

Утверждено  
 Директор ООО "ФОНДСЕРВИС"  
 Харламова Э.Р.

Согласовано  
 Руководитель дошкольной образовательной  
 организации *Гирфанова А.З.*

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/продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	ккал	С	
<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 поваренная		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 паровой		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, адык, напиток ацидофильный)	180/3			5,31	4,58	8,00	91,50	1,26	№420 СБ доник 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 доник, 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, еб доник 2016
говядина (котлетное мясо)		11,97	11,4						
яич фарш говяжий		11,97	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
Яичко		0,96	0,8						
Вода для фарша		1	1						
соль поваренная		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 поваренная		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 доником, №299, 2016
говядина (котлетное мясо)		51,16	49						
яич 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						
сулари поваренные		7	7						
соль поваренная		0,7	0,7						
соль поваренная			84						
масса полуфабриката		0,8	0,8						
масло растительное									
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3			3,80	2,37	26,43	141,96	1,36	№180, еб доник 2016
крупа гречневая		54,70	54,70						
вода питьевая		82,00	82,00						
соль поваренная		0,33	0,33						
масса залив			115,00						
морковь		22,00	17,00						
лук репчатый		2,40	2,00						
масса залив 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 доник 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, Дени + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	0,00	табл 6 стр 144, Дени + 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 ПОДНИК</b>									
Пудинг рыбный	60/20			11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ доник 2016