

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:

ИП Хабибов И.Н.



Основное меню

для организации питания воспитанников

дошкольных образовательных организаций г.Благовещенска республики Башкортостан

Возрастная категория: 1-3 года

Сезон: осень-зима

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя1							
День1							
Завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	120/15/5	8,00	7,40	26,70	209,00	217, сб.2015г
	Бутерброд с маслом	20/3	1,53	2,63	9,74	70,00	16, Могильный
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	298
Итого за завтрак			9,63	10,05	41,04	297,00	
Второй завтрак	Сок натуральный	150	1,13	0,3	21	79,5	
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,90	1,80	4,10	36,00	5
	Рассольник ленинградский	150	1,3	3,5	9,2	77	58
	Жаркое по-домашнему	180	11,21	10,18	15,53	207	19, Коровка
	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	20,2	83	316
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,48	0,2	8,64	44,24	
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	15,07	80,7	
Итого за обед			18,43	16,20	72,74	527,94	
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой (гречневая)	150	2,6	3,1	10,9	81	78
	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	63, Могильный
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	298
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,48	0,2	8,64	44,24	
Итого за уплотненный полдник			9,28	7,92	24,44	206,24	
Итого за день			38,47	34,47	159,22	1110,68	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя1							
День2							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150/4	4,60	6,40	24,30	174,00	134, сб.2010
	Бутерброд с маслом	20/3	1,53	2,63	9,74	70,00	16, Могильный
	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	1,70	11,00	66,00	302
Итого за завтрак			8,23	10,73	45,04	310,00	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4,10	4,20	6,40	79,00	296
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,50	2,90	3,20	42,00	27
	Суп картофельный с крупой	150	1,60	1,50	11,60	68,00	65
	Рагу овощное с мясом	150	12,40	13,80	10,50	217,00	127
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0,00	0,00	15,00	57,00	319
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,48	0,2	8,64	44,24	
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	15,07	80,7	
Итого за обед			19,02	18,72	64,01	508,94	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	120/15	21,90	15,80	27,60	341,00	238
	Фрукт свежий	150	2,81	0,6	38,7	166,5	
	Чай	150	0,1	0,02	0,02	1	297
Итого за уплотненный полдник			24,81	16,42	66,32	508,50	
Итого за день			52,06	45,87	175,37	1327,44	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя1							
День3							
Завтрак	Суп молочный с крупой (ячневая)	150	2,6	3,1	10,9	81	78
	Какао с молоком	150	2,70	2,00	9,90	70,00	304
	Бутерброд с сыром	30/10	5,00	3,00	14,50	106,00	3
Итого за завтрак			10,3	8,1	35,3	257	
Второй завтрак	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	18,9	126,75	
Обед	Салат "Студенческий"	40	1,4	4,7	2,5	58	43
	Суп картофельный с клецками	150	1,5	1,4	9	57	66
	Биточки рубленые из птицы	50/20	7,3	8,3	5,8	127	137
	Каша гречневая рассыпчатая	120/4	6,72	4,32	27,68	179,2	123, сб. 2010
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,70	0,03	15,40	67,00	309
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,48	0,2	8,64	44,24	
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	15,07	80,7	
Итого за обед			22,14	19,27	84,09	613,14	
Уплотненный полдник	Салат луковый	20	0,3	1,8	1,4	23	48
	Пюре гороховое	100/3	9,8	3,4	22,1	160	178
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	298
	Фрукт свежий	150	2,81	0,6	38,7	166,5	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,48	0,2	8,64	44,24	
Итого за уплотненный полдник			14,49	6,02	75,44	411,74	
Итого за день			51,28	37,14	213,73	1408,63	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя1							
День4							
Завтрак	Суп молочный с крупой (рисовая)	150	2,6	3,1	10,9	81	78
