

Утверждаю:

ИП Хабибов Ильнар Наилович
Хабибов И.Н. Ильнар Наилович



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

для организации питания воспитанников г. Благовещенска и
Благовещенского района Республики Башкортостан

Возрастная категория: 1 - 3 года

Сезон: весна - лето

1 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каша молочная "Дружба"	493,05	134	4,29	5,46	22,99	157,9	0,42
Бутерброд с маслом	3,16,сб.Могильного	20/3	1,53	2,63	9,74	70	0
Чай с сахаром	298,сб.2018г	150	0,1	0,02	4,6	18	0
Итого			5,92	8,11	37,33	245,9	0,42
второй завтрак							
Сок	174/2,1	150	1	0	28	106	5,28
обед							
Салат из белокачанной капусты с морковью	2,1	30	1,38	3,08	7,01	62,12	31,11
Рассольник Ленинградский	58,сб.2018г	150	1,3	3,5	9,2	77	4,02
Жаркое по-домашнему(курица)	97,64	180	11,56	14,11	21,08	257,88	26,46
Напиток из плодов шиповника	316,сб.2018г	150	0,5	0,2	20,2	83	60
Хлеб пшенично-ржаной витаминизированный	421,11	40	2,92	0,4	17,12	83,6	3,4
Хлеб пшеничный витаминизированный	420,09	20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
Итого			19,14	21,49	83,23	607,8	126,69
уплотненный полдник							
Шанежка наливная	283,сб.2018	60	4	3,7	24,1	147	0
Чай с сахаром	298,сб.2018г	150	0,1	0,02	4,6	18	0
Фрукт(яблоко)	9	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			4,5	4,12	38,5	212	10
всего			30,56	33,72	187,06	1171,7	142,39

2 день

Прием пищи, наименование блюд завтрак	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
Каша овсяная молочная жидкая	192,1	134	4,76	5,98	20,62	156	0,13
Бутерброд с джемом	86,сб.Могильного	20/4	1,54	0,16	13,16	61	61
Кофейный напиток на молоке	302,сб.2018г	150	2,1	1,7	11	66	0,39
итого			8,4	7,84	44,78	283	61,52
второй завтрак							
Чай с молоком и сахаром	299,сб.2018г	150	1,1	0,8	6,2	36	0,8
Кондитерское изделие	160	27	2	4,3	18,09	118,8	0
обед			3,1	5,1	24,29	158,7	0,19
Салат "Студенческий"	43,00	30	1,05	3,5	1,8	43,5	0,57
Суп- лапша домашняя	70,сб.2018г	150	1,7	2,6	7,9	62	0,36
Плов из курицы	131,79	150	14,2	18,4	23,7	320	0,5
Компот из свежих плодов	310,сб.2018г	150	0,1	0,1	12,9	52	1,2
Хлеб пшенично-ржаной витаминизированный	421,11	40	2,92	0,4	17,12	83,6	3,4
Хлеб пшеничный витаминизированный	420,09	20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
итого			21,45	25,2	72,04	605,3	7,73
уплотненный полдник							
Сырники из творога(I вариант)	240,сб.2018г	75/10	12,6	9,4	15,3	198	0,17
Чай с сахаром	298,сб.2018г	150	0,1	0,02	4,6	18	0
итого			12,7	9,42	15,32	199	0,17
всего			44,15	41,06	165,23	1225	77,26

