

Примерное 10-дневное меню

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

День 1 -ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ГТК №5Д
Крупа геркулесовая		18,00	18,00						
Молоко		123,00	123,00						
Сахар		2,00	2,00						
Соль йодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180			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 сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
Батон нарезной		25,00	25,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	358			11,17	14,38	49,56	375,91	1,91	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие	100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№186 СБ
(яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)									дошк. 2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Помидоры свежие	30			0,33	0,06	1,14	6,6	5,25	№71 сб шк 2017
Помидоры нарезанные		30,6	30						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150			2,58	2,86	11,27	89,36	3,45	№91 сб дошк 2016
картофель		66,60	50,00						
морковь		7,50	6,00						
лук репчатый		7,20	6,00						
масло растительное		1,50	1,50						
соль йодированная		0,50	0,50						
бульон		112,50	112,50						
клецки:			15,00						
мука пшеничная		4,60	4,60						
масло сливочное		0,50	0,50						
яйца		1,60	1,32						
вода		7,30	7,30						
соль йодированная		0,10	0,10						
масса теста			13,50						
масса готовых клецек			15,00						
Плов из отварной птицы	150			12,71	7,85	26,80	229,00	4,52	№321, сб дошк 2016
комплета-бройлеры с/м		58,50	55,30						
мясо отварной птицы			24,00						
масло сливочное		5,00	5,00						
лук репчатый		8,93	7,50						
морковь		12,50	10,00						
Крупа рисовая		32,00	32,00						
вода		65,00	65,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
масса гарнира			126,00						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,38	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 144, Дели
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		№, 2012
Итого:	545			20,71	11,50	81,83	524,76	13,76	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		155,00	150,00						
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели
печенье									№, 2012
Пудинг рыбный	45/15			8,98	2,93	4,40	80,00	0,33	№286 СБ дошк 2016
рыба (молотый с/м БГ)		51,54	37,90						