

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

*Рахматуллин Р.Р.*

День 1 - вий

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b> Каша "Дружба" манная с маслом сливочным	180/5			5,36	9,85	29,49	229,05	0,85	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 йодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Булочка с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2010
Булочка паровая		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>59,34</b>	<b>431,19</b>	<b>2,02</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b> Сок (или нектар) в аскорбиновой кислоте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,32</b>	<b>3,60</b>	
<b>ОБЕД</b> Салат из моркови протушенной с яблоками	60			0,63	1,05	5,18	24,24	2,63	ТТК от 25.01.2023
морковь		61,31	49,55						
масса протушенной моркови			45,00						
яблоки		17,10	15,00						
сахар		0,50	0,50						
Суп картофельный с вермишелью и с мясным фаршем	180/15			4,28	3,90	12,60	111,34	6,18	№88 СБ дошк 2016
говядина б/к (котлетное мясо)		17,85	17,1						
или фарш говяжий		17,85	17,1						
Лук репчатый		1,79	1,5						
Яйцо		1,44	1,2						
Вода для фарша		1,5	1,5						
Соль йодированная		0,15	0,15						
Масса полуфабриката			21,5						
масса готовых фрикаделек			15						
Картофель		80,00	60,00						
Вермишель		8,00	8,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
Соль йодированная		0,70	0,70						
Вода		140,00	140,00						
Котлеты рубленные из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	ТТК от 25.01.2023
говядина б/к (котлетное мясо)		51,16	49						
или фарш говяжий		51,45	49						
Лук репчатый		14,64	12,3						
Хлеб пшеничный		11	11						
Вода		14,7	14,7						
Сухопшеничные		4,00	4,00						
Соль йодированная		0,7	0,7						
масса полуфабриката			75,3						
масло растительное		1	1						
Кашка тушеная	130			2,65	4,78	10,26	106,10	22,20	№ 303 сб шк 2017
кашута овсяная		186,30	140,00						
масло растительное		4,55	4,55						
морковь		3,25	2,60						
лук репчатый		6,19	5,20						
тыквенная паста		3,12	3,12						
мука пшеничная		1,56	1,56						
сахар		1,00	1,00						
Соль йодированная		0,50	0,50						
Напиток из сульфидов	180			0,60	0,08	28,81	120	0,65	№394 СБ дошк 2016
сульфиды		15,30	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>680</b>			<b>22,92</b>	<b>23,44</b>	<b>86,19</b>	<b>655,36</b>	<b>32,50</b>	