



КАРАР

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

19 декабря 2020 г. № 1309 19 декабря 2020 г.

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 06 октября 2020 года № 906 «Об утверждении единого 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 Управления организационно-кадровой работы 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



Handwritten signature

О.Е. Голов

Приложение № 1
к постановлению Администрации
Муниципального района
Благовещенский район
Республики Башкортостан
от "12" декабря 2022 г. № 1309

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

1 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	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 джемом	86, сб. Могильного	20/4	1,54	0,16	13,16	61	0,01
Чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18	0
итого			9,64	7,58	44,46	288	0,05
второй завтрак							
Сок	159	150	0	0	15	67,5	0
обед							
Салат из белокочанной капусты	6	40	0,9	1,8	4,1	36	8,66
Рассольник ленинградский	58	150	1,3	3,5	9,2	77	4,02
Птица, тушенная в соусе с овощами	145	180	17,5	11,6	18,3	254	5,92
Напиток из плодов шиповника	316	150	0,5	0,2	20,2	83	60
Хлеб витаминизированный из пшенично-ржаной муки	174	40	2,92	0,4	17,12	83,6	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	1,48	0,2	8,62	44,2	0
ИТОГО			24,6	17,7	77,54	577,8	78,6
ужин							
уплотненный полдник							
Суп молочный с крупой овсяной	78	150	3,1	3,5	9,7	82	0,39
Чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18	0
Яйцо отварное	63, сб. Могильного	40	5,1	4,6	0,3	63	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	1,48	0,2	8,62	44,2	0
ИТОГО			9,78	8,32	23,22	207,2	0,39
ВСЕГО			44,02	33,6	160,22	1140,5	79,04

2 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	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
Кофейный напиток на молоке	302	150	2,1	1,7	11	66	0,39
итого			9,13	11,03	46,04	320	0,55
второй завтрак							
Молоко кипяченое	296	150	4,1	4,2	6,4	79	0,78
обед							
Салат "Пестрый"	35	40	0,4	1,8	4,3	35	1,49
Суп картофельный с крупой	65	150	1,6	1,5	11,6	68	4,2
Голубцы ленивые	129	120	9,5	8,4	8,6	150	1,85
Компот из свежих плодов	310	150	0,1	0,1	12,9	52	1,2
Хлеб витаминизированный из пшенично- ржаной муки	174	40	2,92	0,4	17,12	83,6	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	1,48	0,2	8,62	44,2	0
итого			16	12,4	63,14	432,8	8,74
уплотненный полдник							
Ватрушка с творогом	279	50	5,8	3,6	19,4	136	0,03
Чай	297	150	0,1	0,02	0,02	1	0
Кондитерское изделие(печенье)	172	27	2,02	4,32	18,1	118,9	0
итого			7,92	7,94	37,52	255,9	0,03
всего			37,15	35,57	153,1	1544,25	10,1

3 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	80	150	3,3	3,1	11,9	89	0,39
Бутерброд с сыром	3	30/10	5	3	14,5	106	0,11
Какао с молоком	304	150	2,7	2	9,9	70	0,39
итого			11	8,1	36,3	265	0,89
второй завтрак							
Кефир	176	150	5	5	6	82,5	0
обед							
Салат из моркови	20	40	0,4	1,8	5,8	40	0,69
Суп картофельный с клецками	66	150	1,5	1,4	9	57	2,76
Плов из курицы	100, сборник 2010г.	150	15,3	18,2	28,4	341	0,52
Компот из смеси сухофруктов	309	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1
Хлеб витаминизированный из пшенично- ржаной муки	174	40	2,92	0,4	17,12	83,6	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	1,48	0,2	8,62	44,2	0
итого			22,3	22,03	84,34	632,8	4,07
ужин							
уплотненный полдник							
Пирожок печеный с капустой	267	70	4,6	5,3	23,1	159	0
Чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18	0
Фрукт		150	2,25	0,3	32,7	142,5	3,31
итого			6,95	5,62	60,4	319,5	3,31
всего			45,25	40,75	187,04	1299,8	8,27