	Бутерброд с маслом и сыром	20/3/8	3,37	4,95	9,74	99,00	2
	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	1,70	11,00	66,00	302
Итого за завтрак			8,07	9,75	31,64	246	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4,10	4,20	6,40	79,00	296
Обед	Салат из моркови с яблоками	40	0,30	1,40	3,30	27,00	21
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,00	2,90	7,00	58,00	60
	Гуляш	30/30	8,70	9,40	1,90	128,00	99
	Каша перловая вязкая	120/4	2,70	3,20	17,40	109,00	257, М.1996г
	Сок натуральный	150	1,13	0,3	21	79,5	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,48	0,2	8,64	44,24	
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	15,07	80,7	
Итого за обед			18,35	17,72	74,31	526,44	
Уплотненный полдник	Кнели рыбные припущенные	50/3	8,5	7,2	2,8	110	86
	Картофельное пюре	120	2,40	3,70	16,10	109,00	148
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	298
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,48	0,2	8,64	44,24	
Итого за уплотненный полдник			12,48	11,12	32,14	281,24	
Итого за день			43,00	42,79	144,49	1132,68	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя1							
День5							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150/4	4,5	6,1	22	161	132, с6.2010
	Какао с молоком	150	2,70	2,00	9,90	70,00	304
	Бутерброд с джемом	20/4	1,54	0,16	13,16	61	86, Могильный
Итого за завтрак			8,74	8,26	45,06	292	
Второй завтрак	Сок натуральный	150	1,13	0,3	21	79,5	
Обед	Салат витаминный	40	0,6	1,8	4,3	37,3	24
	Уха рыбацкая	150/10	3,4	2	7,5	61	74
	Печень по-строгановски	50/30	12,9	9,3	1,8	143	132
	Макаронные изделия отварные	120/4	4,3	3,4	26,7	157	227
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0,00	0,00	15,00	57,00	319
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,48	0,2	8,64	44,24	
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	15,07	80,7	
Итого за обед			25,72	17,02	79,01	580,24	
Уплотненный полдник	Кукуруза с яйцом и луком	45	3,95	5,37	15,80	127,00	116/1
	Пирожки печеные с мясом	50	7,20	5,30	16,90	145,00	264
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	298
Итого за уплотненный полдник			11,25	10,69	37,3	290	
Итого за день			46,84	36,27	182,37	1241,74	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя2							
День6							
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,6	6	27,4	181	209
	Бутерброд с маслом и сыром	20/3/8	3,37	4,95	9,74	99,00	2
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	298
Итого за завтрак			9,07	10,97	41,74	298,00	
Второй завтрак	Сок натуральный	150	1,13	0,3	21	79,5	
Обед	Морковь свежая	40	0,50	0,04	2,80	13,00	15
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,00	3,20	5,10	56,00	57
	Котлета	50/20	8,2	7,9	9,6	143	102
	Каша ячневая вязкая	120/4	2,7	3,2	17,4	109	257, М.1996
	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	20,2	83	316
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,48	0,2	8,64	44,24	
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	15,07	80,7	
Итого за обед			17,42	15,06	78,81	528,94	
Уплотненный полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,3	3,1	11,9	89	80
	Булочка молочная	50	4,7	1,1	26	135	289
	Кондитерские изделия	20	1,7	4,2	16,4	127,8	
	Чай	150	0,1	0,02	0,02	1	297
Итого за уплотненный полдник			9,80	8,42	54,32	352,80	
Итого за день			37,42	34,75	195,87	1259,24	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя2							
День7							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	3,8	6,1	22,7	161	131, сб.2010
	Бутерброд с маслом	20/3	1,53	2,63	9,74	70,00	16, Могильный
	Какао с молоком	150	2,70	2,00	9,90	70,00	304
Итого за завтрак			8,03	10,73	42,34	301	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4,10	4,20	6,40	79,00	296
Обед	Салат из свеклы с яблоками	40	0,4	2	3,3	32	29
	Суп из овощей	150	1,1	3,1	6,4	61	71
	Азу	30/30	8,5	11,7	1,7	147	98
	Картофель отварной с маслом	150/3	3	3,3	22,5	134	146
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,70	0,03	15,40	67,00	309
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,48	0,2	8,64	44,24	
