

Основное меню (новое)

для организации питания воспитанников
Благовещенского района республики Башкортостан

Возрастная категория: 1-3 года

Сезон: Весна-Лето 2024г



1 ДЕНЬ

Пример пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Ккал	Масса,г
завтрак							
Макаронные изделия отварные тертым сыром	217	120/15/5	8	7,4	26,7	209	0,04
Бутерброд с маслом	83, 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			9,63	10,05	41,04	297	0,04
второй завтрак							
Фрукт		120	0,03	0,1	10	80	0,17
обед							
Рассольник Ленинградский	58	150	1,3	3,5	9,2	77	4,02
Жаркое по домашнему (курица)	352	100/50	15,8	15,9	13,5	254	5,92
Напиток из плодов шиповника	316	150	0,5	0,2	20,2	83	60
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	7,6	0,8	45,2	242	50
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный		20	1,88	0,28	18,08	85,6	18,8
итого			27,08	20,68	106,18	741,6	138,74
уплотненный полдник							
Пирожки печеные с картофелем	268	50	3,4	3,3	19,7	123	0,38
Чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18	0
итого			3,5	3,32	24,3	141	0,38
всего			40,24	34,15	181,52	1259,6	139,33



2 день

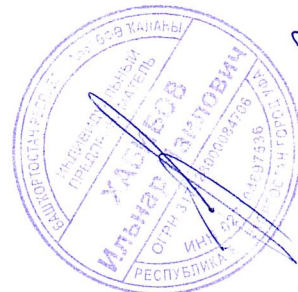
Прием пищи, блю-д	наименование	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,	Ккал	Масса,г
завтрак								
Каши молочная "Дружба"		210	150/4	4,7	6,1	25,1	174	0,4
Бутиерброд с джемом		86,сб.Могильного	20/4	1,54	0,16	13,16	61	4,6
Чай с сахаром		298	150	0,1	0,02	4,6	18	0
итого				6,34	6,28	42,86	253	5
второй завтрак								
Сок			100	0,05	0,2	11	82	150
обед								
Винегрет овощной		44	40	0,5	0,9	2,9	22	2,07
Суп картофельный с бобовыми и гречками		67	150/10	4,5	3,1	17,5	122	2,8
Спагетти отварные		227	120/4	4,3	3,4	26,7	157	0
Биточки рубленые из птицы (паровые)		137	50/20	7,3	8,3	5,8	127	0,8
Витаминизированный кисель		319	150	0	0	15	57	0
Хлеб пшеничный витаминизированный			20	7,6	0,8	45,2	242	50
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный			20	1,88	0,28	18,08	85,6	18,8
итого				26,08	16,78	131,18	812,6	74,47
уплотненный полдник								
Омлет натуральный		233	60/3	5,8	9,5	1,1	113	0,09
Кондитерское изделие			26	2,02	4,32	18,1	118,9	0
Чай с сахаром		298	150	0,1	0,02	4,6	18	0
Хлеб пшеничный витаминизированный			20	7,6	0,8	45,2	242	50
итого				15,52	14,64	69	491,9	50,09
всего				47,99	37,9	254,04	1639,5	279,56



2

3 день

Прием пищи, бл.од	наименование	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Ккал	Масса,г
завтрак								
Суп молочный с крупой "Геркулес"		78	150	2,6	3,1	10,9	81	0,39
Бутерброд с сыром		3,16сб.Могильного	20/8	3,37	4,95	9,74	99	0,13
Чай с сахаром		298	150	0,1	0,02	4,6	18	0
итого				6,07	8,07	25,24	198	0,52
второй завтрак								
Фрукт			120	0,03	0,1	10	80	0,17
обед								
Суп лапша домашняя		70	150	1,7	2,6	7,9	62	0,36
Картофельное пюре		148	120	2,4	3,7	16,1	109	8,34
Шницель мясной		102	50/20	8,2	7,9	9,6	143	0,56
Чай с сахаром		298	150	0,1	0,02	4,6	18	0
Хлеб пшеничный витаминизированный			20	7,6	0,8	45,2	242	50
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный			20	1,88	0,28	18,08	85,6	18,8
итого				21,88	15,3	101,48	659,6	78,06
уплотненный полдник								
Ватрушка с повидлом		279	100	6,16	4,11	59,91	297	0,66
Чай с сахаром		298	150	0,1	0,02	4,6	18	0
итого				6,26	4,13	64,51	315	0,66
всего				34,24	27,6	201,23	1252,6	79,41