3 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каша "Артек" молочная вязкая	311	134	4,69	5,3	23,04	153,8	0,33
Бутерброд с маслом	16, сб. Могильного	20/3	1,53	2,63	9,74	70	0
Какао с молоком	304, сб. 2018г	150	2,7	2	9,9	70	0,39
итого			8,92	9,93	42,68	293,8	0,72
второй завтрак							
Напиток кисло-молочный	476,01	153	3,2	3,2	4,5	62	0,6
обед							
Винегрет овощной	42	30	0,5	0,72	3	16,5	0
Суп картофельный с бобовыми	129,2	150	3,5	2,73	11,694	85,75	6,99
Биточки рубленые из птицы(паровые)	137	50	8,3	8,3	5,8	127	0,8
Каша гречневая рассыпчатая	175,11	114	5,1	4,9	22,9	155,74	0
Соус томатный	671	20	0,89	0,9	3,65	19,45	8,37
Компот из смеси сухофруктов	309, сб. 2018г	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1
Хлеб пшенично-ржаной витаминизированный	421,11	40	2,92	0,4	17,12	83,6	3,4
Хлеб пшеничный витаминизированный	420,09	20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
итого			23,39	18,18	88,264	599,24	21,26
уплотненный полдник							
Пирожки печеные с картофелем	268, сб. 2018г	70	4,8	4,7	27,5	173	0,54
Чай с сахаром	298, сб. 2018г	150	0,1	0,02	4,6	18	0
Фрукт(яблоко)	9	100	0,4	0,4	9,8	47	10
итого			5,3	5,12	41,9	238	10,54
всего			40,81	36,43	177,344	1193,04	33,12

4 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каша манная молочная жидкая(1 вариант)	205,1	134	3,9	4,6	19,8	135	0,35
Бутерброд с джемом	86,сб.Могильного	20/4	1,54	0,16	13,16	61	0,01
Чай с сахаром	298,сб.2018г	150	0,1	0,02	4,6	18	0
второй завтрак			5,54	4,78	37,56	214	0,36
Молоко кипяченое		150	1	0	28	106	0
обед							
Морковь отварная	17,1	30	0,37	0,03	4,65	8,25	0,3
Борщ с капустой и картофелем	60,сб.2018г	150	1	2,9	7	58	4,78
Картофельное пюре	148,сб.2018	120	2,4	3,7	16,1	109	8,34
Тефтели рыбные	423,18	50	10,5	9,5	12,9	186	2,84
Компот из смеси сухофруктов	309,сб.2018г	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1
Хлеб пшенично-ржаной витаминизированный	421,11	40	2,92	0,4	17,12	83,6	3,4
Хлеб пшеничный витаминизированный	420,09	20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
итого			19,37	16,76	81,79	556,05	21,46
ужин							
уплотненный полдник							
Маринад овощной без томата	53,1	30	0,375	2,7	2,9	37	0,66
Макаронные изделия отварные	211,5	134	4,63	3,65	32,28	169,1	0
Кондитерское изделие(печенье)	160	27	2	4,3	18,09	118,8	0
Чай с сахаром	298,сб.2018г	150	0,1	0,02	4,6	18	0
Хлеб пшеничный витаминизированный	420,09	20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
итого			8,585	10,87	66,49	387,1	2,36
всего			34,495	32,41	213,84	1263,15	24,18

5 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каша пшенная молочная жидкая	208	134	4,9	5,65	24,11	164,7	0,34
Бутерброд с маслом	16,сб.Могильного	20/3	1,53	2,63	9,74	70	0
Кофейный напиток на молоке	302.сб.2018г	150	2,1	1,7	11	66	0,39
итого			8,53	9,98	44,85	300,7	0,73
второй завтрак							
Сок	174/2,1	150	1	0	28	106	5,28
обед							
Салат из свеклы с растительным маслом	25,23	30	0,56	2,54	3,29	38,19	3,74
Суп картофельный с клецками	66,сб.2018г	150	1,5	1,4	9	57	2,76
Щоре гороховое	178,1	114	10,73	3,8	24,34	176,5	0
"Ежики" куриные	605	50	10,75	4,21	8,23	114,46	0,56
Компот из свежих плодов	310,сб.2018г	150	0,1	0,1	12,9	52	1,2
Хлеб пшенично-ржаной витаминизированный	421,11	40	2,92	0,4	17,12	83,6	3,4
Хлеб пшеничный витаминизированный	420,09	20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
итого			28,04	12,65	83,5	565,95	13,36
уплотненный полдник							
Ватрушка с повидлом	190301-1,сб.2004г	100	6,16	4,11	59,91	297	0,66
Чай	297 ,сб.2018г	150	0,1	0,02	0,02	1	7,5
Фрукт(яблоко)	9	100	0,4	0,4	9,8	47	10
итого			6,66	4,53	76,91	373,25	18,16
всего			44,23	27,16	233,26	1345,9	37,53

