



КАРАР

25 октябрь 2023й.

№ 1075

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

25 октябрь 2023г.

г. Благовещенск

Об утверждении основного меню для воспитанников дошкольных образовательных организаций муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан на осенне-зимний 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 осенне-зимний 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 осенне-зимний период согласно приложению № 2 к настоящему постановлению.

3. Постановление Администрации Муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан от 12 декабря 2022 года № 1309 «Об утверждении основного меню для воспитанников дошкольных образовательных организаций муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан на осенне-зимний 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.

Исполняющий обязанности главы



А.Н. Карабанова

Приложение № 1
к постановлению Администрации
Муниципального района
Благовещенский район
Республики Башкортостан
от "25" октября 2023 г. № 1075

Основное меню

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

сезон: осень - зима

1 день

Прием пищи, наименование блюд	№ 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	0	0	16,5	75	0
обед							
Морковь с сахаром	19, сборник 2018г	40	0,5	0,03	4,2	18	0,77
Рассольник домашний	61, сборник 2018г	150	1,3	3	8,2	66	6,3
Жаркое по-домашнему	19, сборник Коровка	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			17,91	14,01	73,87	501,8	80,8
уплотненный полдник							
Суп молочный с крупой (геркулес)	78, сборник 2018г	150	3,1	3,5	9,7	82	0,39
Йогот отварное	63, сб. Могильного	1шт.	5,1	4,6	0,3	63	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			9,78	8,32	23,22	207,2	2,09
всего			37,32	32,38	154,63	1081	82,93

2 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каша молочная "Дружба"	133, сборник 2010г	150/4	4,6	6,4	24,3	174	0,16
Бутерброд с маслом	16, сб. Могильного	20/3	1,53	2,63	9,74	70	0
Кофейный напиток на молоке	302, сборник 2018г	150	2,1	1,7	11	66	0,39
итого			8,23	10,73	45,04	310	0,55
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
Суп картофельный с бобовыми	42, сборник 2010г	150	4	2,5	11,7	86	4,26
Голубцы ленивые (2вариант)	129, сборник 2018г	100/20	9,5	8,4	8,6	150	1,85
Компот из свежих плодов	310, сборник 2018г	150	0,1	0,1	12,9	52	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	12,5	61,84	437,8	13,28
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
Кондитерское изделие(печенье)		20	1,5	3,2	13,4	88	0
Фрукт		150	0,6	0,6	14,7	70,5	15
итого			24,1	19,62	55,72	500,5	15,43
всего			54,93	47,05	169	1327,3	30,04

3 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	150	2,6	3,1	10,9	81	0,39
Бутерброд с маслом и сыром	3, сб. 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			8,67	10,05	30,54	250	0,91
второй завтрак							
Йогурт питьевой, для детского питания							
		150	4,35	3,75	18,9	126,8	0
обед							
Салат из белокочанной капусты	6, сборник 2018г	40	0,9	1,8	4,1	36	8,66
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 гречневая рассыпчатая	123, сборник 2010г	120/4	5,7	4,6	22,9	158	0,68
Кисель	319, сборник 2018г	150	0	0	15	57	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	0
итого			19,6	17	82,14	561,8	17,6
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
Кондитерское изделие (печенье)		20	1,5	3,2	13,4	88	0
Фрукт свежий		150	0,6	0,6	14,7	70,5	15
итого			7	8,52	60,2	349,5	15,54
всего			39,62	39,32	191,78	1288,1	34,05

4 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каша манная молочная жидкая	132, сборник 2010г	150/4	4,5	6,1	22	161	0,16
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
			8,14	7,96	46,16	288	0,56
второй завтрак							
Молоко кипяченое	296, сборник 2018г	150	4,1	4,2	6,4	79	0,78
обед							
Салат из моркови	20, сборник 2018г	40	0,4	1,8	5,8	40	0,69
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	0	0	16,5	75	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			21,4	20,5	78,14	594,8	10,96
уплотненный полдник							
Тефтели 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			45,42	43,28	168,82	1260	24,24

5 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	150	3,3	3,3	12,1	92	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			7,53	7,93	31,74	232	0,78
второй завтрак							
Сок		150	0	0	16,5	75	0
обед							
Салат из свеклы с яблоком	29, сборник 2018г	40	0,4	2	3,3	32	1,3
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
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			18,9	16,83	73,64	523,8	11,9
уплотненный полдник							
Ватрушка с повидлом	190301-1, сб. 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			33,29	29,49	196,51	1199,3	28,34

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 2010г	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	0	0	16,5	75	0
обед							
Морковь свежая	16, сборник 2018г	40	0,5	0,04	2,8	13	2
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
Кисель	316, 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			17	18,04	72,24	520,8	31,42
уплотненный полдник							
Суп молочный с макаронными изделиями	80, сборник 2018г	150	3,3	3,1	11,9	89	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
Кондитерское изделие (печенье)		20	1,5	3,2	13,4	88	0
итого			9,6	7,42	55,9	330	0,49
всего			33,23	35,51	179,28	1180,8	32,08

