

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

Согласовано
руководитель дошкольной образовательной
организации

Одобрено к 13/1.
«Золотая рыбка» 06.03.2014 г.
пгт Камские Поляны
НМР РТ

День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	углы-ды			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,84	7,10	45,66	274,20	0,86	ТТК №2Д
Крупа кукурузная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
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	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	406			11,98	14,01	67,14	428,55	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток			185,00	180,00				
сахар		3,00	3,00						
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД									
Салат из припущеной моркови	60			0,75	0,06	6,98	31,38	1,56	ТТК
морковь		77,67	62,13						
масса припущеной моркови			62,13						
Сахарный песок		3,00	3,00						
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне, с гренками	180/10			5,20	3,95	19,51	143,56	4,19	№87, сб дошк 2016
Картофель		53,20	40,00						
Горох		16,20	16,00						
Морковь		12,80	10,00						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		0,60	0,60						
Бульон		140,00	140,00						
гречки пшеничные:			10						
хлеб пшеничный		18,75	15,75						
Плов из отварной птицы	200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб дошк 2016
цыплята-бройлеры с/м		78,00	73,6						
масса отварной птицы			32,0						
масло сливочное		8,0	8,0						
Лук репчатый		11,9	10,00						
Морковь		16,3	13,00						
Крупа рисовая		55,0	55,0						
вода		86,0	86,0						
соль иодированная		0,8	0,8						
масса гарнира			168,0						
Компот из урюка	180/6			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
урюк		18,4	18,0						
Сахар		6	6,0						
вода		183	183,0						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	681			20,51	15,50	92,73	614,88	8,37	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Котлеты рыбные	70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
рыба (минтай с/м БГ)		63,30	46,2						
соль иодированная		0,7	0,7						
хлеб пшеничный		12,6	12,6						
молоко		18,20	18,2						
сухари панировочные		7,0	7,0						
масса полуфабриката			81,0						
масло растительное		3,0	3,0						

Пюре Картофельное		140		2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		159,60	119,70					
	Молоко		22,12	21,00					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
	соль иодированная		0,52	0,52					
Чай с сахаром		180/6		0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№410,411 Дели2016
	чай весовой		0,45	0,45					
	сахар		6,00	6,00					
	Вода		180,00	180,00					
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40	табл 6 стр 136,Дели +,2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00 №386 СБ дошк.2016
Итого:		546			16,09	11,36	72,36	454,82	27,45
ВСЕГО:		1816,00		53,80	45,38	242,42	1600,25	39,11	