6 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каща овсяная молочная жидкая	192,1	134	4,76	5,98	20,62	156	0,13
Бутерброд с маслом и сыром	2,1	20/3/6	1,8	4,42	24,65	151,2	0,006
Какао с молоком	304, сб. 2018г	150	2,7	2	9,9	70	0,39
итого			9,26	12,4	55,17	377,2	0,526
второй завтрак							
Сок	174/2,1	150	1	0	28	106	5,28
обед							
Морковь отварная	17	30	0,37	0,03	4,65	8,25	0,3
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	57, сб. 2018г	150	1	3,2	5,1	56	7,2
Картофельное пюре	148, сб. 2018г	120	2,4	3,7	16,1	109	8,34
Фрикадельки мясные	469,02	50	7,7	7,6	6,4	125	0,07
Напиток из плодов шиповника	316, сб. 2018г	150	0,5	0,2	20,2	83	60
Хлеб пшенично-ржаной витаминизированный	421,11	40	2,92	0,4	17,12	83,6	3,4
Хлеб пшеничный витаминизированный	420,09	20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
итого			16,37	15,33	78,19	509,05	81,01
уплотненный полдник							
Суп молочный с макаронными изделиями	80, сб. 2018г	150	3,3	3,1	11,9	89	0,39
Булочка молочная	289, сб. 2018г	50	4,7	1,1	26	135	0,1
Чай с сахаром	298, сб. 2018г	150	0,1	0,02	4,6	18	0
итого			8,1	4,22	42,5	242	0,49
всего			34,73	31,95	203,86	1234,25	87,306

7 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая	181,39	134	4,8	6,76	33,54	218,5	0,39
Бутерброд с джемом	86,сб.Могильного	20/4	1,54	0,16	13,16	61	0,13
Кофейный напиток на молоке	302.сб.2018г	150	2,1	1,7	11	66	0,39
ИТОГО			8,44	8,62	57,7	345,5	0,91
второй завтрак							
Чай с лимоном и сахаром	300,сб.2018г	150	0,1	0,03	6,5	27	0,8
Кондитерское изделие		27	2	4,3	18,09	118,8	0
обед			2,1	4,3	24,59	145,8	0,8
Винегрет овощной	1505	30	1	4	4	55	4,81
Рассольник домашний	61,сб.2018г	150	1,3	3	8,2	66	6,3
Котлеты рубленые из птицы	138,1	50	5,2	5,8	5,9	99,2	0,05
Макаронные изделия отварные	211,5	114	3,94	3,11	27,47	143,9	0
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	46	150	0	0	15	57	0,1
Хлеб пшенично-ржаной витаминизированный	421,11	40	2,92	0,4	17,12	83,6	3,4
Хлеб пшеничный витаминизированный	420,09	20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
ИТОГО			15,84	16,51	86,31	548,9	16,36
уплотненный полдник							
Ватрушка с повидлом	190301-1,сб.2004г	100	6,16	4,11	59,91	297	0,66
Чай с сахаром	298,сб.2018г	150	0,1	0,02	4,6	18	0
Фрукт(яблоко)	9	100	0,4	0,4	9,8	47	10
ИТОГО			6,6	4,53	74,34	362	10,66
всего			32,98	33,96	242,94	1402,2	28,73