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
Котлета	102,сборник 2018г	50/20	8,2	7,9	9,6	143	0,56
Картофельное пюре	148, сборник 2018г	120	2,4	3,7	16,1	109	8,34
Напиток из 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	16,5	79,64	540,8	83,27
уплотненный полдник							
Вареники ленивые	239,сборник 2018г	120/3	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	0,1	0,02	0,02	1	0
Кондитерские изделия(печенье)		20	1,5	3,2	13,4	88	0
Фрукт свежий		150	0,6	0,6	14,7	70,5	15
итого			20,97	15,92	53,79	447,7	15,18
всего			51,34	49,37	183,27	1393,5	99,91

8 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин 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							
Йогурт питьевой, для детского питания		150	4,35	3,75	18,9	126,8	0
обед							
Салат витаминный	24, сборник 2018г	40	0,6	1,8	4,3	37	2,54
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	22,33	84,54	638,8	12,46
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	5,8	9,5	1,1	113	0,09
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
Фрукт свежий		150	0,6	0,6	14,7	70,5	15
итого			8,28	11,72	32,32	272,7	17,63
всего			42,76	45,53	167,3	1268,3	30,87

9 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 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	5,16	35,06	210	0,79
второй завтрак							
Молоко кипяченое	296, сборник 2018г	150	4,1	4,2	6,4	79	0,78
обед							
Салат из моркови	20, сборник 2018г	40	0,4	1,8	5,8	40	0,69
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 перловая вязкая	257, сборник 1996г	120/4	2,7	3,2	17,4	109	0
Сок		150	0	0	16,5	75	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	21,6	84,44	612,8	9,59
уплотненный полдник							
Котлеты или биточки рыбные.	85, сборник 2018г	50	8,1	5,7	6,9	112	23,3
Макаронные изделия отварные	227, сборник 2018г	120/4	4,3	3,4	26,7	157	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	0
ИТОГО			13,98	9,32	46,82	331,2	23,3
всего			41,32	40,28	172,72	1233	34,46

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 и сыром	3, сб. 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			11,57	13,65	44,94	353	0,68
второй завтрак							
Сок		150	0	0	16,5	75	0
обед							
Салат "Пестрый"	35, сборник 2018г	40	0,4	1,8	4,3	35	1,49
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			18,6	18,93	81,24	578,8	17,81
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
Кондитерские изделия(печенье)		20	1,5	3,2	13,4	88	0
Фрукт свежий		150	0,6	0,6	14,7	70,5	15
итого			6,8	9,12	55,8	335,5	15
всего			36,97	41,7	198,48	1342,3	33,49

1. Основное 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 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 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.

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

Основное меню

для организации питания воспитанников дошкольных образовательных
организаций муниципального района Благовещенский район
Республики Башкортостан в возрасте от 3 до 7 лет
сезон: осень - зима

1 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин 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	0	0	22	100	0
обед							
Морковь с сахаром	19, сборник 2018г.	60	0,7	0,05	6,3	28	1,15
Рассольник домашний	61,сборник 2018г	200	1,7	5,3	10,9	99	8,4
Жаркое по-домашнему	19,сборник 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			20,96	17,71	93,64	627,8	105,52
уплотненный полдник							
Суп молочный с крупой (геркулес)	78,сборник 2018г	200	4,1	4,6	12,9	109	0,52
Чай с сахаром	298,сборник 2018г	200	0,1	0,03	9,1	25	0
Яйцо отварное	63 сб.Могильного	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,78	55,3	2,13
итого			11,15	9,48	33,08	252,3	2,65
всего			44,21	41,66	202,53	1367,1	108,29

2 день

Прием пищи, наименование блюда	№ Тех карты	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каша молочная "Дружба"	133, сборник 2010 г.	200/5	6,2	8,6	32,4	232	0,21
Бутерброд с маслом	16, сб.Могильного	30/4	2,3	3,54	14,61	101	0
Кофейный напиток на молоке	302, сборник 2018г	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52
итого			11,3	14,34	61,81	420	0,73
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
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
Компот из свежих плодов	310,сборник 2018г	200	0,2	0,1	17,2	69	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			22,7	14,25	78,98	539,8	17,38
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
Кондитерское изделие (печенье)		30	2,3	4,8	20,1	132	0
Фрукт свежий		200	0,8	0,8	19,6	94	20
итого			30,7	25,42	74,82	658	20,55
всего			70,2	59,61	224,21	1723,8	39,7