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	15,07	80,7	
Итого за обед			18,22	20,65	73,01	565,94	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью	100/15	13,9	10,4	22,9	241	244
	Чай	150	0,1	0,02	0,02	1	297
	Фрукт свежий	150	2,81	0,6	38,7	166,5	
Итого за уплотненный полдник			16,81	11,02	61,62	408,50	
Итого за день			47,16	46,60	183,37	1354,44	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя2							
День8							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150/4	5,5	6,7	25,3	184	133, с6.2010
	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	1,70	11,00	66,00	302
	Бутерброд с маслом	20/3	1,53	2,63	9,74	70,00	16, Могильный
Итого за завтрак			9,13	11,03	46,04	320	
Второй завтрак	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	18,9	126,75	
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,90	1,80	4,10	36,00	5
	Суп картофельный с лапшой домашней	150	1,7	1,7	10,7	66	64
	Плов из курицы	150	15,30	18,20	28,40	341,00	100, с6.2010
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	12,9	52	310
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,48	0,2	8,64	44,24	
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	15,07	80,7	
Итого за обед			22,52	22,32	79,81	619,94	
Уплотненный полдник	Маринад овощной без томата	40	0,50	3,60	3,90	49,00	53
	Омлет натуральный	60/3	5,8	9,5	1,1	113	233
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	298
	Фрукт свежий	150	2,81	0,6	38,7	166,5	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,48	0,2	8,64	44,24	
Итого за уплотненный полдник			36,00	13,92	56,94	390,74	
Итого за день			72,00	51,02	201,69	1457,43	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя2							
День9							
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречневая)	150	2,6	3,1	10,9	81	78
	Какао с молоком	150	2,70	2,00	9,90	70,00	304
	Бутерброд с джемом	20/4	1,54	0,16	13,16	61	86, Могильный
Итого за завтрак			6,84	5,26	33,96	212	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4,10	4,20	6,40	79,00	296
Обед	Салат "Школьный"	40	0,6	3	2,7	40	34
	Суп картофельный с бобовыми	150	4	2,5	11,7	86	42, сб.2010
	Тефтели из говядины	60/20	8,2	12,9	10,1	190	111
	Макаронные изделия отварные	120/4	4,3	3,4	26,7	157	227
	Сок натуральный	150	1,13	0,3	21	79,5	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,48	0,2	8,64	44,24	
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	15,07	80,7	
Итого за обед			22,75	22,62	95,91	677,44	
Уплотненный полдник	Котлеты рыбные	50	8,1	5,7	6,9	112	85
	Картофельное пюре	120	2,40	3,70	16,10	109,00	148
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	298
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,48	0,2	8,64	44,24	
Итого за уплотненный полдник			12,08	9,62	36,24	283,24	
Итого за день			45,77	41,70	172,51	1251,68	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя2							
День10							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,6	6	27,4	181	209
	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	1,70	11,00	66,00	302
	Бутерброд с маслом	20/3	1,53	2,63	9,74	70,00	16, Могильный
Итого за завтрак			9,23	10,33	48,14	317	
Второй завтрак	Сок натуральный	150	1,13	0,3	21	79,5	
Обед	Салат "Студенческий"	40	1,4	4,7	2,5	58	43
	Свекольник	150	1,3	3,1	8,9	71	72
	Голубцы ленивые	100/20	9,5	8,4	8,6	150	129
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0,00	0,00	15,00	57,00	319
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,48	0,2	8,64	44,24	
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	15,07	80,7	
Итого за обед			16,72	16,72	58,71	460,94	
Уплотненный полдник	Ватрушка с повидлом	100	6,16	4,11	59,91	297	190301-1, сб.2010
	Чай	150	0,1	0,02	0,02	1	297
	Фрукт свежий	150	2,81	0,6	38,7	166,5	
Итого за уплотненный полдник			9,07	4,73	98,63	464,50	
Итого за день			36,15	32,08	226,48	1321,94	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 3							
День 11							
Завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	120/15/5	8,00	7,40	26,70	209,00	217, сб.2015г
