



КАРАР

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

12 апреля 2022й. № 303 12 апреля 2022г.

г. Благовещенск

Об утверждении основного меню для воспитанников дошкольных образовательных организаций муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан на весенне-летний период

В соответствии с требованиями ч.4 ст.37 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в целях реализации на территории муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан единой государственной политики по организации питания воспитанников дошкольных образовательных организаций Администрация Муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан **п о с т а н о в л я е т:**

1. Утвердить основное меню для организации питания воспитанников дошкольных образовательных организаций муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан в возрасте от 1 до 3 лет на весенне-летний период согласно приложению № 1 к настоящему постановлению.
2. Утвердить основное меню для организации питания воспитанников дошкольных образовательных организаций муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан в возрасте от 3 до 7 лет на весенне-летний период согласно приложению № 2 к настоящему постановлению.
3. Постановление Администрации Муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан от 31 марта 2022 года № 291 «Об утверждении единого меню для воспитанников дошкольных образовательных организаций муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан на весенне-летний период» считать утратившим силу.
4. Отделу по информационно-аналитической работе Администрации Муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан разместить настоящее постановление на официальном сайте Муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан.
5. Контроль за исполнением настоящего постановления возложить на заместителя главы Администрации Муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан по социальным вопросам Куликову Е.А.

Глава



О.Е. Голов

Приложение № 1
к постановлению Администрации
Муниципального района
Благовещенский район
Республики Башкортостан
от "12" апреля 2023 г. № 303

Основное меню

для организации питания воспитанников дошкольных образовательных
организаций муниципальной района Благовещенский район
Республики Башкортостан в возрасте от 1 до 3 лет
на весенне-летний период

1 день

Прием пищи, наименование блюда	№ Тех карты	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Макаронные изделия с тертым сыром	217, сборник 2015г.	120/15/5	8	7,4	26,7	209	0,04
Бутерброд с маслом	16, сб. Могильного	20/3	1,53	2,63	9,74	70	0
Чай с сахаром	298, сборник 2018г.	150	0,1	0,02	4,6	18	0
итого			9,63	10,05	41,04	297	0,04
второй завтрак							
Сок		150	1,13	0,3	21	79,5	3,3
обед							
Огурц свежий, долькой		40	0,28	0	0,72	4	1,12
Рассольник домашний	61, сборник 2018г.	150	1,3	3	8,2	66	6,3
Жаркое по-домашнему	19, сб.Корова	180	11,21	10,18	15,53	207	8,63
Напиток из плодов шиповника	316, сборник 2018г.	150	0,5	0,2	20,2	83	60
Хлеб ржаной витаминизированный		40	2,92	0,4	17,12	83,6	3,4
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
итого			17,69	13,98	70,39	487,8	81,15
уплотненный полдник							
Суп молочный с крупой (геркулес)	78, сборник 2018г.	150	3,1	3,5	9,7	82	0,39
Булочка молочная	289, сборник 2018г.	50	4,7	1,1	26	135	0,1
Чай с сахаром	298, сборник 2018г.	150	0,1	0,02	4,6	18	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
Печенье		27	2,03	4,32	18,09	118,8	0
итого			11,41	9,14	67,01	398	2,19
всего			39,86	33,47	199,44	1262,3	86,68

2 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каша молочная "Дружба"	134, сборник 2010г.	150/4	4,6	6,4	24,3	174	0,16
Бутерброд с маслом и сыром	3, сб. Могильного	20/3/8	3,37	4,95	9,74	99	0,13
Кофейный напиток на молоке	302, сборник 2018г.	150	2,1	1,7	11	66	0,39
итого			10,07	13,05	45,04	339	0,68
второй завтрак							
Молоко кипяченое	296, сборник 2018г.	150	4,1	4,2	6,4	79	0,76
обед							
Салат "Пестрый"	35, сборник 2018г.	40	0,4	1,8	4,3	35	0,01
Суп картофельный с бобовыми	42, сборник 2010г.	150	4	2,5	11,7	86	4,26
Голубцы ленивые (2 вариант)	129, сборник 2018г.	100/20	9,5	8,4	8,6	150	1,85
Кисель	319, сборник 2018г.	150	0	0	15	57	0
Хлеб ржаной витаминизированный		40	2,92	0,4	17,12	83,6	3,4
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
итого			18,3	13,3	65,34	455,8	11,22
уплотненный полдник							
Запеканка из творога	238, сборник 2018г.	120/15	21,9	15,8	27,6	341	0,43
Чай	297, сборник 2018г.	150	0,1	0,02	0,02	1	0
Кондитерские изделия		27	2,03	4,32	18,09	118,8	0
Фрукт свежий		150	0,6	0,6	14,7	70,5	15
итого			24,63	20,74	60,41	531,3	15,43
всего			57,1	51,29	177,19	1405,1	28,09