4 ДЕНЬ

Прием пищи, блю	наименование	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Ккал	Масса,г
завтрак								
	Каша манная молочная жидкая (I вариант)	204	150/4	3,8	5,9	17,6	138	0,41
	Бутерброд с маслом	83, 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				5,43	8,55	31,94	226	0,41
второй завтрак								
	Сок		100	0,05	0,2	11	82	150
обед								
	Борщ с капустой и картофелем	60	150	1	2,9	7	58	4,78
	Котлеты рубленые из птицы	138	50/20	7,4	8,2	8,3	139	0,08
	Каша гречневая рассыпчатая	183	150/4	8,4	5,4	34,6	224	0
	Компот из свежих плодов	310	150	0,1	0,1	12,9	52	1,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный		20	7,6	0,8	45,2	242	50
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный		20	1,88	0,28	18,08	85,6	18,8
итого				26,38	17,68	126,08	800,6	74,86
уплотненный полдник								
	Суп молочный с мак. изд(вермишель)	80	150	3,3	3,1	11,9	89	0,39
	Чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный		20	7,6	0,8	45,2	242	50
итого				11	3,92	61,7	349	50,39
всего				42,86	30,35	230,72	1457,6	275,66



5 день

Прием пищи, блюда	наименование	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,	Ккал	Масса,г
завтрак								
Каша рисовая молочная жидкая		207	150/4	3,8	5,9	23,7	164	0,41
Бутерброд с джемом		86,сб.Могильного	20/4	1,54	0,16	13,16	61	4,6
Чай с сахаром		298	150	0,1	0,02	4,6	18	0
итого				5,44	6,08	41,46	243	5,01
второй завтрак								
Сок			100	0,05	0,2	11	82	150
обед								
Суп картофельный с крупой (пшено)		65	150	1,6	1,5	11,6	68	5,6
Рагу из овощей		160	150	9	8,2	14,2	173	7,86
Фрикадельки мясные		110	50/25	7,7	7,6	6,4	125	0,07
Компот из смеси сухофруктов		309	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1
Хлеб пшеничный витаминизированный			20	7,6	0,8	45,2	242	50
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный			20	1,88	0,28	18,08	85,6	18,8
итого				28,48	18,41	110,88	760,6	82,43
уплотненный полдник								
Пирожки печеные с яблоками		265	50	3	2,6	22	123	0
Фрукт			120	0,05	0,2	11	82	0,25
Чай с сахаром		298	150	0,1	0,02	4,6	18	0
итого				3,15	2,82	37,6	223	0,25
всего				37,12	27,51	200,94	1308,6	237,69



6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	Масса, г
завтрак							
Каша "Артек" молочная жидкая	195	150/4	6,1	5,7	55,9	296	0,38
Бутерброд с маслом	3,16 сб.Мог	20/3	1,53	2,63	9,74	70	0
Чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	9,1	25	0
итого			7,73	8,35	74,74	391	0,38
второй завтрак							
Сок		100	0,05	0,2	11	82	150
обед							
Салат из свеклы с растительным маслом	27	40	0,5	2,9	3,2	42	0,75
Суп из овощей	71	150	1,1	3,1	6,4	61	5,11
Плов из курицы	140	150	14,2	18,4	23,7	320	0,5
Компот из свежих плодов	310	150	0,1	0,1	12,9	52	1,2
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	7,6	0,8	45,2	242	50
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный		20	1,88	0,28	18,08	85,6	18,8
итого			25,38	25,58	109,48	802,6	76,36
уплотненный полдник							
Омлет натуральный	233	60/3	5,8	9,5	1,1	113	0,09
Кондитерское изделие		26	2,02	4,32	18,1	118,9	0
Чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	7,6	0,8	45,2	242	50
итого			15,52	14,64	69	491,9	50,09
всего			48,68	48,77	264,22	1767,5	276,83



7 ДЕНЬ

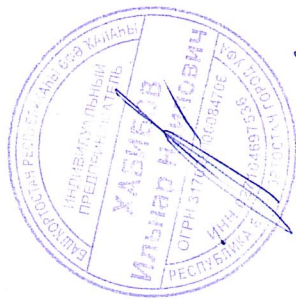
Прием пищи, блюдо	наименование	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	Масса, г
завтрак								
Каша пшенная молочная жидкая		208	150/4	5,6	6,6	26,4	187	0,4
Бутерброд с сыром		3,16сб.Могильного	20/8	3,37	4,95	9,74	99	0,13
Чай с сахаром		298	150	0,1	0,02	4,6	18	0
итого				9,07	11,57	40,74	304	0,53
второй завтрак								
Фрукт			120	0,03	0,1	10	80	0,17
обед								
Рассольник домашний		61	150	1,3	3	8,2	66	6,3
Жаркое по домашнему (говядина)		101	100/50	15,8	15,9	13,5	261	6,27
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах		319	150	0	0	15	57	0
Хлеб пшеничный витаминизированный			20	7,6	0,8	45,2	242	50
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный			20	1,88	0,28	18,08	85,6	18,8
итого				26,58	19,98	99,98	711,6	81,37
уплотненный полдник								
Ватрушка с повидлом		279	100	6,16	4,11	59,91	297	0,66
Чай с сахаром		298	150	0,1	0,02	46	18	0
итого				6,26	4,13	105,91	315	0,66
всего				41,94	35,78	256,63	1410,6	82,73