	Бутерброд с маслом	20/3	1,53	2,63	9,74	70,00	16, Могильный
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	298
Итого за завтрак			9,63	10,05	41,04	297,00	
Второй завтрак	Сок натуральный	150	1,13	0,3	21	79,5	
Обед	Салат из моркови с яблоками	40	0,3	1,4	3,3	26,7	22, сб 2010
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3,2	5,1	56	57
	Биточки	50/20	8,2	7,9	9,6	143	102
	Картофельное пюре	120	2,40	3,70	16,10	109,00	148
	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	20,2	83	316
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,48	0,2	8,64	44,24	
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	15,07	80,7	
Итого за обед			16,92	16,92	78,01	542,64	
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	2,6	3,1	10,9	81	78
	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	63, Могильный
	Чай	150	0,1	0,02	0,02	1	297
	Кондитерские изделия	20	1,7	4,2	16,4	127,8	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,48	0,2	8,64	44,24	
Итого за уплотненный полдник			10,98	12,12	36,26	317,04	
Итого за день			38,66	39,39	176,31	1236,18	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 3							
День 12							
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	150	2,6	3,1	10,9	81	78
	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	1,70	11,00	66,00	302
	Бутерброд с сыром	30/10	5,00	3,00	14,50	106,00	3
Итого за завтрак			9,7	7,8	36,4	253	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4,10	4,20	6,40	79,00	296
Обед	Салат "Здоровье"	40	0,6	2	2,9	32	36
	Рассольник домашний	150	1,3	3	8,2	66	61
	Бефстроганов	30/30	8,3	11,2	3,6	150	96
	Каша рисовая рассыпчатая	120/4	2,96	2,88	30,08	160,8	127, сб 2010
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	12,9	52	310
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,48	0,2	8,64	44,24	
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	15,07	80,7	
Итого за обед			17,78	19,7	81,39	585,74	
Уплотненный полдник	Пудинг творожный с киселем плодово-ягодным	100/35	13,7	8,3	50,5	328	243
	Чай	150	0,1	0,02	0,02	1	297
	Фрукт свежий	150	2,81	0,6	38,7	166,5	
	Кондитерские изделия	20	1,7	4,2	16,4	127,8	
Итого за уплотненный полдник			18,31	13,12	105,62	623,3	
Итого за день			49,89	44,82	229,81	1541,04	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 3							
День13							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150/4	4,5	6,1	22	161	132, сб.2010
	Какао с молоком	150	2,70	2,00	9,90	70,00	304
	Бутерброд с маслом	20/3	1,53	2,63	9,74	70,00	16, Могильный
Итого за завтрак			8,73	10,73	41,64	301	
Второй завтрак	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	18,9	126,75	
Обед	Салат витаминный	40	0,6	1,8	4,3	37,3	24
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	1,5	11,3	67	63
	Суфле куриное (паровое)	50/5	15,2	18,4	1,5	233	142
	Соус томатный	20	0,2	0,9	1,2	14	248
	Каша гречневая рассыпчатая	120/4	5,7	4,6	22,9	158	123, сб.2010
	Сок натуральный	150	1,13	0,3	21	79,5	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,48	0,2	8,64	44,24	
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	15,07	80,7	
Итого за обед			28,95	28,02	85,91	713,74	
Уплотненный полдник	Икра морковная	40	0,9	2,9	4,1	46	49
	Омлет натуральный	60/3	5,8	9,5	1,1	113	233
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	298
	Фрукт свежий	150	2,81	0,6	38,7	166,5	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,48	0,2	8,64	44,24	
Итого за уплотненный полдник			11,09	13,22	57,14	387,74	
Итого за день			53,12	55,72	203,59	1529,23	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 3							
День 14							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	3,8	6,1	22,7	161	131, с6.2010
	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	1,70	11,00	66,00	302
	Бутерброд с маслом и сыром	20/3/8	3,37	4,95	9,74	99,00	2
Итого за завтрак			9,27	12,75	43,44	326	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4,10	4,20	6,40	79,00	296
Обед	Салат "Пестрый"	40	0,4	1,8	4,3	35	35
	Суп картофельный с крупой	150	1,6	1,5	11,6	68	65