3 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Суп молочный с крупой (гречневая)	45, сборник 2010г.	150	2,6	3,3	10,9	83	0,39
Бутерброд с маслом	16, сб.Могильного	20/3	1,53	2,63	9,74	70	0
Какао с молоком	304, сборник 2018г.	150	2,7	2	9,9	70	0,39
итого			6,83	7,93	30,54	223	0,78
второй завтрак							
Напиток кисломолочный		150	4,35	3,75	18,9	126,8	0
обед							
Салат "Студенческий"	43, сборник 2018г.	40	1,4	4,7	2,5	58	0,76
Суп картофельный с клецками	41, сборник 2010г.	150	1,3	1,7	8,6	56	3,96
Биточки рубленые из птицы (паровые)	137, сборник 2018г.	50/20	7,3	8,3	5,8	127	0,8
Каша перловая вязкая	257, сборник 1996г.	120/4	2,7	3,2	17,4	109	0
Компот из смеси сухофруктов	309, сборник 2018г.	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1
Хлеб ржаной витаминизированный		40	2,92	0,4	17,12	83,6	3,4
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
итого			17,8	18,53	75,44	544,8	10,72
уплотненный полдник							
Салат из моркови с яблоками	22, сборник 2018г.	40	0,3	1,4	3,3	27	0,84
Омлет натуральный	233, сборник 2018г.	60/3	8,7	13,8	1,6	165	0,09
Чай с сахаром	298, сборник 2018г.	150	0,1	0,02	4,6	18	0
Фрукт свежий		150	0,6	0,6	14,7	70,5	15
всего			9,7	15,82	24,2	280,5	15,93
всего			38,68	46,03	149,08	1175,1	27,43

4 день

Прием пищи, наименование блюда	№ Тех карты	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Суп молочный с крупой (пшенно)	78, сборник 2018г.	150	3,3	3,3	12,1	92	0,39
Бутерброд с джемом	86, сб. Могильного	20/4	1,54	0,16	13,16	61	0,01
Кофейный напиток на молоке	302, сборник 2018г.	150	2,1	1,7	11	66	0,39
итого			6,94	5,16	36,26	219	0,79
второй завтрак							
Молоко кипяченое	296, сборник 2018г.	150	4,1	4,2	6,4	79	0,76
обед							
Салат картофельный с огурцами солеными	41, сборник 2018г.	40	0,6	2,1	4	38	2,56
Борщ с капустой и картофелем	60, сборник 2018г.	150	1	2,9	7	58	4,78
Плов из говядины	122, сборник 2018г.	150	15,6	15,2	23,1	294	0,39
Сок		150	1,13	0,3	21	79,5	3,3
Хлеб ржаной витаминизированный		40	2,92	0,4	17,12	83,6	3,4
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
итого			22,73	21,1	80,84	597,3	16,13
уплотненный полдник							
Тфтели рыбные	88, сборник 2018г.	50/20	7,8	6,7	8,8	127	1,9
Пюре картофельное	148, сборник 2018г.	120	2,4	3,7	16,1	109	8,34
Чай с сахаром	298, сборник 2018г.	150	0,1	0,02	4,6	18	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
итого			11,78	10,62	38,12	298,2	11,94
всего			45,55	41,08	161,62	1193,5	29,62

5 день

Прием пищи, наименование блюда	№ Тех карты	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каша манная молочная жидкая	132, сборник 2010	150/4	4,5	6,1	22	161	0,16
Бутерброд с маслом и сыром	3, сборник Могильного	20/3/8	3,37	4,95	9,74	99	0,13
Какао с молоком	304, сборник 2018г.	150	2,7	2	9,9	70	0,39
итого			10,57	13,05	41,64	330	0,68
второй завтрак							
Сок		150	1,13	0,3	21	79,5	3,3
обед							
Икра свекольная	50, сборник 2018г.	40	0,7	2,9	3,7	43	1,34
Уха рыбацкая	74, сборник 2018г.	150/10	3,4	2	7,5	61	4,61
Фрикадельки из кур	136, сборник 2018г.	50/4	7,3	9	4,3	127	0,79
Каша ячневая вязкая	257, сборник 1996г.	120/4	2,7	3,2	17,4	109	0
Кисель	319, сборник 2018г.	150	0	0	15	57	0
Хлеб ржаной витаминизированный		40	2,92	0,4	17,12	83,6	3,4
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
итого			18,5	17,7	73,64	524,8	11,84
уплотненный полдник							
Ватрушка с повидлом	190301-1, сборник 2004г.	100	6,16	4,11	59,91	297	0,66
Чай	297, сборник 2018г.	150	0,1	0,02	0,02	1	0
Фрукт свежий		150	0,6	0,6	14,7	70,5	15
итого			6,86	4,73	74,63	368,5	15,66
всего			37,06	35,78	210,91	1302,8	31,48