8 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Омлет натуральный	219	134	11,41	18,34	1,588	222,44	0,19
Бутерброд с маслом	16,сб.Могильного	20/3	1,53	2,63	9,74	70	0
Чай с сахаром	298,сб.2018г	150	0,1	0,02	4,6	18	0
Итого			13,04	20,99	15,928	310,44	0,19
второй завтрак							
Напиток кисломолочный	476,01	153	3,2	3,2	4,5	62	0,6
обед							
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	2,2	30	1,4	3,08	7,01	62,12	31,11
Суп картофельный с макаронными изделиями(вермишель)	64,1/1	150	2,4	4,6	13,6	105	0,13
Каша гречневая, рассыпчатая	175,11	114	5,1	4,9	22,9	155,74	0
Бризоль из мяса птицы	559	50	5,5	11,3	6,9	152,3	0,95
Компот из смеси сухофруктов	309,сб.2018г	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1
Хлеб пшенично-ржаной витаминизированный	421,11	40	2,92	0,4	17,12	83,6	3,4
Хлеб пшеничный витаминизированный	420,09	20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
Итого			19,5	24,51	91,55	669,96	37,39
уплотненный полдник							
Сырники из творога(1 вариант)	240,сб.2018г	75/10	12,6	9,4	15,3	198	0,17
Чай с сахаром	283	150	0,1	0,02	7,5	29,9	0
Итого			12,7	9,42	22,8	227,9	0,17
всего			48,44	58,12	134,778	1270,3	38,35

9 день

Прием пищи, наименование блюд завтрак	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
Каша манная молочная жидкая(1 вариант)	205,1	134	3,9	4,6	19,8	135	0,35
Бутерброд с маслом	16,сб.Могильного	20/3	1,53	2,63	9,74	70	0
Кофейный напиток на молоке	302.сб.2018г	150	2,1	1,7	11	66	0,39
итого			7,53	8,93	40,54	271	0,74
второй завтрак							
Молоко кипяченое	296,сб.2018г	150	4,1	4,2	6,4	79	0,78
обед							
Салат картофельный с зеленым горошком	40,1/1	30	0,975	3	3,075	43,5	1,9
Свекольник	72	150	1,3	3,1	8,9	71	2,99
Плов из отварной говядины	131,79/1	150	10,5	9,9	27,08	249,1	0,54
Компот из свежих плодов	294,01	150	0,16	0,16	18,89	78,65	4
Хлеб пшенично-ржаной витаминизированный	421,11	40	2,92	0,4	17,12	83,6	3,4
Хлеб пшеничный витаминизированный	420,09	20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
итого			17,335	16,76	83,685	570,05	14,53
уплотненный полдник							
Макаронные изделия с тертым сыром	217	140	8	7,4	26,7	209	0,04
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	46	150	0	0	15	57	0,1
Хлеб пшеничный витаминизированный	420,09	20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
итого			9,48	7,6	50,32	310,2	1,84
всего			38,445	37,49	180,945	1230,25	17,89

10 день

Прием пищи, наименование блюд завтрак	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
Каша пшенная молочная жидкая	208	134					
Бутерброд с джемом	86,сб.Могильного	20/4	4,9	5,65	24,11	164,7	0,34
Какао с молоком	304,сб.2018г	150	1,54	0,16	13,16	61	0,01
Итого			2,7	2	9,9	70	0,39
второй завтрак			9,14	7,81	47,17	295,7	0,77
Сок							
	174/2,1	150	1	0	28	106	5,28
обед							
Салат "Пестрый"							
Суп картофельный с крупой	35,1	30	0,56	0,02	1,47	14,4	0
Картофель отварной с маслом	65,сб.2018г	150	1,6	1,5	11,6	68	4,2
Котлеты или биточки рыбные	146,1	114	2,2	2,42	16,5	98,2	4,8
Компот из смеси сухофруктов	85,сб.2018	50	8,1	5,7	6,9	112	23,3
	309,сб.2018г	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1
Хлеб пшенично-ржаной витаминизированный	421,11	40	2,92	0,4	17,12	83,6	3,4
Хлеб пшеничный витаминизированный	420,09	20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
Итого			17,56	10,27	77,61	487,4	37,5
уплотненный полдник							
Пирожок с капустой							
Чай с сахаром	267,сб.2018г	50	3,3	3,8	16,5	114	0
Фрукт(яблоко)	283	150	0,1	0,02	7,5	29,9	0
всего	9	100	0,4	0,4	9,8	47	10
всего			3,8	4,22	33,8	190,9	10
			31,5	22,3	186,58	1080	53,55

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;
 - дефецированного 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.

Утверждаю:

ИП Хабибов Ильнар Наилович
Хабибов И.Н.