	Печенье по-строгановски	50/30	12,9	9,3	1,8	143	132
	Макаронные изделия отварные	120/4	4,3	3,4	26,7	157	227
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0,00	0,00	15,00	57,00	319
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,48	0,2	8,64	44,24	
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	15,07	80,7	
Итого за обед			23,72	16,52	83,11	584,94	
Уплотненный полдник	Тефтели рыбные	50/20	7,8	6,7	8,8	127	88
	Картофельное пюре с морковью	100/3	1,9	4,5	12,2	98	177
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	298
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,48	0,2	8,64	44,24	
Итого за уплотненный полдник			11,28	11,42	34,24	287,24	
Итого за день			48,37	44,89	167,19	1277,18	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 3							
День 15							
Завтрак	Суп молочный с крупой (артек)						
	Какао с молоком	150	2,6	3,1	10,9	81	78
	Бутерброд с маслом	150	2,70	2,00	9,90	70,00	304
Итого за завтрак		20/3	1,53	2,63	9,74	70,00	16, Могильный
			6,83	7,73	30,54	221	
Второй завтрак	Сок натуральный						
		150	1,13	0,3	21	79,5	
Обед	Морковь с сахаром						
	Борщ с капустой и картофелем	40	0,5	0,03	4,2	18	18
	Плов из говядины	150	1,00	2,90	7,00	58,00	60
	Компот из смеси сухофруктов	150	15,6	15,2	23,1	294	122
	Хлеб пшеничный витаминизированный	150	0,70	0,03	15,40	67,00	309
	Хлеб ржаной	20	1,48	0,2	8,64	44,24	
Итого за обед		40	3,04	0,32	15,07	80,7	
			22,32	18,68	73,41	561,94	
Уплотненный полдник	Пирожки печеные с картофелем						
		50	3,40	3,30	19,70	123,00	268
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	
	Фрукт свежий	150	2,81	0,6	38,7	166,5	298
Итого за уплотненный полдник			6,31	3,92	63	307,5	
Итого за день			36,59	30,63	187,95	1169,94	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 4							
День 16							
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	150/4	5	7,4	20,3	167	130, сб.2010
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	298
	Бутерброд с маслом	20/3	1,53	2,63	9,74	70,00	16, Могильный
Итого за завтрак			6,63	10,05	34,64	255	
Второй завтрак	Сок натуральный	150	1,13	0,3	21	79,5	
Обед	Маринад овощной без томата	40	0,50	3,60	3,90	49,00	53
	Рассольник ленинградский	150	1,3	3,5	9,2	77	58
	Зразы "Школьные"	60/5	8,2	10	8,2	156	108
	Каша пшенная вязкая	120/4	3,4	3,8	20	129	257, сб.1996
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0,00	0,00	15,00	57,00	319
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,48	0,2	8,64	44,24	
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	15,07	80,7	
Итого за обед			17,92	21,42	80,01	592,94	
Уплотненный полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,3	3,1	11,9	89	80
	Булочка молочная	50	4,7	1,1	26	135	289
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	298
Итого за уплотненный полдник			8,1	4,22	42,5	242	
Итого за день			33,78	35,99	178,15	1169,44	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 4							
День 17							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150/4	4,5	6,1	22	161	132, сб.2010
	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	1,70	11,00	66,00	302
	Бутерброд с сыром	30/10	5,00	3,00	14,50	106,00	3
Итого за завтрак			11,6	10,8	47,5	333	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4,10	4,20	6,40	79,00	296
Обед	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	40	0,90	2,90	3,60	44,00	9
	Суп крестьянский с крупой	150	1,4	3,1	7,6	67	69
	Суфле из говядины с рисом	50/25	10,5	10,8	4,2	156	120
	Картофельное пюре	120	2,40	3,70	16,10	109,00	148
	Сок натуральный	150	1,13	0,3	21	79,5	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,48	0,2	8,64	44,24	
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	15,07	80,7	
Итого за обед			20,85	21,32	76,21	580,44	
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом	50	5,80	3,60	19,40	136,00	279
	Фрукт свежий	150	2,81	0,6	38,7	166,5	
	Чай	150	0,1	0,02	0,02	1	297
	Кондитерские изделия	20	1,7	4,2	16,4	127,8	
Итого за уплотненный полдник			10,41	8,42	74,52	431,3	