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	№ Тех карты	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каша овсяная молочная жидкая	130, сборник 2010	150/4	5	7,4	20,3	167	0,17
Бутерброд с маслом	16, сб. Могильного	20/3	1,53	2,63	9,74	70	0
Чай с сахаром	298, сборник 2018г.	150	0,1	0,02	4,6	18	0
итого			6,63	10,05	34,64	255	0,17
второй завтрак							
Сок		150	1,13	0,3	21	79,5	3,3
обед							
Огурец свежий, долькой		40	0,28	0	0,72	4	1,12
Рассольник ленинградский	58, сборник 2018г.	150	1,3	3,5	9,2	77	4,02
Зразы "Школьные"	108, сборник 2018г.	60/5	8,2	10	8,2	156	0,5
Капуста тушеная	105, сборник 2010г.	120	2,6	3,9	11,3	90	19,8
Напиток из плодов шиповника	316, сборник 2018г.	150	0,5	0,2	20,2	83	60
Хлеб ржаной витаминизированный		40	2,92	0,4	17,12	83,6	3,4
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
итого			17,28	18,2	75,36	537,8	90,54
уплотненный полдник							
Суп молочный с макаронными изделиями	80, сборник 2018г.	150	3,3	3,1	11,9	89	0,39
Яйцо отварное	63, сб. Могильного	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0
Чай с сахаром	298, сборник 2018г.	150	0,1	0,02	4,6	18	0
Кондитерские изделия		27	2,03	4,32	18,09	118,8	0
итого			10,53	12,04	34,89	288,8	0,39
всего			35,57	40,59	165,89	1161,1	94,4

7 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая	131, сборник 2010г.	150/4	3,8	6,1	22,7	161	0,16
Бутерброд с маслом и сыром	3, сб. Могильного	20/3/8	3,37	4,95	9,74	99	0,13
Кофейный напиток на молоке	302, сборник 2018г.	150	2,1	1,7	11	66	0,39
итого			9,27	12,75	43,44	326	0,68
второй завтрак							
Молоко кипяченое	296, сборник 2018г.	150	4,1	4,2	6,4	79	0,78
обед							
Винегрет овощной	44, сборник 2018г.	40	0,5	0,9	2,9	22	2,07
Щи из свежей капусты с картофелем	57, сборник 2018г.	150	1	3,2	5,1	56	7,2
Котлеты, биточки, шницели	102, сборник 2018г.	50/20	8,2	7,9	9,6	143	0,56
Каша пшенная вязкая	257, сборник 1996г.	120/4	3,4	3,8	20	129	0
Кисель	319, сборник 2018г.	150	0	0	20	76	0
Хлеб ржаной витаминизированный		40	2,92	0,4	17,12	83,6	3,4
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
итого			17,5	16,4	83,34	553,8	14,93
уплотненный полдник							
Вареники ленивые	239, сборник 2018г.	150/4	17,7	10,8	17,1	238	0,18
Молоко сгущенное		15	1,07	1,3	8,57	50,2	0
Чай	297, сборник 2018г.	150	0	0	0,02	1	0
Кондитерские изделия		27	2,03	4,32	18,09	118,8	0
Фрукт свежий		150	0,6	0,6	14,7	70,5	15
итого			21,4	17,02	58,48	478,5	15,18
всего			52,27	50,37	191,66	1437,3	31,57

8 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамины С
завтрак							
Суп молочный с крупой (ячневая)	78, сборник 2018г.	150	3,2	3,1	11,9	90	0,39
Бутерброд с маслом	16, сб, Могильного	20/3	1,53	2,63	9,74	70	0
Какао с молоком	304, сборник 2018г.	150	2,7	2	9,9	70	0,39
итого			7,43	7,73	31,54	230	0,78
второй завтрак							
Напиток кисломолочный		150	4,35	3,75	18,9	126,8	0
обед							
Салат "Степной"	42, сборник 2018г.	40	0,6	1,4	2,7	26	1
Суп картофельный с лапшой домашней	64, сборник 2018г.	150	1,7	1,7	10,7	66	4,2
Плов из курицы	100, сборник 2010г.	150	15,3	18,2	28,4	341	0,52
Компот из смеси сухофруктов	309, сборник 2018г.	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1
Хлеб ржаной витаминизированный		40	2,92	0,4	17,12	83,6	3,4
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
итого			22,7	21,93	82,94	627,8	10,92
уплотненный полдник							
Пирожки печеные с картофелем	268, сборник 2018г.	70	4,8	4,7	27,5	173	0,54
Чай с сахаром	298, сборник 2018г.	150	0,1	0,02	4,6	18	0
Фрукт свежий		150	0,6	0,6	14,7	70,5	15
итого			5,5	5,32	46,8	261,5	15,54
всего			39,98	38,73	180,18	1246,1	27,24