4 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Суп молочный с крупой ячневой	78	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
Кофейный напиток на молоке	302	150	2,1	1,7	11	66	0,39
итого			6,83	7,43	32,64	226	0,78
второй завтрак							
Молоко кипяченое	296	150	4,1	4,2	6,4	79	0,78
обед							
Салат "Студенческий"	43	40	1,4	4,7	2,5	58	0,76
Борщ с капустой и картофелем	60	150	1	2,9	7	58	4,78
Гуляш	99	30/30	8,7	9,4	1,9	128	0,58
Каша перловая вязкая	257 сборник 1996г.	120/4	2,7	3,2	17,4	109	0
Сок	159	150	0	0	15	67,5	0
Хлеб витаминизированный из пшенично- ржаной муки	174	40	2,92	0,4	17,12	83,6	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	1,48	0,2	8,62	44,2	0
итого			18,2	20,8	69,54	548,3	6,12
уплотненный полдник							
Тефтели рыбные	88	50/20	7,8	6,7	8,8	127	1,9
Картофель отварной с маслом	146	150/3	3	3,3	22,5	134	6,2
Чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	1,48	0,2	8,62	44,2	0
итого			12,38	10,22	44,52	323,2	8,1
всего			41,51	42,65	153,1	1176,5	15,78

5 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая	131, сборник 2010 г.	150/4	3,8	6,1	22,7	161	0,16
Бутерброд с маслом	16, сб. Могильного	20/3	1,53	2,63	9,74	70	0
Какао с молоком	304	150	2,7	2	9,9	70	0,39
итого			8,03	10,73	42,34	301	0,55
второй завтрак							
Сок	159	150	0	0	15	67,5	0
обед							
Винерет овощной	44	40	0,5	0,9	2,9	22	2,07
Суп из овощей	71	150	1,1	3,1	6,4	61	5,11
Шницель	102	50/20	8,2	7,9	9,6	143	0,56
Каша гречневая рассыпчатая	123 сборник 2010 г.	120/4	5,7	4,6	22,9	158	0,68
Кисель из концентрата на подовых или ягодных экстрактах	319	150	0	0	15	57	0
Хлеб витаминизированный из пшенично- ржаной муки	174	40	2,92	0,4	17,12	83,6	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	1,48	0,2	8,62	44,2	0
итого			19,9	17,1	82,54	568,8	8,42
уплотненный полдник							
Пирожки с картофелем	268	70	4,8	4,7	27,5	173	0,54
Чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18	0
итого			4,9	4,72	32,1	191	0,54
всего			46,6	42,46	221,37	1509,5	12,84

6 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	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	150	0,1	0,02	4,6	18	0
итого			6,63	10,05	34,64	255	0,17
второй завтрак							
Сок	159	150	0	0	15	67,5	0
обед							
Салат из моркови с яблоками	22	40	0,3	1,4	3,3	27	0,84
Щи из свежей капусты с картофелем	57	150	1	3,2	5,1	56	7,2
Жаркое по домашнему	19 сб.Коровка	180	11,21	10,18	15,53	207	8,63
Напиток из плодов шиповника	316	150	0,5	0,2	20,2	83	60
Хлеб витаминизированный из пшенично-ржаной муки	174	40	2,92	0,4	17,12	83,6	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	1,48	0,2	8,62	44,2	0
итого			17,41	15,58	69,87	500,8	76,67
уплотненный полдник							
Суп молочный с крупной пшенной	78	150	3,3	3,3	12,1	92	0,39
Булочка молочная	289	50	4,7	1,1	26	135	0,1
Чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18	0
итого			8,1	4,42	42,7	245	0,49
всего			32,14	30,05	162,21	1068,3	77,33

7 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каша молочная "Дружба"	134 сборник 2010 г.	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	150	2,1	1,7	11	66	0,39
итого			8,23	10,73	45,04	310	0,55
второй завтрак							
Молоко кипяченое	296	150	4,1	4,2	6,4	79	0,78
обед							
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	9	40	1,5	3,7	2,1	47	5,3
Свекольник	72	150	1,3	3,1	8,9	71	2,99
Фрикадельки из кур	136	50/4	7,3	9	4,3	127	0,79
Макаронные изделия отварные	227	120/4	4,3	3,4	26,7	157	0
Компот из смеси сухофруктов	309	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1
Хлеб витаминизированный из пшенично- ржаной муки	174	40	2,92	0,4	17,12	83,6	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	1,48	0,2	8,62	44,2	0
итого			19,5	19,83	83,14	596,8	9,18
уплотненный полдник							
Запеканка из творога	238	120/15	21,9	15,8	27,6	341	0,43
Чай	297	150	0,1	0,02	0,02	1	0
итого			22	15,82	27,62	342	0,43
всего			53,83	50,58	162,2	1327,8	10,94