Основное меню

для организации питания воспитанников Благовещенска и
Благовещенского района Республики Башкортостан

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

Сезон: весна - лето

1 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каша молочная "Дружба"	493,05/1	154	4,9	6,2	26,5	181,5	0,5
Бутерброд с маслом	16, сб. Могильного	30/4	2,3	3,54	14,61	101	6,48
Чай с сахаром	283/1	180	0,1	0,027	8,19	22,5	0
итого			7,3	9,76	45,71	300,5	6,98
второй завтрак							
Сок	174/2	180	1	0	33,6	127,2	5,28
обед							
Салат из белокочанной капусты с морковью	2,1/1	50	2,3	5,1	11,6	103,5	51,85
Рассольник Ленинградский	54,5/1	183	1,17	3,78	10,62	90,9	4,14
Жаркое по-домашнему(курица)	97,64	180	11,56	14,11	21,08	257,88	26,46
Напиток из плодов шиповника	316,1/1	180	0,55	0,27	24,3	99,9	54
Хлеб пшенично-ржаной витаминизированный	421,11	40	2,92	0,4	17,12	83,6	3,4
Хлеб пшеничный витаминизированный	420,09	20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
итого			18,28	20,98	88,93	595,78	108,58
уплотненный полдник							
Шанежка наливная	283, сб. 2018г	70	4,6	4,3	28,1	171	0
Чай с сахаром	283/1	180	0,1	0,027	8,19	22,5	0
Фрукт(яблоко)	9	100	0,4	0,4	9,8	47	10
итого			5,1	4,727	46,09	240,5	10
всего			31,68	35,467	214,33	1263,98	130,84

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каша овсяная молочная жидкая	192,1/1	154	5,4	6,8	23,69	179,2	0,14
Бутерброд с джемом	86,сб.Могильного	30/6	2,32	0,24	20,08	92	6,96
Кофейный напиток на молоке	287,1/1	180	2,52	2,04	13,2	79,2	0,47
итого			10,24	9,08	56,97	350,4	7,57
второй завтрак							
Чай с молоком и сахаром	299/1	180	1,26	0,99	11,25	53,1	0,22
Кондитерское изделие(печенье)	160	27	2	4	18,09	118,8	0
обед			3,3	4,96	25,53	166,6	0,22
Салат "Студенческий"	43/1	50	1,75	5,8	3,2	72,5	0,95
Суп- лапша домашняя	66,63/1	180	2,44	4,56	13,56	104,8	0,13
Плов из курицы	131,79/1	180	17,04	22,08	28,44	358,8	0,6
Компот из свежих плодов	294,01/1	180	0,18	0,09	15,48	62,4	1,44
Хлеб пшенично-ржаной витаминизированный	421,11	40	2,92	0,4	17,12	83,6	3,4
Хлеб пшеничный витаминизированный	420,09	20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
итого			25,81	38,75	86,42	1003,32	8,22
уплотненный полдник							
Сырники из творога (1вар)	240,сб.2018г	135	20,2	14,9	24,5	315	0,26
чай с сахаром	283/1	180	0,09	0,018	4,14	16,21	0
итого			20,29	19,6	28,64	331,21	0,26
всего			72,2	72,39	244,92	1851,53	16,27

3 день

Прием пищи, наименование блюда	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каша "Артек" молочная вязкая	311/1	154	5,39	6,09	26,5	176,7	0,38
Бутерброд с маслом	16,сб.Могильного	30/4	2,3	3,54	14,61	101	6,48
Какао с молоком	304,1	180	3	2,76	12,24	84,6	0,47
итого			10,69	12,39	53,35	362,3	7,33
второй завтрак							
Напиток кисломолочный	476,01	150/3	3,2	3,2	4,5	62	0,6
обед							
Винегрет овощной	42	50	0,7	1,2	3,5	27,5	0
Суп картофельный с бобовыми	129,2/2	180	4,2	3,3	14	103	8,3
Биточки рубленые из птицы (паровые)	137/1	70	10,22	11,62	8,12	177,8	1,12
Каша гречневая рассыпчатая	175,1/1	134	5,8	5,6	26,3	178,9	0
Соус томатный	671	20	0,89	0,9	3,65	19,45	8,37
Компот из смеси сухофруктов	309,1/1	180	0,81	0,045	18,54	80,1	4,32
Хлеб пшенично-ржаной витаминизированный	421,11	40	2,92	0,4	17,12	83,6	3,4
Хлеб пшеничный витаминизированный	420,09	20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
итого			27,02	23,265	99,85	714,55	27,21
уплотненный полдник							
Пирожок печеный с картофелем	268,сб.2018г	70	4,8	4,7	27,5	173	0,54
Чай с сахаром	283/1	180	0,1	0,027	8,19	22,5	0
Фрукт(яблоко)	9	100	0,4	0,4	9,8	47	10
всего			5,3	5,127	45,49	242,5	10,54
всего			46,21	43,982	203,19	1381,35	45,68