9 день

Прием пищи, наименование блюда	№ Тех карты	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Суп молочный с крупой (рис)	78, сборник 2018г.	150	2,6	3,1	10,9	81	0,39
Бутерброд с джемом	86, сб. Могильного	20/4	1,54	0,16	13,16	61	0,01
Кофейный напиток на молоке	302, сборник 2018г.	150	2,1	1,7	11	66	0,39
итого			6,24	4,96	35,06	208	0,79
второй завтрак							
Молоко кипяченое	296, сборник 2018г.	150	4,1	4,2	6,4	79	0,78
обед							
Икра морковная	49, сборник 2018г.	40	0,9	2,9	4,1	46	2,06
Свекольник	72, сборник 2018г.	150	1,3	3,1	8,9	71	2,99
Тефтели из говядины	111, сборник 2018г.	60/20	8,2	12,9	10,1	190	0,81
Каша гречневая рассыпчатая	123, сборник 2010г.	120/4	5,7	4,6	22,9	158	0,68
Сок		150	1,13	0,3	21	79,5	3,3
Хлеб ржаной витаминизированный		40	2,92	0,4	17,12	83,6	3,4
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
итого			21,63	24,4	92,74	672,3	14,94
уплотненный полдник							
Котлеты рыбные.	85, сборник 2018г.	50	8,1	5,7	6,9	112	23,3
Макаронные изделия отварные	227, сборник 2018г.	120/4	5,5	4,2	33,3	196	0
Чай с сахаром	298, сборник 2018г.	150	0,1	0,02	4,6	18	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
итого			15,18	10,12	53,42	370,2	25
всего			47,15	43,68	187,62	1329,5	41,51

10 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая	133, сборник 2010г.	150/4	5,5	6,7	25,3	184	0,16
Бутерброд с маслом	16, сб.Могильного	20/3	1,53	2,63	9,74	70	0
Какао с молоком	304, сборник 2018г.	150	2,7	2	9,9	70	0,39
итого			9,73	11,33	44,94	324	0,55
второй завтрак							
Сок		150	1,13	0,3	21	79,5	3,3
обед							
Салат "Школьный"	34, сборник 2018г.	40	0,6	3	2,7	40	1,76
Суп картофельный с крупой	65, сборник 2018г.	150	1,6	1,5	11,6	68	4,2
Азу	98, сборник 2018г.	30/30	8,5	11,7	1,7	147	0,72
Картофель отварной с маслом	146, сборник 2018г.	150/3	3	3,3	22,5	134	6,2
Компот из смеси сухофруктов	309, сборник 2018г.	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1
Хлеб ржаной витаминизированный		40	2,92	0,4	17,12	83,6	3,4
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
итого			18,8	20,13	79,64	583,8	18,08
уплотненный полдник							
Пирожки печеные с капустой	267, сборник 2018г.	70	4,6	5,3	23,1	159	0
Чай с сахаром	298, сборник 2018г.	150	0,1	0,02	4,6	18	0
Фрукт свежий		150	0,6	0,6	14,7	70,5	15
итого			5,3	5,92	42,4	247,5	15
всего			34,96	37,68	187,98	1234,8	36,93

1. Примерное 10-дневное меню разработано для детей в возрасте от 1 до 3 лет с пребыванием в дошкольном образовательном учреждении 12 часов, на основании:
 - 1.1 Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания. ООО "Фирма Партнер", г.Уфа, 2018 год
 - 1.2 Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания. ООО "Фирма Партнер", г.Уфа, 2015 год
 - 1.3 Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания. ООО "Фирма Партнер", г.Уфа, 2010 год
 - 1.4 Сборник технологических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/ Под ред. М.П.Могильного.-М.:ДеЛи принт,2005.
 - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях- под ред. Доц. Коровка Л.С., доц. Доброседова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004г.
2. При отсутствии условий в ДООУ для обработки мяса птицы произвести замену блюд из мяса птицы на блюда из мяса говядины.
3. (****) При включении в меню блюд и кулинарных изделий необходимо учитывать наличие и исправность технологического оборудования.
4. В целях обеспечения полноценного питания разрешается проводить замену продуктов на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей взаимозаменяемости продуктов по белкам и углеводам.
5. Для разнообразия меню допускается вносить изменения блюд и кулинарных изделий согласно ассортиментного перечня с учётом:
 - сезонности;
 - необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона;
 - деференцированного по возрастным группам детей.
6. При отсутствии свежих фруктов возможна их замена в меню на соки.
7. При заполнении ведомости выполнения натуральных норм разрешается применять таблицу "Взаимозаменяемость продуктов по пищевым веществам."
8. При включении блюд в меню необходимо учитывать наличие и исправность технологического оборудования.

