

Утверждаю
Директор ООО "АБК - Пэймент"
Рахматуллин Р.Р.

Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 12 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции
Завтрак	
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	200/5
Кофейный напиток с молоком	180
Бутерброд с маслом сливочным	30/5
Итого:	420
2-й завтрак	
Сок (или нектар) в ассортименте	200
Итого:	200
ОБЕД	
Салат из отварной моркови с сахаром	60
Суп со звездочками с картофелем с мясными фрикадельками	200/15
Котлеты рубленые из говядины	70
Капуста тушеная	150
Компот из сухофруктов	180
Хлеб ржаной	45
Итого:	720
Полдник	
Булочка дорожная	50
Кисломолочный напиток (кефир)	180/5
	235
Ужин	
Пудинг рыбный	80/30
Пюре Картофельное	140
Чай с сахаром	180/10
Хлеб пшеничный	25
Итого:	465
ВСЕГО:	2040,00

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции
ЗАВТРАК	
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	200/5
Какао с молоком	180
Итого:	430

2й завтрак	
Фрукты свежие (яблоки)	100
Итого:	100
ОБЕД	
Салат из картофеля с солеными огурцами	60
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б,со сметаной	200/7
Плов из отварной говядины	200
Кисель	180
Хлеб пшеничный	25
Хлеб ржаной	45
Итого:	717
ПОЛДНИК	
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка ,катык,напиток ацидофильный)	180
Кондитерское изделие	19,5
Итого:	199,5
УЖИН	
Запеканка творожная с повидлом	120/30
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7
Хлеб пшеничный	30
Итого:	377
ВСЕГО:	1823,50

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции
ЗАВТРАК	
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5
Чай с молоком,сахаром	180/10
Бутерброд с маслом сливочным	30/5
Итого:	430
2-й завтрак	
Сок (или нектар) в ассортименте	200
Итого:	200
ОБЕД	
Салат из свеклы с зеленым горошком к/с	60
Суп картофельный гороховый с мясом птицы	200/10
Фрикадельки мясные в молочном соусе	50/25
Макаронные изделия отварные с маслом	130/3
Компот из урюка	180
Хлеб ржаной	45
Итого:	703
ПОЛДНИК	
Фрукты свежие (банан)	100
Молоко кипяченое	180
Кондитерские изделия	30

Итого:	310
УЖИН	
Салат из моркови с яблоками	60
Котлеты рыбные с капустой	80
Картофель тушёный с овощами в соусе	140
Напиток из плодов шиповника	180/10
Хлеб пшеничный	30
Итого:	500
ВСЕГО:	2143

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции
завтрак	
Омлет натуральный	150
Кофейный напиток с молоком	180
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5
Итого:	375
2-й завтрак	
Фрукты свежие (апельсин)	100
Итого:	100
обед	
Икра кабачковая	50
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне	200
Птица, тушеная в соусе с овощами	220
Компот из сухофруктов	180
Хлеб пшеничный	25
Хлеб ржаной	45
Итого:	720
полдник	
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный)	180
Ватрушка с творогом	50
Итого:	230
ужин	
Тефтели мясные (2 вариант) в томатном соусе	70/30
Каша пшеничная вязкая	130
Чай с сахаром	180/10
Хлеб пшеничный	30
Итого:	450
ВСЕГО:	1875

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции
завтрак	
Суп молочный с геркулесовой крупой	180

Какао с молоком	180
Бутерброд с маслом сливочным	30/10
Итого:	400
2-й завтрак	
Сок (или нектар) в ассортименте	200
Итого:	200
обед	
Салат из квашеной капусты	50
Суп из овощей с мясом со сметаной	200/10/7
Запеканка картофельная с мясом	200/30
Напиток из яблок	180
Хлеб ржаной	45
Итого:	722
полдник	
Фрукты свежие (яблоки)	100
Молоко кипяченое	180
Кондитерские изделия	30
Итого:	310
ужин	
Икра морковная	50
Суфле рыбное	70
соус молочный	
Каша перловая с овощами и маслом сливочным	130/3
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7
Хлеб пшеничный	15
Итого:	465
ВСЕГО:	2097,00

