

Согласовано:

*Директор*

*Ильдар И.К.*



Утверждаю:  
ИП Хабибов И.Н.



## Основное меню (новое)

для организации питания воспитанников  
Благовещенского района республики Башкортостан

Возрастная категория: 3-7 лет

Сезон: осень-зима 2025г

Согласовано:

Утверждаю:  
ИП Хабибов И.Н. \_\_\_\_\_

## **Основное меню (новое)**

для организации питания воспитанников  
Благовещенского района республики Башкортостан

Возрастная категория: 3-7 лет

**1 день**

| Прием пищи, наименование блюд                 | № Тех карты, сб.<br>2018г. | Масса<br>порции (г.) | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г    | Ккал           |
|-----------------------------------------------|----------------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>завтрак</b>                                |                            |                      |              |              |               |                |
| Каша гречневая молочная вязкая                | 193/1                      | 150/4                | 6,8          | 6,7          | 27,8          | 200            |
| Бутерброд с маслом                            | 83,сб.Могильного           | 30/4                 | 2,3          | 3,54         | 14,61         | 101            |
| Чай с сахаром                                 | 298                        | 200                  | 0,1          | 0,03         | 9,1           | 25             |
| <b>итого</b>                                  |                            | <b>388</b>           | <b>9,2</b>   | <b>10,27</b> | <b>51,51</b>  | <b>326</b>     |
|                                               |                            |                      |              |              |               |                |
| <b>второй завтрак</b>                         |                            |                      |              |              |               |                |
| Сок                                           |                            | 100                  | 0            | 0            | 11            | 50             |
|                                               |                            |                      |              |              |               |                |
| <b>обед</b>                                   |                            |                      |              |              |               |                |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 57                         | 180                  | 1,26         | 4,05         | 6,12          | 68,4           |
| Макаронные изделия отварные                   | 227                        | 130/4                | 4,7          | 3,64         | 28,86         | 169,8          |
| Рыба,тушеная в томате с овощами(филе минтая)  | 82                         | 80                   | 9,68         | 6,4          | 3,76          | 112            |
| Компот из свежих плодов                       | 310                        | 200                  | 0,2          | 0,1          | 17,2          | 69             |
| Хлеб пшеничный витаминизированный             |                            | 30                   | 3,7          | 0,5          | 21,55         | 110,5          |
| Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный       |                            | 30                   | 3,5          | 0,48         | 20,54         | 100,32         |
| <b>итого</b>                                  |                            | <b>654</b>           | <b>23,04</b> | <b>15,17</b> | <b>98,03</b>  | <b>630,02</b>  |
|                                               |                            |                      |              |              |               |                |
| <b>уплотненный полдник</b>                    |                            |                      |              |              |               |                |
| Пирожок печенный с картофелем                 | 268                        | 70                   | 4,8          | 4,7          | 27,5          | 173            |
| Чай с сахаром                                 | 298                        | 200                  | 0,1          | 0,03         | 9,1           | 25             |
| <b>итого</b>                                  |                            | <b>270</b>           | <b>4,9</b>   | <b>4,73</b>  | <b>36,6</b>   | <b>198</b>     |
| <b>всего</b>                                  |                            |                      | <b>37,14</b> | <b>30,17</b> | <b>197,14</b> | <b>1204,02</b> |