Приложение № 2
к постановлению Администрации
Муниципального района
Благовещенский район
Республики Башкортостан
от "12" апреля 2023 г. № 303

Основное меню

для организации питания воспитанников дошкольных образовательных
организаций муниципального района Благовещенский район
Республики Башкортостан в возрасте от 3 до 7 лет
на весенне-летний период

1 день

Прием пищи, наименование блюда	№ Тех карты	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамины С
завтрак							
Макаронные изделия с тертым сыром	217, сборник 2015г.	140/18/7	9,7	10,9	30,1	261	0,12
Бутерброд с маслом	16, сб. Могильного	30/4	2,3	3,54	14,61	101	0
Чай с сахаром	298, сборник 2018г.	200	0,1	0,03	9,1	25	0
итого			12,1	14,47	53,81	387	0,12
второй завтрак							
Сок		200	1,5	0,4	28	106	4,4
обед							
Огурец свежий, долькой		60	0,42	0	1,08	6	1,68
Рассольник домашний	61, сборник 2018г.	200	1,7	5,3	10,9	99	8,4
Жаркое по-домашнему	19, сб. Коровка	200	12,46	11,31	17,26	230	9,59
Напиток из плодов шиповника	316, сборник 2018г.	200	0,6	0,3	27	111	80
Хлеб ржаной витаминизированный		50	3,65	0,5	21,4	104,5	4,25
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,78	55,3	2,13
итого			20,68	17,66	88,42	605,8	106,05
уплотненный полдник							
Суп молочный с крупой (геркулес)	78, сборник 2018г.	200	4,1	4,6	12,9	109	0,52
Булочка молочная	289, сборник 2018г.	70	6,5	1,4	36,4	188	0,15
Чай с сахаром	298, сборник 2018г.	200	0,1	0,03	9,1	25	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,78	55,3	2,13
Печенье		27	2,03	4,32	18,09	118,8	0
итого			14,58	10,6	87,27	496,1	2,8
всего			48,86	43,13	257,5	1594,9	113,37

2 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамины С
завтрак							
Каша молочная "Дружба"	134, сб.2010	200/5	6,2	8,6	32,4	232	0,21
Бутерброд с маслом и сыром	3, сб. Могильного	30/4/12	5,06	7,02	14,61	144	0,19
Кофейный напиток на молоке	302, сборник 2018г.	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52
итого			14,06	17,82	61,81	463	0,92
второй завтрак							
Молоко кипяченое	296, сборник 2018г.	200	5,5	5,6	8,6	106	1,04
обед							
Салат "Пестрый"	35, сборник 2018г.	60	0,6	2,7	6,4	52	0,02
Суп картофельный с бобовыми	42,сборник 2010г.	200	5,4	3,3	15,6	115	5,68
Голубцы ленивые (2 вариант)	129, сборник 2018г.	120/30	10,8	8,7	9,7	163	2,21
Кисель	319, сборник 2018г.	200	0	0	20	76	0
Хлеб ржаной витаминизированный		50	3,65	0,5	21,4	104,5	4,25
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,78	55,3	2,13
итого			22,3	15,45	83,88	565,8	14,29
уплотненный полдник							
Запеканка из творога	238, сборник 2018г.	150/20	27,5	19,8	35,1	431	0,55
Чай	297, сборник 2018г.	200	0,1	0,02	0,02	1	0
Кондитерские изделия		27	2,03	4,32	18,09	118,8	0
Фрукт свежий		200	0,8	0,8	19,6	94	20
итого			30,43	24,94	72,81	644,8	20,55
всего			72,29	63,81	227,1	1779,6	36,8