День 6 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции
завтрак	
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5
Чай с молоком, сахаром	180/10
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5
Итого:	440
2-й завтрак	
Фрукты свежие (банан)	100
Итого:	100
обед	
Салат овощной с яблоками, со свеклой	50
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/15
Биточки рубленые из рыбы	80
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3
Компот из черной смородины замороженной	180
Хлеб ржаной	45
Итого:	703
полдник	
Кондитерское изделие	19,5
Кисломолочный напиток (кефир)	180/5

Итого:	204,5
ужин	
Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатном	160/30
Чай с сахаром	180/10
Хлеб пшеничный	30
Итого:	410
ВСЕГО:	1857,5

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции
завтрак	
Суп молочный со звездочками	180
Кофейный напиток с молоком	180
Бутерброд с маслом сливочным	30/10
Итого:	400
2-й завтрак	
Сок (или нектар) в ассортименте	200
Итого:	200
обед	
Салат из картофеля с зеленым горошком	50
Суп с крупой и картофелем на м/б	200
Мясо тушеное по-татарски с овощами	50/130
Кисель	180
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	45
Итого:	675
полдник	
Кисломолочный напиток(катык)	180
Кондитерские изделия	30
Итого:	210
ужин	
Салат из моркови с курагой	50
Сырники из творога с молоком сгущенным	120/30
Напиток из плодов шиповника	180/10
Хлеб пшеничный	20
Итого:	410
ВСЕГО:	1895

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции
завтрак	
Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5
Какао с молоком	180
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5
Итого:	430

2-й завтрак	
Фрукты свежие(мандарин)	100
Итого:	100
обед	
Винегрет овощной	60
Щи со свежей капустой и картофелем с мясными фрикадельками,со сметаной	200/10/7
Биточки из птицы по - домашнему	70
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/3
Компот из изюма	180
Хлеб ржаной	45
Итого:	705
полдник	
Молоко кипяченое	180
Слойка сладкая	50
Итого:	230
ужин	
Омлет с сыром	10/150
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7
Хлеб пшеничный	25
Итого:	372
ВСЕГО:	1837

День 9 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции
завтрак	
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5
Чай с молоком,сахаром	180/10
Бутерброд с маслом сливочным	30/5
Итого:	430
2-й завтрак	
Сок (или нектар) в ассортименте	200
Итого:	200
обед	
Икра баклажанная	50
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	200/7
Гуляш из отварной говядины	45/45
Пюре Картофельное	140
Компот из сухофруктов	180
Хлеб ржаной	45
Итого:	712
полдник	
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный)	180
Кондитерские изделия	30
Итого:	210
ужин	
Фрукты свежие (яблоки)	100
Запеканка рисовая с творогом	150
Чай с сахаром	180/10

Хлеб пшеничный	25
Итого:	465
ВСЕГО:	2017

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции
завтрак	
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5
Кофейный напиток с молоком	180
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5
Итого:	430
2-й завтрак	
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин , или банан, или мандарин)	100
Итого:	100
обед	
Салат из овощей с морской капустой	50
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	200/10
Котлеты рубленые из говядины	80
Рагу из овощей	150
Кисель	180
Хлеб ржаной	45
Итого:	715
полдник	
Кондитерские изделия	30
Молоко кипяченое	180
Итого:	210
ужин	
Тефтели рыбные в сметанном соусе	80/30
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130/3
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7
Шанежка наливная с яйцом	75
Хлеб пшеничный	20
Итого:	535
ВСЕГО:	1990
ИТОГО за 10 дней:	19575,00

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие
 - 1.1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4 Справочник рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского

1.6. Сборник рецептур на продукцию питания для питания детей в дошкольных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.

3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории упитанности ;

сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы

яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г

картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%