8 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Суп молочный с крупой гречневой	78	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
Какао с молоком	304	150	2,7	2	9,9	70	0,39
итого			6,84	5,26	33,96	212	0,79
второй завтрак							
Кефир	176	150	5	5	6	82,5	0
обед							
Морковь свежая	16	40	0,5	0,04	2,8	13	2
Суп картофельный с лапшой домашней	64	150	1,7	1,7	10,7	66	4,2
Биточки рубленые из птицы (паровые)	137	50/20	7,3	8,3	5,8	127	0,8
Каша ячневая вязкая	257 сборник 1996 г.	120/4	2,7	3,2	17,4	109	0
Компот из свежих плодов	310	150	0,1	0,1	12,9	52	1,2
Хлеб витаминизированный из пшенично- ржаной муки	174	40	2,92	0,4	17,12	83,6	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	1,48	0,2	8,62	44,2	0
итого			16,7	13,94	75,34	494,8	8,2
ужин							
ужиненный полдник							
Омлет натуральный	233	60/3	5,8	9,5	1,1	113	0,09
Чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	1,48	0,2	8,62	44,2	0
Кондитерское изделие(печенье)	172	27	2,02	4,32	18,1	118,9	0
итого			9,4	14,04	32,42	294,1	0,09
всего			37,94	38,24	147,72	1083,4	9,08

9 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каша манная молочная жидкая	132, сборник 2010 г.	150/4	4,5	6,1	22	161	0,16
Бутерброд с маслом	16, сб. Могильного	20/3	1,53	2,63	9,74	70	0
Кофейный напиток на молоке	302	150	2,1	1,7	11	66	0,39
итого			8,13	10,43	42,74	297	0,55
второй завтрак							
Молоко кипяченое	296	150	4,1	4,2	6,4	79	0,78
обед							
Салат "Здоровье"	36	40	0,6	2	2,9	32	2,69
Расольник домашний	61	150	1,3	3	8,2	66	6,3
Тефтели из говядины	111	60/20	8,2	12,9	10,1	190	0,81
Каша рисовая рассыпчатая	127 сборник 2010 г.	120/4	2,7	3,5	25,6	148	0,68
Сок	159	150	0	0	15	67,5	0
Хлеб витаминизированный из пшенично- ржаной муки	174	40	2,92	0,4	17,12	83,6	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	1,48	0,2	8,62	44,2	0
итого			17,2	22	87,54	631,3	10,48
уплотненный полдник							
Котлеты или биточки рыбные.	85	50	8,1	5,7	6,9	112	23,3
Пюре картофельное	148	120	2,4	3,7	16,1	109	8,34
Чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	1,48	0,2	8,62	44,2	0
итого			12,08	9,62	36,22	283,2	31,64
всего			41,51	46,25	172,9	1290,5	43,45

10 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Суп молочный с крупой рисовой	78	150	2,6	3,1	10,9	81	0,39
Бутерброд с сыром	3	30/10	5	3	14,5	106	0,07
Какао с молоком	304	150	2,7	2	9,9	70	0,39
итого			10,3	8,1	35,3	257	0,85
второй завтрак							
Сок	159	150	0	0	15	67,5	0
обед							
Салат "Школьный"	34	40	0,6	3	2,7	40	1,76
Суп картофельный с бобовыми	42 сборник 2010 г.	150	4	2,5	11,7	86	4,26
Суфле куриное (паровое)	142	50/5	15,2	18,4	1,5	233	0,21
Капуста тушеная	105 сборник 2010г.	120	2,6	3,9	11,3	90	19,8
Кисель из концентрата на подовых или ягодных экстрактах	319	150	0	0	15	57	0
Хлеб витаминизированный из пшенично- ржаной муки	174	40	2,92	0,4	17,12	83,6	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	1,48	0,2	8,62	44,2	0
итого			26,8	28,4	67,94	633,8	26,03
уплотненный полдник							
Ватрушка с повидлом	190301-1	100	6,16	4,11	59,91	297	0,66
Чай	297	150	0,1	0,02	0,02	1	0
Фрукт свежий		150	2,25	0,3	32,7	142,5	3,31
итого			8,51	4,43	92,63	440,5	3,97
всего			45,61	40,93	210,87	1398,8	30,85

