

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

Дата 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кал - во (к к)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборная рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Завтрак									
Каши геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3			7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
Молоко		158,00	158,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль йодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№14 Даша 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	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб даша 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	403			13,50	16,31	59,64	442,06	2,10	
2-ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)	150	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 С5 даша 2016
Итого:	150			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Помидоры свежие	50			0,55	0,1	1,9	31	8,75	№7 сб нш 2017
пomidоры свежие		50	50						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180			3,10	3,44	13,33	107,24	4,14	№91 сб даша 2016
картофель		79,80	60,00						
Морковь		9,00	7,20						
Лук репчатый		8,60	7,20						
Масло растительное		1,80	1,80						
соль йодированная		0,60	0,60						
бульон куриный		135,60	135,00						
клецки			18,00						
мука пшеничная		5,50	5,50						
Масло сливочное		0,60	0,60						
яйца		1,92	1,60						
вода		8,80	8,80						
соль йодированная		0,16	0,16						
масса теста			16,20						
масса готовых клецек			18,00						
Пюре из отварной рыбы	200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб даша 2016
рыбнато-бройлеры с/м		78,00	73,60						
масса отварной рыбы			32,00						
масло сливочное		8,00	8,00						
Лук репчатый		11,90	10,00						
Морковь		16,25	13,00						
Крупа рисовая		55,00	55,00						
вода		86,00	86,00						
соль йодированная		0,80	0,80						
масса гарнира			168,00						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 Сб даша 2016
сухофрукты		15,70	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		185,00	183,00						
Хлеб пшеничный	35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Даша +, 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Даша +, 2012
Итого:	690			21,07	15,38	99,10	643,75	13,72	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (йогурт, кефир, напиток кисломолочный, ряженка)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 Сб даша 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Кондитерское изделие печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Даша +, 2012
Пудинг рыбный	60/20			11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 Сб даша 2016
рыба (молотый с/м БГ)		68,34	50,25						
масса отварной рыбы			39,75						
Хлеб пшеничный		8,25	8,25						
яйца		6,30	5,25						
молоко		12,00	12,00						
масло сливочное		2,25	2,25						
соль йодированная		0,40	0,40						
Масло растительное		1,00	1,00						
масса пудинга			60,00						
Соус молочный									
молоко		10,00	10,00						
масло сливочное		1,10	1,10						
Мука пшеничная		1,10	1,10						