3 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	200	3,5	4,1	14,5	109	0,52
Бутерброд с маслом и сыром	3, сб.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			12,16	14,42	42,81	353	1,23
второй завтрак							
Йогурт питьевой, для детского питания							
		200	5,8	5	25,2	169	0
обед							
Салат из белокочанной капусты	6, сборник 2018г	60	1,3	2,7	6,2	54	12,99
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 гречневая рассыпчатая	123, сборник 2018г	150/5	7,1	5,8	28,6	198	0,85
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			25,8	23,25	106,68	740,8	26,62
уплотненный полдник							
Пирожок печеный 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
Кондитерское изделие(печенье)		30	2,3	4,8	20,1	132	0
Фрукт свежий		200	0,8	0,8	19,6	94	20
всего			8	10,33	76,3	424	20,54
всего			51,76	53	250,99	1686,8	48,39

4 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каша манная молочная жидкая	132, сборник 2010г	200/5	6	8,2	29,3	215	0,22
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			11,12	10,64	64,18	394	0,75
второй завтрак							
Молоко кипяченое	296, сборник 2018г	200	5,5	5,6	8,6	106	1,04
обед							
Салат из моркови	20, сборник 2018г	60	0,6	2,7	8,7	60	2,3
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			28,3	27,75	96,88	750,8	26,78
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			61,77	58,87	222,84	1659,1	43,94

5 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 2010г	200	4,5	4,4	16,1	122	0,52
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			10,4	11,24	44,41	323	1,04
второй завтрак							
Сок		200	0	0	0	100	0
обед							
Салат из свеклы с яблоками	29, сборник 2018г	60	0,5	3	5	49	1,94
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
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			26,4	22,8	95,58	701,8	15,72
уплотненный полдник							
Ватрушка с повидлом	190301-1,сб.2004г	100	6,16	4,11	59,91	297	0,66
Чай	267,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			43,86	38,97	219,52	1516,8	37,42

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 г.	200/5	6,7	9,8	27,1	233	0,23
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			9,1	13,37	50,81	359	0,23
второй завтрак							
Сок		200	0	0	22	100	0
обед							
Морковь свежая	16, сборник 2018г	60	0,8	0,06	4,1	20	3
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
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			21,5	22,81	92,88	665,8	40,07
уплотненный полдник							
Суп молочный с макаронными изделиями	80, сборник 2018г	200	4,4	4,2	15,9	119	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
Кондитерское изделие(печенье)		30	2,3	4,8	20,1	132	0
итого			13,03	9,95	79,49	450,8	0,67
всего			43,63	46,13	245,18	1575,6	40,97

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, 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			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
Котлета	102, сборник 2018г	70/30	11,4	11,2	13,5	202	1
Картофельное пюре	148,сборник 2018г	150	3,1	4,6	20,1	137	10,4
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			22,8	22,75	103,88	718,8	110,49
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	0,1	0,02	0,02	1	0
Кондитерское изделие(печенье)		30	2,3	4,8	20,1	132	0
Фрукт свежий		200	0,8	0,8	19,6	94	20
итого			26,72	20,85	72,54	591,9	20,23
всего			67,88	66,62	244,73	1862,7	132,69

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, 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			10,1	11,04	44,21	321	1,04
второй завтрак							
Йогурт питьевой, для детского питания		200	5,8	5	25,2	169	0
обед							
Салат витаминный	24, сборник 2018г	60	0,9	2,7	6,5	56	3,8
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			28,2	27,8	112,88	825,8	16,36
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
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,78	55,3	0
Фрукт свежий		200	0,8	0,8	19,6	94	20
итого			11,95	16,98	46,08	379,3	21,39
всего			56,05	60,82	228,37	1695,1	38,79

9 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 джемом	86,сб.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	6,84	49,38	290	1,05
второй завтрак							
Молоко кипяченое	296,сборник 2018г	200	5,5	5,6	8,6	106	1,04
обед							
Салат из моркови	20, сборник 2018г	60	0,6	2,7	8,7	60	2,3
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 перловая вязкая	257,сборник 1996г	150/5	3,4	4	21,8	137	0
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			22,1	28,55	103,28	759,8	24,7
уплотненный полдник							
Котлеты или биточки рыбные.	85,сборник 2010г	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			55,75	54,07	224,74	1600,1	63,87

10 день

Прием пищи, наименование блюда	№ Тех карты	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каша пшенная молочная жидкая	133, сборник 2018г	200/5	7,3	9	33,7	245	0,21
Бутерброд с маслом и сыром	3, сб. 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			15,96	19,32	62,01	489	0,92
второй завтрак							
Сок		200	0	0	22	100	0
обед							
Салат "Пестрый"	35, сборник 2018г	60	0,6	2,7	6,4	52	2,24
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			27,2	29,6	107,48	814,8	23,78
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
Кондитерское изделие(печенье)		30	2,3	4,8	20,1	132	0
Фрукт свежий		200	0,8	0,8	19,6	94	20
итого			7,8	10,93	71,9	410	20
всего			50,96	59,85	263,39	1813,8	44,7

1. Основное 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 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:
 - 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 выполнении 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.