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 ДОУ 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 полуфрукты в соответствии с таблицей взаимозаменяемости полуфруктов 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 "19" декабря 2022 г. № 1329

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

1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	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 джемом	86, сб. Могильного	30/6	2,32	0,24	20,08	92	0,01
Чай с сахаром	298	200	0,1	0,03	9,1	25	0
Итого			12,12	11,17	59,28	378	0,13
второй завтрак							
Сок	162	200	0	0	20	90	0
обед							
Салат из белокочанной капусты	6	60	1,3	2,7	6,2	54	12,99
Рассольник ленинградский	58	200	1,7	4,8	12,3	104	5,36
Птица, тушенная в соусе с овощами	145	230	23,1	15,4	23,1	332	7,46
Напиток из плодов шиповника	316	200	0,6	0,3	27	111	80
Хлеб витаминизированный из пшенично-ржаной муки	173	50	3,7	0,5	21	105	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,78	55,25	0
Итого			32,25	23,95	100,38	761,25	105,81
уплотненный полдник							
Суп молочный с крупой овсяной	78	200	4,1	4,6	12,9	109	0,52
Чай с сахаром	298	200	0,1	0,03	9,1	25	0
Яйцо отварное	63 сб.Могильного	40	5,1	4,6	0,3	63	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,78	55,25	0
Итого			11,15	9,48	33,08	252,25	0,52
всего			55,52	44,6	212,74	1481,5	106,46

2 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каша пшенная молочная жидкая	133, сборник 2010 г.	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
Кофейный напиток на молоке	302	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52
итого			12,4	14,74	63,11	433	0,73
второй завтрак							
Молоко кипяченое	296	200	5,5	5,6	8,6	106	1,04
обед							
Салат "Пестрый"	35	60	0,6	2,7	6,4	52	2,24
Суп картофельный с крупой	65	200	2,1	2,1	15,5	90	5,6
Голубцы ленивые	129	150	10,8	8,7	9,7	163	2,21
Компот из свежих плодов	310	200	0,2	0,1	17,2	69	1,6
Хлеб витаминизированный из пшенично- ржаной муки	173	50	3,7	0,5	21	105	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,78	55,25	0
итого			19,25	14,35	80,58	534,25	11,65
уплотненный полдник							
Ватрушка с творогом	279	70	8,1	5,1	27,6	191	0,04
Чай	297	200	0,1	0,02	0,02	1	0
Кондитерское изделие (печенье)	172	27	2,02	4,32	18,1	118,9	0
итого			10,22	9,44	45,72	310,9	0,04
всего			47,37	44,13	198,01	1384,15	13,46

3 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	80	200	4,4	4,2	15,9	119	0,52
Бутерброд с сыром	3	30/10	5	3	14,5	106	0,11
Какао с молоком	304	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52
итого			13	10,5	44,1	325	1,15
второй завтрак							
Кефир	175	175	5,3	5,6	7	96,25	0
обед							
Салат из моркови	20	60	0,6	2,7	8,7	60	2,3
Суп картофельный с клецками	66	200	2	1,9	12	76	3,68
Плов из курицы	100, сборник 2010 г.	200	18,6	22,1	39,3	433	0,77
Компот из смеси сухофруктов	309	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13
Хлеб витаминизированный из пшенично- ржаной муки	173	50	3,7	0,5	21	105	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,78	55,25	0
итого			27,65	27,5	112,38	818,25	6,88
уплотненный полдник							
Пирожок печеный с капустой	267	70	4,6	5,3	23,1	159	0
Чай с сахаром	298	200	0,1	0,03	9,1	25	0
Фрукт		150	2,25	0,3	32,7	142,5	3,31
всего			6,95	5,63	64,9	326,5	3,31
всего			52,9	49,23	228,38	1566	11,34