3 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Суп молочный с крупой (гречневая)	45, сборник 2010г.	200	3,5	4,4	14,5	111	0,52
Бутерброд с маслом	16, сб. Могольного	30/4	2,3	3,54	14,61	101	0
Какао с молоком	304, сборник 2018г.	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52
итого			9,4	11,24	42,81	312	1,04
второй завтрак							
Напиток кисломолочный		200	5,8	5	25,2	169	0
обед							
Салат "Студенческий"	43, сборник 2018г.	60	2,1	7	3,8	87	1,14
Суп картофельный с клецками	41, сборник 2010г.	200	1,7	2,3	11,5	74	5,28
Биточки рубленые из птицы (паровые)	137, сборник 2018г.	70/30	10,2	11,7	8,2	179	1,12
Каша перловая вязкая	257, сборник 1996г.	150/5	3,4	4	21,8	137	0
Компот из смеси сухофруктов	309, сборник 2018г.	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13
Хлеб ржаной витаминизированный		50	3,65	0,5	21,4	104,5	4,25
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,78	55,3	2,13
итого			23,8	25,8	98,08	725,8	14,05
уплотненный полдник							
Салат из моркови с яблоками	22, сборник 2018г.	60	0,5	2,1	5	40	1,26
Омлет натуральный	233, сборник 2018г.	90/4	8,7	13,8	1,6	165	0,13
Чай с сахаром	298, сборник 2018г.	200	0,1	0,03	9,1	25	0
Фрукт свежий		200	0,8	0,8	19,6	94	20
всего			10,1	16,73	35,3	324	21,39
всего			49,1	58,77	201,39	1530,8	36,48

4 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Суп молочный с крупой (пшено)	78, сборник 2018г.	200	4,5	4,4	16,1	122	0,52
Бутерброд с джемом	86, сб. Могильного	30/6	2,32	0,24	20,08	92	0,01
Кофейный напиток на молоке	302, сборник 2018г.	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52
итого			9,62	6,84	50,98	301	1,05
второй завтрак							
Молоко кипяченое	296, сборник 2018г.	200	5,5	5,6	8,6	106	1,04
обед							
Салат картофельный с огурцами солеными	41, сборник 2018г.	60	0,9	3,1	6	56	3,85
Борщ с капустой и картофелем	60, сборник 2018г.	200	1,4	4,1	9,4	79	6,38
Плов из говядины	122, сборник 2018г.	200	20,8	20,2	30,8	392	0,52
Напиток витаминный	314, сборник 2018г.	200	0	0	15,8	60	11,2
Хлеб ржаной витаминизированный		50	3,65	0,5	21,4	104,5	4,25
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,78	55,3	2,13
итого			28,6	28,15	94,18	746,8	28,33
уплотненный полдник							
Тфтели рыбные	88, сборник 2018г.	75/30	11,8	10	13,2	191	2,84
Пюре картофельное	148, сборник 2018г.	150	3,1	4,6	20,1	137	10,4
Чай с сахаром	298, сборник 2018г.	200	0,1	0,03	9,1	25	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,78	55,3	2,13
итого			16,85	14,88	53,18	408,3	15,37
всего			60,57	55,47	206,94	1562,1	45,79

5 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каша манная молочная жидкая	132, сборник 2010	200/5	6	8,2	29,3	215	0,22
Бутерброд с маслом и сыром	3, сборник Могильного	30/4/12	5,06	7,02	14,61	144	0,19
Какао с молоком	304, сборник 2018г.	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52
итого			14,66	18,52	57,61	459	0,93
второй завтрак							
Сок		200	1,5	0,4	28	106	4,4
обед							
Икра свекольная	50, сборник 2018г.	60	1,1	4,3	5,6	65	2
Уха рыбацкая	74, сборник 2018г.	200/20	5,9	3	10	94	6,17
Фрикадельки из кур	136, сборник 2018г.	70/5	10,2	12	6	173	1,1
Каша ячневая вязкая	257, сборник 1996г.	150/5	3,4	4	21,8	137	0
Кисель	319, сборник 2018г.	200	0	0	20	76	0
Хлеб ржаной витаминизированный		50	3,65	0,5	21,4	104,5	4,25
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,78	55,3	2,13
итого			26,1	24,05	95,58	704,8	15,65
уплотненный полдник							
Ватрушка с повидлом	190301-1, сборник 2004г.	100	6,16	4,11	59,91	297	0,66
Чай	297, сборник 2018г.	200	0,1	0,02	0,02	1	0
Фрукт свежий		200	0,8	0,8	19,6	94	20
итого			7,06	4,93	79,53	392	20,66
всего			49,32	47,9	260,72	1661,8	41,64