## 2 день

| Прием пищи,<br>блюдо                                | наименование | № Тех карты, сб.<br>2018г. | Масса<br>порции (г.) | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г    | Ккал           |
|-----------------------------------------------------|--------------|----------------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>завтрак</b>                                      |              |                            |                      |              |              |               |                |
| Каша рисовая молочная жидкая                        |              | 207                        | 150/4                | 3,8          | 5,9          | 23,7          | 164            |
| Бутерброд с повидлом                                |              | 86,сб.Могильного           | 30/6                 | 2,32         | 0,24         | 20,08         | 92             |
| Чай с сахаром                                       |              | 298                        | 200                  | 0,1          | 0,03         | 9,1           | 25             |
| <b>итого</b>                                        |              |                            | <b>386</b>           | <b>6,22</b>  | <b>6,17</b>  | <b>52,88</b>  | <b>281</b>     |
|                                                     |              |                            |                      |              |              |               |                |
| <b>второй завтрак</b>                               |              |                            |                      |              |              |               |                |
| Кисломолочный продукт для детского питания(ряженка) |              |                            | 100                  | 4,5          | 0,07         | 5,8           | 42             |
|                                                     |              |                            |                      |              |              |               |                |
| <b>обед</b>                                         |              |                            |                      |              |              |               |                |
| Винегрет овощной                                    |              | 44                         | 50                   | 0,66         | 1,16         | 3,58          | 27,5           |
| Суп картофельный с клецками                         |              | 66,1                       | 180                  | 1,8          | 1,71         | 10,8          | 68,4           |
| Плов из курицы(1вариант)                            |              | 140,1                      | 200                  | 19,09        | 24,51        | 32,54         | 430            |
| Кисель                                              |              | 319                        | 180                  | 0            | 0            | 18            | 68,4           |
| Хлеб пшеничный витаминизированный                   |              |                            | 30                   | 3,7          | 0,5          | 21,55         | 110,5          |
| Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный             |              |                            | 30                   | 3,5          | 0,48         | 20,54         | 100,32         |
| <b>итого</b>                                        |              |                            | <b>670</b>           | <b>28,75</b> | <b>28,36</b> | <b>107,01</b> | <b>805,12</b>  |
|                                                     |              |                            |                      |              |              |               |                |
| <b>уплотненный полдник</b>                          |              |                            |                      |              |              |               |                |
| Омлет натуральный                                   |              | 233                        | 90/4                 | 8,7          | 13,8         | 1,6           | 165            |
| Чай с сахаром                                       |              | 298                        | 200                  | 0,1          | 0,03         | 9,1           | 25             |
| Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный             |              |                            | 30                   | 3,5          | 0,48         | 20,54         | 100,32         |
| <b>итого</b>                                        |              |                            | <b>324</b>           | <b>12,3</b>  | <b>14,31</b> | <b>31,24</b>  | <b>290,32</b>  |
| <b>всего</b>                                        |              |                            |                      | <b>51,77</b> | <b>48,91</b> | <b>196,93</b> | <b>1418,44</b> |

### 3 день

| Прием пищи,<br>блюдо                    | наименование | № Тех карты, сб.<br>2018г. | Масса<br>порции (г.) | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г    | Ккал           |
|-----------------------------------------|--------------|----------------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>завтрак</b>                          |              |                            |                      |              |              |               |                |
| Суп молочный с крупой "Геркулес"        |              | 78                         | 150                  | 2,6          | 3,1          | 10,9          | 81             |
| Бутерброд с сыром                       |              | 3,16сб.Могильного          | 20/8                 | 3,37         | 4,95         | 9,74          | 99             |
| Какао с молоком                         |              | 304                        | 200                  | 3,6          | 3,3          | 13,7          | 100            |
| <b>итого</b>                            |              |                            | <b>378</b>           | <b>9,57</b>  | <b>11,35</b> | <b>34,34</b>  | <b>280</b>     |
|                                         |              |                            |                      |              |              |               |                |
| <b>второй завтрак</b>                   |              |                            |                      |              |              |               |                |
| Фрукт                                   |              |                            | 100                  | 0,05         | 0,2          | 11            | 82             |
|                                         |              |                            |                      |              |              |               |                |
| <b>обед</b>                             |              |                            |                      |              |              |               |                |
| Суп картофельный с бобовыми и гречками  |              | 67                         | 180/10               | 5,47         | 3,6          | 22,5          | 149,34         |
| Картофельное пюре                       |              | 148                        | 130                  | 2,7          | 3,98         | 17,42         | 118,7          |
| Шницель мясной                          |              | 102                        | 50/20                | 8,2          | 7,9          | 9,6           | 143            |
| Чай с сахаром                           |              | 298                        | 200                  | 0,1          | 0,03         | 9,1           | 25             |
| Хлеб пшеничный витаминизированный       |              |                            | 30                   | 3,7          | 0,5          | 21,55         | 110,5          |
| Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный |              |                            | 30                   | 3,5          | 0,48         | 20,54         | 100,32         |
| <b>итого</b>                            |              |                            | <b>650</b>           | <b>23,67</b> | <b>16,49</b> | <b>100,71</b> | <b>646,86</b>  |
|                                         |              |                            |                      |              |              |               |                |
| <b>уплотненный полдник</b>              |              |                            |                      |              |              |               |                |
| Ватрушка с повидлом                     |              | 279                        | 100                  | 6,16         | 4,11         | 59,91         | 297            |
| Чай                                     |              | 297                        | 200                  | 0,1          | 0,02         | 0,02          | 1              |
| <b>итого</b>                            |              |                            | <b>300</b>           | <b>6,26</b>  | <b>4,13</b>  | <b>59,93</b>  | <b>298</b>     |
| <b>всего</b>                            |              |                            |                      | <b>39,55</b> | <b>32,17</b> | <b>205,98</b> | <b>1306,86</b> |