4 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каша манная молочная жидкая(1вариант)	205,1/1	154	4,5	5,3	22,8	154,6	0,41
Бутерброд с джемом	86,сб.Могильного	30/6	2,32	0,24	20,08	92	6,96
Чай с сахаром	283/1	180	0,1	0,027	8,19	22,5	0
итого			6,92	5,567	51,07	269,1	7,37
второй завтрак							
Молоко кипяченое		150	4,1	4,2	6,4	79	0,78
обед							
Морковь отварная	17,1/1	50	0,58	0,05	2,8	14,2	0,5
Борщ с капустой и картофелем	56,17/1	183	0,96	2,7	6,6	55,8	14,3
Картофельное пюре	148,1	134	2,7	3,98	17,42	118,7	9,1
Тефтели рыбные	423,18/1	70	14,7	13,3	18,06	260,4	3,9
Компот из смеси сухофруктов	309,1/1	180	0,81	0,045	18,54	80,1	0,12
Хлеб пшенично-ржаной витаминизированный	421,11	40	2,92	0,4	17,12	83,6	3,4
Хлеб пшеничный витаминизированный	420,09	20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
итого			24,15	20,675	89,16	657	33,02
уплотненный полдник							
Маринад овощной без томата	53,1/1	50	0,625	4,5	4,8	61,6	1,5
Макаронные изделия отварные	227,сб.2018г	155	5,5	4,2	33,3	196	0
Кондитерское изделие(печенье)	160	27	2	4	18,09	118,8	0
Чай с сахаром	283/1	180	0,1	0,027	8,19	22,5	0
Хлеб пшеничный витаминизированный	420,09	20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
итого			9,705	12,927	73	443,1	3,2
всего			46,59	48,419	228,43	1537,5	95,72

5 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая	208,1/1	154	5,6	6,5	27,7	189,3	0,4
Бутерброд с маслом	16,сб.Могильного	30/4	2,3	3,54	14,61	101	6,48
Кофейный напиток на молоке	287,1/1	180	2,52	2,04	13,2	79,2	0,47
итого			10,42	12,08	55,51	369,5	7,35
второй завтрак							
Сок	174/2	180	1	0	33,6	127,2	5,28
обед							
Салат из свеклы с растительным маслом	25,23/1	50	0,93	4,2	5,5	63,6	6,2
Суп картофельный с клецками	450,13/1	180	1,23	4,5	8,5	79,86	8,3
Пюре гороховое	178,1/1	134	12,61	4,46	28,61	207,5	0
"Ежики" куриные	605	70	10,75	4,21	8,23	114,46	0,56
Компот из сезих плодов	294,01/1	180	0,18	0,09	15,48	62,4	1,44
Хлеб пшенично-ржаной витаминизированный	421,11	40	2,92	0,4	17,12	83,6	3,4
Хлеб пшеничный витаминизированный	420,09	20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
итого			30,1	18,06	92,06	655,62	21,6
уплотненный полдник							
Ватрушка с повидлом	190301-1,сб.2004г	100	6,16	4,11	59,91	297	0,66
Чай	297,1	180	0,09	0,018	0,018	0,9	0
Фрукт(яблоко)	9	100	0,4	0,4	9,8	47	10
итого			6,65	4,528	69,728	344,9	10,66
всего			48,17	34,668	250,898	1497,22	44,89