6 день

Прием пищи, наименование блюда	№ Тех карты	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамины С
завтрак							
Каша овсяная молочная жидкая	130, сборник 2010	200/5	6,7	9,8	27,1	233	0,23
Бутерброд с маслом	16, сб. Могольного	30/4	2,3	3,54	14,61	101	0
Чай с сахаром	298, сборник 2018г.	200	0,1	0,03	9,1	25	0
итого			9,1	13,37	50,81	359	0,23
второй завтрак							
Сок		200	1,5	0,4	28	106	4,4
обед							
Огурец свежий, долькой		60	0,42	0	1,08	6	1,68
Рассольник Ленинградский	58, сборник 2018г.	200	1,7	4,8	12,3	104	5,36
Зразы "Школьные"	108, сборник 2018г.	75/6	10,2	12,3	10,2	193	0,63
Капуста тушеная	105, сборник 2010г.	150	3,3	4,9	14,1	113	24,7
Напиток из плодов шиповника	316, сборник 2018г.	200	0,6	0,3	27	111	80
Хлеб ржаной витаминизированный		50	3,65	0,5	21,4	104	4,25
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,78	55,3	2,13
итого			21,72	23,05	96,86	686,3	118,75
уплотненный полдник							
Суп молочный с макаронными изделиями	80, сборник 2018г.	200	4,4	4,2	15,9	119	0,52
Йогурт	63, сб. Могольного	1шт.	5,1	4,6	0,3	63	0
Чай с сахаром	298, сборник 2018г.	200	0,1	0,03	9,1	25	0
Кондитерские изделия		27	2,03	4,32	18,09	118,8	0
итого			11,63	13,15	43,39	325,8	0,52
всего			43,95	49,97	219,06	1477,1	123,9

7/день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая	131, сборник 2010г.	200/5	5	8,2	30,3	215	0,22
Бутерброд с маслом и сыром	3, сборник Могильного	30/4/12	5,06	7,02	14,61	144	0,19
Кофейный напиток на молоке	302, сборник 2018г.	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52
итого			12,86	17,42	59,71	446	0,93
второй завтрак							
Молоко кипяченое	296, сборник 2018г.	200	5,5	5,6	8,6	106	1,04
обед							
Винегрет овощной	44, сборник 2018г.	60	0,8	1,4	4,3	33	3,11
Щи из свежей капусты с картофелем	57, сборник 2018г.	200	1,4	4,5	6,8	76	9,6
Котлеты, биточки, шницели	102, сборник 2018г.	70/30	11,4	11,2	13,5	202	1
Каша пшенная вязкая	257, сборник 1996г.	150/5	4,3	4,8	25	161	0
Кисель	319, сборник 2018г.	200	0	0	20	76	0
Хлеб ржаной витаминизированный		50	3,65	0,5	21,4	104,5	4,25
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,78	55,3	2,13
итого			23,4	22,65	101,78	707,8	20,09
уплотненный полдник							
Вареники ленивые	239, сборник 2018г.	150/4	22,1	13,5	21,4	298	0,23
Молоко сгущенное		20	1,42	1,73	11,42	66,9	0
Чай	297, сборник 2018г.	200	0	0	0,02	1	0
Кондитерское изделие		27	2,03	4,32	18,09	118,8	0
Фрукт свежий		200	0,8	0,8	19,6	94	20
итого			26,35	20,35	70,53	578,7	20,23
всего			68,11	66,02	240,62	1838,5	42,29

8 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Суп молочный с крупой (ячневой)	78, сборник 2018г.	200	4,2	4,2	15,9	120	0,52
Бутерброд с маслом	16, сборник Могильного	30/4	2,3	3,54	14,61	101	0
Какао с молоком	304, сборник 2018г.	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52
итого			10,1	11,04	44,21	321	1,04
второй завтрак							
Напиток кисломолочный		200	5,8	5	25,2	169	0
обед							
Салат "Степной"	43, сборник 2018г.	60	1	2,1	4	39	1,5
Суп картофельный с лапшой домашней	64, сборник 2018г.	200	2,3	2,2	14,3	88	5,28
Плов из курицы	100, сборник 2010г.	200	18,6	22,1	39,3	433	0,77
Компот из смеси сухофруктов	309, сборник 2018г.	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13
Хлеб ржаной витаминизированный		50	3,65	0,5	21,4	104,5	4,25
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,78	55,3	2,13
итого			28,3	27,2	110,38	808,8	14,06
уплотненный полдник							
Пирожки печеные с картофелем	268, сборник 2018г.	70	4,8	4,7	27,5	173	0,54
Чай с сахаром	298, сборник 2018г.	200	0,1	0,03	9,1	25	0
Фрукт свежий		200	0,8	0,8	19,6	94	20
итого			5,7	5,53	56,2	292	20,54
всего			49,9	48,77	235,99	1590,8	35,64