**4 день**

| Прием пищи,<br>блюдо       | наименование                            | № Тех карты, сб.<br>2018г. | Масса<br>порции (г.) | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г    | Ккал           |
|----------------------------|-----------------------------------------|----------------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>завтрак</b>             |                                         |                            |                      |              |              |               |                |
|                            | Каша молочная "Дружба" с маслом         | 210                        | 150/4                | 4,7          | 6,1          | 25,1          | 174            |
|                            | Бутерброд с маслом                      | 83,сб.Могильного           | 30/4                 | 2,3          | 3,54         | 14,61         | 101            |
|                            | Чай с сахаром                           | 298                        | 200                  | 0,1          | 0,03         | 9,1           | 25             |
|                            | <b>итого</b>                            |                            | <b>388</b>           | <b>7,1</b>   | <b>9,67</b>  | <b>48,81</b>  | <b>300</b>     |
|                            |                                         |                            |                      |              |              |               |                |
| <b>второй завтрак</b>      |                                         |                            |                      |              |              |               |                |
|                            | Сок                                     |                            | 100                  | 0            | 0            | 11            | 50             |
|                            |                                         |                            |                      |              |              |               |                |
| <b>обед</b>                |                                         |                            |                      |              |              |               |                |
|                            | Борщ с капустой и картофелем            | 60                         | 180                  | 1,26         | 3,69         | 8,46          | 71,1           |
|                            | Котлеты рубленые из птицы               | 138                        | 50/20                | 7,4          | 8,2          | 8,3           | 139            |
|                            | Каша гречневая рассыпчатая              | 183                        | 130/4                | 7,28         | 4,68         | 29,9          | 194,13         |
|                            | Компот из смеси сухофруктов             | 309                        | 200                  | 0,9          | 0,05         | 20,6          | 89             |
|                            | Хлеб пшеничный витаминизированный       |                            | 30                   | 3,7          | 0,5          | 21,55         | 110,5          |
|                            | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный |                            | 30                   | 3,5          | 0,48         | 20,54         | 100,32         |
|                            | <b>итого</b>                            |                            | <b>644</b>           | <b>24,04</b> | <b>17,6</b>  | <b>109,35</b> | <b>704,05</b>  |
|                            |                                         |                            |                      |              |              |               |                |
| <b>уплотненный полдник</b> |                                         |                            |                      |              |              |               |                |
|                            | Суп молочный с мак. изд( вермишель)     | 80                         | 180                  | 3,96         | 3,78         | 14,31         | 107,1          |
|                            | Чай с сахаром                           | 298                        | 200                  | 0,1          | 0,03         | 9,1           | 25             |
|                            | Хлеб пшеничный витаминизированный       |                            | 30                   | 3,7          | 0,5          | 21,55         | 110,5          |
|                            | <b>итого</b>                            |                            | <b>410</b>           | <b>7,76</b>  | <b>4,31</b>  | <b>44,96</b>  | <b>242,6</b>   |
|                            | <b>всего</b>                            |                            |                      | <b>38,9</b>  | <b>31,58</b> | <b>214,12</b> | <b>1296,65</b> |

**5 день**

| Прием пищи,<br>блюдо       | наименование                            | № Тех карты, сб.<br>2018г. | Масса<br>порции (г.) | Белки,г      | Жиры,г      | Углеводы,г    | Ккал           |
|----------------------------|-----------------------------------------|----------------------------|----------------------|--------------|-------------|---------------|----------------|
| <b>завтрак</b>             |                                         |                            |                      |              |             |               |                |
|                            | Каша рисовая молочная жидкая            | 207                        | 150/4                | 3,8          | 5,9         | 23,7          | 164            |
|                            | Бутерброд с повидлом                    | 86,сб.Могильного           | 30/6                 | 2,32         | 0,24        | 20,08         | 92             |
|                            | Чай с сахаром                           | 298                        | 200                  | 0,1          | 0,03        | 9,1           | 25             |
|                            | <b>итого</b>                            |                            | <b>390</b>           | <b>6,22</b>  | <b>6,17</b> | <b>52,88</b>  | <b>281</b>     |
|                            |                                         |                            |                      |              |             |               |                |
| <b>второй завтрак</b>      |                                         |                            |                      |              |             |               |                |
|                            | Сок                                     |                            | 100                  | 0            | 0           | 11            | 50             |
|                            |                                         |                            |                      |              |             |               |                |
| <b>обед</b>                |                                         |                            |                      |              |             |               |                |
|                            | Суп лапша домашняя                      | 70                         | 180                  | 1,89         | 3,06        | 8,37          | 69,3           |
|                            | Каша перловая рассыпчатая               | 184                        | 130/4                | 5,2          | 4,16        | 32,1          | 21,8           |
|                            | Фрикадельки мясные                      | 110                        | 75                   | 7,7          | 7,6         | 6,4           | 125            |
|                            | Компот из свежих плодов                 | 310                        | 200                  | 0,2          | 0,1         | 17,2          | 69             |
|                            | Хлеб пшеничный витаминизированный       |                            | 30                   | 3,7          | 0,5         | 21,55         | 110,5          |
|                            | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный |                            | 30                   | 3,5          | 0,48        | 20,54         | 100,32         |
|                            | <b>итого</b>                            |                            | <b>649</b>           | <b>22,19</b> | <b>15,9</b> | <b>106,16</b> | <b>495,92</b>  |
|                            |                                         |                            |                      |              |             |               |                |
| <b>уплотненный полдник</b> |                                         |                            |                      |              |             |               |                |
|                            | Пирожки печеные с картофелем            | 268                        | 70                   | 4,8          | 4,7         | 27,5          | 173            |
|                            | Чай с сахаром                           | 298                        | 200                  | 0,1          | 0,03        | 9,1           | 25             |
|                            | <b>итого</b>                            |                            | <b>270</b>           | <b>4,9</b>   | <b>4,73</b> | <b>36,6</b>   | <b>198</b>     |
|                            | <b>всего</b>                            |                            |                      | <b>33,31</b> | <b>26,8</b> | <b>206,64</b> | <b>1024,92</b> |