4 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Суп молочный с крупной ячневой	78	200	4,2	4,2	15,9	120	0,52
Бутерброд с маслом	3, сб. Могильного	30/4	2,3	3,54	14,61	101	0,19
Кофейный напиток на молоке	302	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52
итого			9,3	9,94	45,31	308	1,23
второй завтрак							
Молоко кипяченое	296	200	5,5	5,6	8,6	106	1,04
обед							
Салат "Студенческий"	43	60	2,1	7	3,8	87	1,14
Борщ с капустой и картофелем	60	200	1,4	4,1	9,4	79	6,38
Гуляш	99	50/50	14,5	15,7	3,2	213	0,98
Каша перловая вязкая	257 сбоник 1996г.	150/5	3,4	4	21,8	137	0
Напиток витаминный	314	200	0	0	15,8	60	11,2
Хлеб витаминизированный из пшенично- ржаной муки	173	50	3,7	0,5	21	105	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,78	55,25	0
итого			26,95	31,55	85,78	736,25	19,7
уплотненный полдник							
Тефтели рыбные	88	75/30	11,8	10	13,2	191	2,84
Картофель отварной с маслом	146	200/4	3,9	4,4	30	179	8,24
Чай с сахаром	298	200	0,1	0,03	9,1	25	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,78	55,25	0
итого			17,65	14,68	63,08	450,25	11,08
всего			59,4	61,77	202,77	1600,5	33,05

5 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая	131, сборник 2010 г.	200/5	5	8,2	30,3	215	0,22
Бутерброд с маслом	16, сб Могильного	30/4	2,3	3,54	14,61	101	0
Какао с молоком	304	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52
итого			10,9	15,04	58,61	416	0,74
второй завтрак							
Сок	162	200	0	0	20	90	0
обед							
Винерет овощной	44	60	0,8	1,4	4,3	33	3,11
Суп из овощей	71	200	1,5	4,1	8,5	81	6,82
Шницель	102	70/30	11,4	11,2	13,5	202	1
Каша гречневая рассыпчатая	123, сборник 2010 г.	150/5	7,1	5,8	28,6	198	0,85
Кисель из концентрата на подовых ил ягодных экстрактах	319	200	0	0	20	76	0
Хлеб витаминизированный из пшенично- ржаной муки	173	50	3,7	0,5	21	105	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,78	55,25	0
итого			26,35	23,25	106,68	750,25	11,78
уплотненный полдник							
Пирожки с картофелем	268	70	4,8	4,7	27,5	173	0,54
Чай с сахаром	298	200	0,1	0,03	9,1	25	0
итого			4,9	4,73	36,6	198	0,54
всего			42,15	43,02	221,89	1454,25	13,06

6 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	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	200	0,1	0,03	9,1	25	0
итого			9,1	13,37	50,81	359	0,23
второй завтрак							
Сок	162	200	0	0	20	90	0
обед							
Салат из моркови с яблоками	22	60	0,5	2,1	5	40	1,26
Щи из свежей капусты с картофелем	57	200	1,4	4,5	6,8	76	9,6
Жаркое по домашнему	19 сб.Корова	200	12,46	11,31	17,26	230	9,59
Напиток из плодов шиповника	316	200	0,6	0,3	27	111	80
Хлеб витаминизированный из пшенично-ржаной муки	173	50	3,7	0,5	21	105	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,78	55,25	0
ИТОГО			20,51	18,96	87,84	617,25	100,45
уплотненный полдник							
Суп молочный с крупой пшениной	78	200	4,5	4,4	16,1	122	0,52
Булочка молочная	289	70	6,5	1,4	36,4	188	0,15
Чай с сахаром	298	200	0,1	0,03	9,1	25	0
ИТОГО			11,1	5,83	61,6	335	0,67
всего			40,71	38,16	220,25	1401,25	101,35

7 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каша молочная "Дружба"	134 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	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	200	5,5	5,6	8,6	106	1,04
обед							
Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	9	60	2,3	5,5	3,1	71	7,93
Свекольник	72	200	1,8	4,1	11,9	95	3,99
Фрикадельки из кур	136	70/5	10,2	12	6	173	1,1
Макаронные изделия отварные	227	150/5	5,5	4,2	33,3	196	0
Компот из смеси сухофруктов	309	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13
Хлеб витаминизированный из пшенично- ржаной муки	173	50	3,7	0,5	21	105	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,78	55,25	0
итого			26,25	26,6	106,68	784,25	13,15
уплотненный полдник							
Запеканка из творога	238	150/20	27,5	19,8	35,1	431	0,55
Чай	297	200	0,1	0,02	0,02	1	0
итого			27,6	19,82	35,12	432	0,55
всего			70,65	66,36	212,21	1742,25	15,47