7

8 ДЕНЬ

Прием пищи, блюдо	наименование	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	Ккал	Масса,г
завтрак								
	Суп молочный с мак. изд(вермишель)	80	150	3,3	3,1	11,9	89	0,39
	Чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18	0
	Бутерброд с джемом	1 сб.2004г	20/4	1,54	0,16	13,16	61	0,01
итого				4,94	3,28	29,66	168	0,4
второй завтрак								
	Сок		100	0,05	0,2	11	82	150
обед								
	Суп крестьянский с крупой	69	150	1,4	3,1	7,6	67	4,81
	Фрикадельки из кур	136	50/4	7,3	9	4,3	127	0,79
	Картофель отварной с маслом	146	150/3	3	3,3	22,5	134	6,2
	Напиток из плодов шиповника	316	150	0,5	0,2	20,2	83	60
	Хлеб пшеничный витаминизированный		20	7,6	0,8	45,2	242	50
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный		20	1,88	0,28	18,08	85,6	18,8
итого				21,68	16,68	117,88	738,6	140,6
уплотненный полдник								
	Оладьи с молоком сгущенным	262	50/10	4,5	4,2	24,9	156	0,24
	Чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18	0
	Фрукт		120	0,03	0,1	10	80	0,17
итого				4,63	4,32	39,5	254	0,41
всего				31,3	24,48	198,04	1242,6	291,41



9 день

Прием пищи, блюдо	наименование	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,	Ккал	Масса,г
завтрак								
Капша манная молочная жидкая		205	150/4	6,1	7,7	25,4	195	0,69
Бутерброд с маслом		3,16 сб.Мог	20/3	1,53	2,63	9,74	70	0
Чай с сахаром		298	150	0,1	0,02	4,6	18	0
итого				7,73	10,35	39,74	283	0,69
второй завтрак								
Сок			100	0,05	0,2	11	82	150
обед								
Сыкольник		72	150	1,3	3,1	8,9	71	2,99
Капша рисовая рассыпчатая		187	150/4	3,7	3,6	37,6	201	8,48
Рыба, тушеная в томате с овощами		82	60	7,2	4,8	2,8	84	0,78
Компот из смеси сухофруктов		309	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1
Хлеб пшеничный витаминизированный			20	7,6	0,8	45,2	242	50
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный			20	1,88	0,28	18,08	85,6	18,8
итого				22,38	12,61	127,98	750,6	81,15
успокоительный полдник								
Шанежка наливная		283	60	4	3,7	24,1	147	0
Чай с сахаром		298	150	0,1	0,02	4,6	18	0
итого				4,1	3,72	28,7	165	0
всего				34,26	26,88	207,42	1280,6	231,84



9

10 день

Прием пищи, блюдо	наименование	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	Масса, г
завтрак								
Суп молочный с крупой "Геркулес"		227	120/4	4,3	3,4	26,7	157	0
Чай с сахаром		298	150	0,1	0,02	4,6	18	0
Бутерброд с маслом		3,16 сб.Мог	20/3	1,53	2,63	9,74	70	0
итого				5,93	6,05	41,04	245	0
второй завтрак								
Сок			100	0,05	0,2	11	82	150
обед								
Суп картофельный с бобовыми и гречками		67	150/10	4,5	3,1	17,5	122	2,8
Биточки рубленые из птицы (паровые)		137	50/20	7,3	8,3	5,8	127	0,8
Каша гречневая рассыпчатая		183	150/4	8,4	5,4	34,6	224	0
Компот из свежих плодов		310	150	0,1	0,1	12,9	52	1,2
Хлеб пшеничный витаминизированный			20	7,6	0,8	45,2	242	50
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный			20	1,88	0,28	18,08	85,6	18,8
итого				29,78	17,98	134,08	852,6	73,6
уплотненный 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	7,6	0,8	45,2	242	50
итого				13,5	10,32	50,9	373	50,09
всего				49,26	34,55	237,02	1552,6	273,69



10

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 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.

Прошито, пронумеровано

и скреплено печатью И.Н. Хабибов листов

А ИП Хабибов И.Н. » 02.02.2023г.