9 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Суп молочный с крупой (рис)	78, сборник 2018г.	200	3,5	4,1	14,5	109	0,52
Бутерброд с джемом	86, сборник Могильного	30/6	2,3	0,24	20,08	92	0,01
Кофейный напиток на молоке	302, сборник 2018г.	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52
итого			8,6	6,54	49,38	288	1,05
второй завтрак							
Молоко кипяченое	296, сборник 2018г.	200	5,5	5,6	8,6	106	1,04
обед							
Икра морковная	49, сборник 2018г.	60	1,3	4,3	6,1	68	3,09
Свекольник	72, сборник 2018г.	200	1,8	4,1	11,9	95	3,99
Тефтели из говядины	111, сборник 2018г.	80/20	10,8	17	12,9	248	0,83
Каша гречневая рассыпчатая	123, сборник 2010г.	150/5	7,1	5,8	28,6	198	0,85
Напиток витаминный	314, сборник 2018г.	200	0	0	15,8	60	11,2
Хлеб ржаной витаминизированный		50	3,65	0,5	21,4	104,5	4,25
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,78	55,3	2,13
итого			26,5	31,95	107,48	828,8	26,34
уплотненный полдник							
Котлеты или биточки рыбные	85, сборник 2018г.	75	12,1	8,6	10,3	168	34,95
Макаронные изделия отварные	227, сборник 2018г.	150/5	5,5	4,2	33,3	196	0
Чай с сахаром	298, сборник 2018г.	200	0,1	0,03	9,1	25	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,78	55,3	2,13
итого			19,55	13,08	63,48	444,3	37,08
всего			60,15	57,17	228,94	1667,1	65,51

10 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамины С
завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая	133, сборник 2018г.	200/5	7,3	9	33,7	245	0,21
Бутерброд с маслом	16, сб. Могильного	30/4	2,3	3,54	14,61	101	0
Какао с молоком	304, сборник 2018г.	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52
итого			13,2	15,84	62,01	446	0,73
второй завтрак							
Сок		200	1,5	0,4	28	106	4,4
обед							
Салат "Школьный"	34, сборник 2018г.	60	0,9	4,5	4	60	2,64
Суп картофельный с крупой	65, сборник 2018г.	200	2,1	2,1	15,5	90	5,6
Азу	98, сборник 2018г.	50/50	14,2	19,6	2,8	245	1,19
Картофель отварной с маслом	146, сборник 2018г.	200/4	3,9	4,4	30	179	8,24
Компот из смеси сухофруктов	309, сборник 2018г.	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13
Хлеб ржаной витаминизированный		50	3,65	0,5	21,4	104,5	4,25
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,78	55,3	2,13
итого			27,5	31,4	105,08	822,8	24,18
уплотненный полдник							
Пирожки печеные с капустой	267, сборник 2018г.	70	4,6	5,3	23,1	159	0
Чай с сахаром	298, сборник 2018г.	200	0,1	0,03	9,1	25	0
Фрукт свежий		200	0,8	0,8	19,6	94	20
итого			5,5	6,13	51,8	278	20
всего			47,7	53,77	246,89	1652,8	49,31

1. Примерное 10-дневное меню разработано для детей в возрасте от 3 до 7 лет с пребыванием в дошкольном образовательном учреждении 12 часов, на основании:
 - 1.1 Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания. ООО "Фирма Партнер", г.Уфа, 2018 год
 - 1.2 Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания. ООО "Фирма Партнер", г.Уфа, 2015 год
 - 1.3 Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания. ООО "Фирма Партнер", г.Уфа, 2010 год
 - 1.4 Сборник технологических нормативов-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под ред.М.П. Могильного.-М.:ДеЛи принт,2005
 - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред.Доц. Коровка Л.С.,доц.Добросердова И.И. и др., Уральский региональный центр питания,2004г.
2. При отсутствии условий в ДОО для обработки мяса птицы произвести замену блюд из мяса птицы на блюда из мяса говядины.
3. (****) При включении в меню блюд и кулинарных изделий необходимо учитывать наличие и исправность технологического оборудования.
4. В целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить замену продуктов на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей взаимозаменяемости продуктов по белкам и углеводам.
5. Для разнообразия меню допускается вносить изменения блюд и кулинарных изделий согласно ассортиментного перечня с учётом:
 - сезонности;
 - необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона;
 - дифференцированного по возрастным группам детей.
6. При отсутствии свежих фруктов возможна их замена в меню на соки.
7. При заполнении ведомости выполнения натуральных норм разрешается применять таблицу "Взаимозаменяемость продуктов по пищевым веществам."
8. При включении блюд в меню необходимо учитывать наличие и исправность технологического оборудования.