

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 блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			(в гр.) брутто	(в гр.) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
Завтрак										
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным		140/4			5,32	5,60	35,51	214,00	0,67	ТТК № 2Д
	Крупа кукурузная		18	18						
	Молоко		70	70						
	Вода		53	53						
	Сахар		2	2						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	Масло сливочное		4	4						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	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		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		360			10,09	12,37	54,42	355,17	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток		150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток		155	150						
	сахар		2	2						
Итого:		152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	
ОБЕД										
Салат из припущенной моркови		40			0,50	0,04	4,65	20,92	1,04	ТТК
	морковь		51,78	41,42						
	масса припущенной			38,00						
	Сахарный песок		2,00	2,00						
Суп гороховый с картофелем, на курином бульоне, с гренками		150/10			4,54	3,32	17,53	125,77	3,50	СБ дошк. 2016 №87, 128
Плов из отварной птицы	Картофель		40,05	30						
	Горох колотый		12,15	12						
	лук репчатый		7,2	6						
	Морковь		9,6	7,5						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Масло растительное		3	3						
	Бульон		105	105						
	гренки пшеничные:			10						
	хлеб пшеничный		18,75	15,75						
		150			12,71	7,85	26,80	229,00	4,52	№321 сбдошк2016
	цыплята-бройлеры с/м		58,50	55,2						
	масса отварной птицы			24,0						
	масло сливочное		5,0	5,0						
	Лук репчатый		8,9	7,5						
	Морковь		12,5	10,0						
	Крупа рисовая		32,0	32,0						
	вода		65,0	65,0						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	масса гарнира			126,0						
Компот из урюка		150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
	урюк		15,3	15,0						
	масса отварных сухофруктов			24,0						
	Вода		152	152,0						
	сахар		5	5						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		535			20,41	11,64	76,65	501,75	9,06	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Котлеты рыбные		50			6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33,0						

	соль иодированная		0,5	0,5						
	хлеб пшеничный		9,0	9,0						
	молоко		13,00	13,0						
	сухари панировочные		5,0	5,0						
	масса полуфабриката			58,0						
	масло растительное		2,0	2,0						
Пюре Картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
Чай с сахаром		150/5			0,053	0,015	5,020	20,080	0,030	№410,411 Дели 2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Кондитерские изделия	вафли	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Ддели +,2012
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Ддели + 2012
Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
(яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)										дошк.2016
Итого:		465			12,34	9,79	61,47	379,91	24,89	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1512,00</b>			<b>47,18</b>	<b>37,55</b>	<b>200,55</b>	<b>1319,83</b>	<b>36,84</b>	