8 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Суп молочный с крупной гречневой	78	200	3,5	4,1	14,5	109	0,52
Бутерброд с джемом	86 , сб Могильного	30/6	2,32	0,24	20,08	92	0,01
Какао с молоком	304	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52
итого			9,42	7,64	48,28	301	1,05
второй завтрак							
Кефир	175	175	5,3	5,6	7	96,25	0
обед							
Морковь свежая	16	60	0,8	0,06	4,1	20	3
Суп картофельный с лапшой домашней	64	200	2,3	2,2	14,3	88	5,28
Биточки рубленые из птицы (паровые)	137	70/30	10,2	11,7	8,2	179	1,12
Каша ячневая вязкая	257 сборник 1996 г.	150/5	3,4	4	21,8	137	0
Компот из свежих плодов	310	200	0,2	0,1	17,2	69	1,6
Хлеб витаминизированный из пшенично- ржаной муки	173	50	3,7	0,5	21	105	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,78	55,25	0
итого			22,45	18,81	97,38	653,25	11
уплотненный полдник							
Омлет натуральный	233	90/4	8,7	13,8	1,6	165	0,13
Чай с сахаром	298	200	0,1	0,03	9,1	25	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,78	55,25	0
Кондитерское изделие(печенье)	172	27	2,02	4,32	18,1	118,9	0
итого			12,67	18,4	39,58	364,15	0,13
всего			49,84	50,45	192,24	1414,65	12,18

9 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каша манная молочная жидкая	132, сборник 2010 г.	200/5	6	8,2	29,3	215	0,22
Бутерброд с маслом	16, сб Могильного	30/4	2,3	3,54	14,61	101	0
Кофейный напиток на молоке	302	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52
итого			11,1	13,94	58,71	403	0,74
второй завтрак							
Молоко кипяченое	296	200	5,5	5,6	8,6	106	1,04
обед							
Салат "Здоровье"	36	60	0,9	3,1	4,3	48	4,04
Расольник домашний	61	200	1,7	5,3	10,9	99	8,4
Тефтели из говядины	111	80/20	10,8	17	12,9	248	0,83
Каша рисовая рассыпчатая	127 сборник 2010 г.	150/5	3,4	4,4	32	184	0,85
Напиток витаминный	314	200	0	0	15,8	60	11,2
Хлеб витаминизированный из пшенично- ржаной муки	173	50	3,7	0,5	21	105	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,78	55,25	0
итого			22,35	30,55	107,68	799,25	25,32
уплотненный полдник							
Котлеты или биточки рыбные.	85	75	12,1	8,6	10,3	168	34,95
Пюре картофельное	148	150	3,1	4,6	20,1	137	10,4
Чай с сахаром	298	200	0,1	0,03	9,1	25	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,78	55,25	0
итого			17,15	13,48	50,28	385,25	45,35
всего			56,1	63,57	225,27	1693,5	72,45

10 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Суп молочный с крупной рисовой	78	200	3,5	4,1	14,5	109	0,52
Бутерброд с сыром	3	30/10	5	3	14,5	106	0,07
Какао с молоком	304	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52
итого			12,1	10,4	42,7	315	1,11
второй завтрак							
Сок	162	200	0	0	20	90	0
обед							
Салат "Школьный"	34	60	0,9	4,5	4	60	2,64
Суп картофельный с бобовыми	42 сборник 2010 г.	200	5,4	3,3	15,6	115	5,68
Суфле куриное (паровое)	142	70/7	21,3	25,8	2,1	326	0,3
Капуста тушеная	105 сборник 2010 г.	150	3,3	4,9	14,1	113	24,7
Кисель	319	200	0	0	20	76	0
Хлеб витаминизированный из пшенично- ржаной муки	173	50	3,7	0,5	21	105	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,78	55,25	0
итого			36,45	39,25	87,58	850,25	33,32
уплотненный полдник							
Ватрушка с повидлом	190301-1	100	6,16	4,11	59,91	297	0,66
Чай	297	200	0,1	0,02	0,02	1	0
Фрукт свежий		150	2,25	0,3	32,7	142,5	3,31
итого			8,51	4,43	92,63	440,5	3,97
всего			57,06	54,08	242,91	1695,75	38,4

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 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.