047/Партнер2014
ПОЛДНИК						
Пюре из картофеля	40	1,60	2,00	5,20	19	
Пюре из картофеля	110	4,40	5,50	14,30	55,00	№119/Дом2016
Пюре из картофеля с морковью	110	4,40	5,50	14,30	55,00	№41/Дом2016
Чай с сахаром	150	3,00	7,50	21,45	77,00	
Итого:	410	13,40	17,00	46,25	166,00	

Завтрак: Творожная с маком и изюмом	130/10	6,00	6,00	22,50	186,00	№237 День 2016
Чай с сахаром и лимоном	150/4	6,00	6,01	8,50	34,50	№239 День 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	468	11,99	12,41	60,30	299,30	
ВСЕГО:	1485	36,89	39,47	167,45	1157,14	

День 9 - ой

Примечание Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша овсяная молочная с маком	150/5	7,50	7,50	18,00	171,00	ТТК №4
Чай с лимоном	160	2,00	2,20	11,30	73,20	№272 Партер, г. Уфа 2014
Булочки с сыром, маком	25/53	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 День 2016
Итого:	398	13,00	15,65	42,20	364,00	
Фрукты свежие	100	0,36	0,10	10,00	42,00	№388 День 2016
Итого:	100	0,36	0,10	10,00	42,00	
	498	13,36	15,75	52,20	387,00	
ОБЕД						
Осуженный салат вареники	30	0,21	0,03	0,57	3,39	стр 547, 61996 №23 День 2016
Суп с свежей капустой, картофельная муфта лимонной	150/5	2,10	4,30	9,70	86,00	
Наш из отварной говядины	130	10,00	11,00	33,00	261,00	№108 "Партер" 2014
Хлеб из булочки	150	0,60	0,60	15,00	63,00	№294, День 2016
Хлеб пшеничный 1с	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	595	14,41	15,63	72,57	478,99	
ПОЛДНИК						
Компот из фруктов	40	1,80	3,70	19,00	112,00	№184 "Партер" г. Уфа 2010
Молоко	110	3,12	2,75	3,50	47,20	№401 День 2016
Яблоко вареное	17шт	2,50	2,30	0,15	31,50	№227 День 2016
Макаронные изделия	80	2,90	2,40	18,40	107,00	№218 День 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Чай с сахаром	160/4	6,05	6,61	4,42	15,00	№ 411 День 2016
Итого:	444	11,97	16,36	54,27	263,70	
ВСЕГО:	1399	30,74	42,34	179,44	1247,99	

День 10 - ой

Примечание Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша овсяная молочная с маком	150/5	6	5	17,73	138	ТТК №4
Чай с лимоном и сахаром	160/4	2,50	2,50	11,00	74,80	№294 День 2016
Булочки с маком и сливочным	35/5	1,9	4,4	13	99	№1 День 2016
Итого:	349	10,20	11,40	41,73	311,80	
Сок	125	0,60	0,60	18,00	74,00	№ 368 День 2016
Итого-всего	125	0,60	0,60	18,00	74,00	
	474	10,80	12,00	60,33	385,80	
ОБЕД						
Осуженный салат вареники	30	0,33	0,06	1,14	7,19	стр 547, 61996 №23 День 2016
Суп с свежей капустой, картофельная, с лимонной и куркумой	150/105	3,00	6,30	13,00	120,00	
Макаронки картофельная с маком	130/15	10,70	1,70	32,30	256,30	№201 День 2016
Хлеб из булочки	150	0,60	0,60	15,00	63,00	№ 390 День 2016
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,3	14,3	66	
Итого:	495	15,23	15,06	75,74	512,49	
ПОЛДНИК						
Компот из фруктов	20	0,60	1,00	5,20	30,00	

Грибы	110	3,12	2,75	4,50	55,00	№400 День 2010
Салат из моркови	30	5,00	0,85	3,00	14,00	№42 День 2016г
Запеканка из творога с яблоком	130	6,20	8,50	30,00	227,00	№ 332 С6 Самара 2013г.
Напиток витаминиз.	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 89
Хлеб диетический Тс	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	464	13,22	13,65	57,98	406,50	
ВСЕГО:	1458	20,65	41,01	180,86	1287,60	

День 11 -ый

Пример меню Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	150/5	5,30	4,90	12,10	117,00	ТТК №8
Молоко сгущенное с сахаром	100/7	1	1,2	10	46	№270 Партер г. Уфа 2014
Душуброд с яблоком, маслом	25/2/3	3,00	5,25	12,00	110,00	№3 День 2010
Итого:	360/00	9,30	11,45	34,10	286,00	
Фрукты свежие	100	0,35	0,35	14,00	60,00	№590 День 2010
Яблоко зеленое	100	0,35	0,35	14,00	60,00	
Итого:	460	10,16	12,31	48,10	346,00	
ОБЕД						
Пюре	30	0,70	2,00	4,20	21,00	№ 15 День 2016
Суп-пюре овощной с курицей	150/10	4,00	3,00	10,70	86,00	№400 День 2010
Салат "Ассорти"	50	4,00	6,00	9,30	120,00	ТТК №3Д
Салат "Ассорти" с овощами	110/3	4,75	6,30	21,10	107,00	№180 День 2016
Напиток витаминиз.	100	0,50	0,25	12,70	53,70	ТТК №42
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	14,3	65,9	
Итого:	420	16,45	17,65	72,30	607,40	
ПОЛДНИК						
Пирожок сдобный с сахаром	40	2,00	5,70	31,80	195,00	№437 День 2016
Чай	110	3,1	2,75	4,4	54,8	№401 День 2010
Салат капустный	130	4,04	6,03	15,00	120,70	№120 День 2016
Чай с сахаром	100/4	0,05	0,05	4,42	21,00	№ 411 День 2016
Хлеб диетический Тс	20	1,6	0,2	9,8	47	
Итого:	404	11,35	14,76	65,42	447,50	
ВСЕГО:	1457,00	28,44	44,70	146,72	1301,30	

День 12 -ый

Пример меню Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Угле-ды		
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	170/5	5,50	4,90	12,00	115,00	ТТК №8
Молоко сгущенное	100	2,00	2,20	11,00	73,00	№272 Партер г. Уфа 2014
Душуброд с маслом сливочным	20/5	1,9	4,4	13	99	№1 День 2010
Итого:	345	9,70	11,10	36,00	287,00	
Фрукты свежие	100	0,35	0,35	12,00	51,00	№ 180 День 2016
Яблоко	100	0,35	0,35	12,00	51,00	
Итого:	445	10,10	11,60	48,00	338,00	
ОБЕД						
Пюре	30	0,70	2,00	4,14	21,00	№270 Партер г. Уфа 2014
Суп-пюре овощной с курицей	120/10/10	4,00	3,00	10,70	86,00	ТТК №139
Салат "Ассорти" с овощами и фруктами	150	6,00	8,50	28,20	200,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Салат "Ассорти" с овощами	100	4,00	6,00	9,30	120,00	№78 Партер 2014
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	14,3	65,9	
Итого:	430	16,20	19,80	76,04	607,00	