Итого за день			46,96	44,74	204,63	1423,74	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 4							
День 18							
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречневая)	150	2,6	3,1	10,9	81	78
	Какао с молоком	150	2,70	2,00	9,90	70,00	304
	Бутерброд с маслом	20/3	1,53	2,63	9,74	70,00	16, Могильный
Итого за завтрак			6,83	7,73	30,54	221	
Второй завтрак	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	18,9	126,75	
Обед	Винегрет овощной	40	0,5	0,9	2,9	22	44
	Суп "Волна"	150	1,35	2,9	7,6	65,3	1, сб.
	Птица, тушеная в соусе с овощами	180	17,5	11,6	18,3	254	145
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0,00	0,00	15,00	57,00	319
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,48	0,2	8,64	44,24	
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	15,07	80,7	
Итого за обед			23,87	15,92	67,51	523,24	
Уплотненный полдник	Суфле рыбное	70/3	12,10	8,90	2,20	147,00	90
	Макаронные изделия отварные	120/4	4,3	3,4	26,7	157	227
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,03	6,5	27	300
	Кондитерские изделия	20	1,7	4,2	16,4	127,8	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,48	0,2	8,64	44,24	
Итого за уплотненный полдник			19,68	16,73	60,44	503,04	
Итого за день			54,73	44,13	177,39	1374,03	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 4							
День 19							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,6	6	27,4	181	209
	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	1,70	11,00	66,00	302
	Бутерброд с джемом	20/4	1,54	0,16	13,16	61	86, Могильный
Итого за завтрак			9,24	7,86	51,56	308	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4,10	4,20	6,40	79,00	296
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками	40	0,7	1,8	3,8	34	7
	Свекольник	150	1,3	3,1	8,9	71	72
	Котлета "Здоровье"	50/5	7,6	10,5	4,5	144	103
	Каша ячневая вязкая	120/4	2,7	3,2	17,4	109	257, М.1996
	Напиток лимонный	150	0,10	0,01	14,10	54,00	311
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,48	0,2	8,64	44,24	
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	15,07	80,7	
Итого за обед			16,92	19,13	72,41	536,94	
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	150	9,00	8,20	14,20	173,00	160
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	298
	Кондитерские изделия	20	1,7	4,2	16,4	127,8	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,48	0,2	8,64	44,24	
Итого за уплотненный полдник			12,28	12,62	43,84	363,04	
Итого за день			42,54	43,81	174,21	1286,98	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 4							
День 20							
Завтрак	Суп молочный с крупой (рис)	150	2,6	3,1	10,9	81	78
	Какао с молоком	150	2,70	2,00	9,90	70,00	304
	Бутерброд с маслом	20/3	1,53	2,63	9,74	70,00	16, Могильный
Итого за завтрак			6,83	7,73	30,54	221	
Второй завтрак	Сок натуральный	150	1,13	0,3	21	79,5	
Обед	Салат из моркови с яблоками	40	0,3	1,4	3,3	26,7	22,сб 2010
	Суп из овощей	150	1,1	3,1	6,4	61	71
	Азу	30/30	8,5	11,7	1,7	147	98
	Картофель отварной с маслом	150/3	3	3,3	22,5	134	146
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	12,9	52	310
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,48	0,2	8,64	44,24	
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	15,07	80,7	
Итого за обед			17,52	20,12	70,51	545,64	
Уплотненный полдник	Шанежка наливная	60	4,00	3,70	24,10	147,00	283
	Чай	150	0,1	0,02	0,02	1	297
	Фрукт свежий	150	2,81	0,6	38,7	166,5	
	Кондитерские изделия	20	1,7	4,2	16,4	127,8	
Итого за уплотненный полдник			8,61	8,52	79,22	442,30	
Итого за день			34,09	36,67	201,27	1288,44	

1. Примерное 20-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, 2017 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 рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Могильный М.П., Тутельян В.А.

1.5 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, Перевалов А.Я., Кашина Е.В., Коровка Л.С.

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 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:

- 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.