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	192,1/1	154	5,4	6,8	23,69	179,2	0,14
Бутерброд с маслом и сыром	2,1	30/4/8	2,6	6,4	35,7	219	0,08
Какао с молоком	304,1	180	3	2,76	12,24	84,6	0,47
итого			11	15,96	71,63	482,8	0,69
второй завтрак							
Сок	174/2	180	1	0	33,6	127,2	5,28
обед							
Морковь отварная	17,1/1	50	0,58	0,05	2,8	14,2	0,5
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	53,39/1	183	1,08	3,4	5,6	65,1	7,7
Картофельное пюре	148,1	134	3,6	10,8	20,4	141,5	2,3
Фрикадельки мясные	469,02/1	70	10,8	10,64	8,96	175	0,1
Напиток из шиповника	316,1/1	180	0,54	0,27	24,3	99,9	54
Хлеб пшенично-ржаной витаминизированный	421,11	40	2,92	0,4	17,12	83,6	3,4
Хлеб пшеничный витаминизированный	420,09	20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
итого			21	25,76	87,8	623,5	69,7
уплотненный полдник							
Суп молочный с макаронными изделиями	80/1	180	3,96	3,78	14,31	107,1	0,46
Булочка молочная	289,сб.2018г	70	6,5	1,4	36,4	188	0,15
Чай с сахаром	283/1	180	0,09	0,018	4,14	16,21	0
итого			10,55	5,198	54,85	311,31	0,61
всего			43,55	46,918	247,88	1544,81	76,28

7 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая	181,39/1	154	5,5	7,7	38,54	251,2	0,5
Бутерброд с джемом	86,сб.Могильного	30/6	2,32	0,24	20,08	92	6,96
Кофейный напиток на молоке	287,1/1	180	2,52	2,04	13,2	79,2	0,47
итого			10,34	9,98	71,82	422,4	7,93
второй завтрак							
Чай с лимоном и сахаром	285/1	180	0,12	0,036	7,8	32,4	1,01
Кондитерское изделие(печенье)	160	27	2	4	18,09	118,8	0
итого			2,12	4,036	25,89	151,2	1,01
обед							
Винегрет овощной	42	50	0,7	1,2	3,5	27,5	0
Расольник домашний	54,5/1	183	1,7	3,5	14,8	105,3	25,2
Котлета рубленая из птицы	138,1/1	70	7,28	8,12	8,26	138,8	0,07
Макаронные изделия отварные	211,5/1	134	5,1	4	35,3	170,1	0
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	46/1	180	0	0	18	68	0,1
Хлеб пшенично-ржаной витаминизированный	421,11	40	2,92	0,4	17,12	83,6	3,4
Хлеб пшеничный витаминизированный	420,09	20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
итого			19,18	17,42	105,6	637,5	30,47
уплотненный полдник							
Ватрушка с повидлом	190301-1,сб.2004г	100	6,16	4,11	59,91	297	0,66
Чай с сахаром	283/1	180	0,09	0,018	4,14	16,21	0
Фрукт(яблоко)	9	100	0,4	0,4	9,8	47	10
итого			6,65	4,528	73,85	360,21	10,66
всего			40,23	36,95	244,85	1465,22	49,45

8 день

Прием пищи, наименование блюд завтрак	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
Омлет натуральный	219/1	154	13,15	21,2	1,95	256	0,16
Бутерброд с маслом	16, сб. Могильного	30/4	2,3	3,54	14,61	101	6,48
Чай с сахаром	283/1	180	0,09	0,018	4,14	16,21	0
итого			15,54	24,758	20,7	373,21	6,64
второй завтрак							
Напиток кисломолочный	476,01	150/3	3,2	3,2	4,5	62	0,6
обед							
Салат из белокочанной капусты с зеленым горшком	2,2/1	50	2,3	5,2	3,1	71	51,85
Суп картофельный с макаронными изделиями(вермишель)	64,1	180	2,9	5,5	16,3	126	0,16
Каша гречневая рассыпчатая	175,1/1	134	5,8	5,6	26,3	178,9	0
Бризоль из мяса птицы	559	70	7,76	15,84	9,68	213,16	0,13
Компот из смеси сухофруктов	309,1/1	180	0,19	0,19	22,66	94,38	4,8
Хлеб пшенично-ржаной витаминизированный	421,11	40	2,92	0,4	17,12	83,6	3,4
Хлеб пшеничный витаминизированный	420,09	20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
итого			23,35	32,93	103,78	811,24	62,04
уплотненный полдник							
Сырники из творога (1вар)	240, сб. 2018г	135	20,2	14,9	24,5	315	0,26
Чай с сахаром	283/1	180	0,09	0,018	4,14	16,21	0
итого			20,29	14,918	28,64	331,21	0,26
всего			62,38	75,806	157,62	1577,66	69,54

9 день

Прием пищи, наименование блюд завтрак	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
Каша манная молочная жидкая(1 вариант)	205,1/1	154	4,5	5,3	22,8	154,6	0,41
Бутерброд с маслом	16,сб.Могильного	30/4	2,3	3,54	14,61	101	6,48
Кофейный напиток на молоке	287,1/1	180	2,52	2,04	13,2	79,2	0,47
итого			9,32	10,88	50,61	334,8	7,36
второй завтрак							
Молоко кипяченое	296,сб.2018г	150	4,1	4,2	6,4	79	0,78
обед							
Салат картофельный с зеленым горошком							
Свекольник	40,1	50	1,6	5	5,08	72,5	3,3
Плов из отварной говядины	67,35/1	183	1,076	3,5	9,8	77,8	2,63
Компот из сежих плодов	131,79/1	180	12,7	11,9	32,5	299	0,65
	294,01/1	180	0,18	0,09	15,48	62,4	1,44
Хлеб пшенично-ржаной витаминизированный	421,11	40	2,92	0,4	17,12	83,6	3,4
Хлеб пшеничный витаминизированный	420,09	20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
итого			19,956	21,09	88,6	639,5	13,12
уплотненный полдник							
Макаронные изделия с тертым сыром	217	165	9,7	10,9	30,1	261	0,12
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	46/1	180	0	0	18	68	0,1
Хлеб пшеничный витаминизированный	420,09	20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
итого			11,18	11,1	56,72	373,2	1,92
всего			44,556	48,08	202,33	1426,5	23,18

10 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каша пшенная молочная жидкая	208,1/1	154	5,6	6,5	27,7	189,3	0,4
Бутерброд с джемом	3,16 сб.Могильного	30/6	2,3	3,54	14,61	101	0
Какао с молоком	304,1	180	3	2,76	12,24	84,6	0,47
итого			10,9	12,8	54,55	374,9	0,87
второй завтрак							
Сок	174/2	180	1	0	33,6	127,2	5,28
обед							
Салат "Пестрый"	32,1/1	50	0,9	0,03	2,45	24	0
Суп картофельный с крупой	57	180	1,55	2,28	12,82	78,2	0
Картофель отварной с маслом	146,1/1	134	2,6	2,8	19,4	115,4	5,6
Котлеты или биточки рыбные	85,сб.2018г	75	12,1	8,6	10,3	168	34,95
Компот из смеси сухофруктов	309,1/1	180	0,19	0,19	22,66	94,38	4,8
Хлеб пшенично-ржаной витаминизированный	421,11	40	2,92	0,4	17,12	83,6	3,4
Хлеб пшеничный витаминизированный	420,09	20	1,48	0,2	8,62	44,2	1,7
итого			21,74	14,5	93,37	607,78	50,45
уплотненный полдник							
Пирожок с капустой	267,сб.2018г	70	4,6	5,3	23,1	159	0
Чай с сахаром	283/1	180	0,09	0,018	4,14	16,21	0
Фрукт(яблоко)	9	100	0,4	0,4	9,8	47	10
итого			5,09	5,718	37,04	222,21	10
всего			38,73	33,018	218,56	1332,09	66,6

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 учетом:
 - 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.