**6 день**

| Прием пищи, наименование блюд           | № Тех карты, сб.<br>2018г. | Масса<br>порции (г.) | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г    | Ккал           |
|-----------------------------------------|----------------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>завтрак</b>                          |                            |                      |              |              |               |                |
| Каша "Артек" молочная вязкая            | 195                        | 150/4                | 6,1          | 5,7          | 55,9          | 296            |
| Бутерброд с сыром                       | 3,16сб.Могильног           | 20/8                 | 3,37         | 4,95         | 9,74          | 99             |
| Чай с сахаром                           | 298                        | 200                  | 0,1          | 0,03         | 9,1           | 25             |
| <b>итого</b>                            |                            | <b>382</b>           | <b>9,57</b>  | <b>10,68</b> | <b>74,74</b>  | <b>420</b>     |
|                                         |                            |                      |              |              |               |                |
| <b>второй завтрак</b>                   |                            |                      |              |              |               |                |
| Фрукт                                   |                            | 100                  | 0,05         | 0,2          | 11            | 82             |
|                                         |                            |                      |              |              |               |                |
| <b>обед</b>                             |                            |                      |              |              |               |                |
| Салат из свеклы с растительным маслом   | 27                         | 30                   | 0,31         | 2,17         | 2,4           | 31,5           |
| Щи из свежей капусты с картофелем       | 57                         | 180                  | 1,26         | 4,05         | 6,12          | 68,4           |
| Рагу овощное с отварным мясом(курица)   | 127                        | 180                  | 13,17        | 15,54        | 13,33         | 246,3          |
| Компот из свежих плодов                 | 310                        | 200                  | 0,2          | 0,1          | 17,2          | 69             |
| Хлеб пшеничный витаминизированный       |                            | 30                   | 3,7          | 0,5          | 21,55         | 110,5          |
| Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный |                            | 30                   | 3,5          | 0,48         | 20,54         | 100,32         |
| <b>итого</b>                            |                            | <b>650</b>           | <b>22,14</b> | <b>22,84</b> | <b>81,14</b>  | <b>626,02</b>  |
|                                         |                            |                      |              |              |               |                |
| <b>уплотненный полдник</b>              |                            |                      |              |              |               |                |
| Омлет натуральный                       | 233                        | 90/4                 | 8,7          | 13,8         | 1,6           | 165            |
| Чай с сахаром                           | 298                        | 200                  | 0,1          | 0,03         | 9,1           | 25             |
| Хлеб пшеничный витаминизированный       |                            | 30                   | 3,7          | 0,5          | 21,55         | 110,5          |
| <b>итого</b>                            |                            | <b>324</b>           | <b>12,5</b>  | <b>14,33</b> | <b>32,25</b>  | <b>300,5</b>   |
| <b>всего</b>                            |                            |                      | <b>44,26</b> | <b>48,05</b> | <b>199,13</b> | <b>1428,52</b> |

**7день**

| <b>Прием пищи,<br/>блюдо</b>            | <b>наименование</b> | <b>№ Тех карты, сб.<br/>2018г.</b> | <b>Масса<br/>порции (г.)</b> | <b>Белки,г</b> | <b>Жиры,г</b> | <b>Углеводы,г</b> | <b>Ккал</b>    |
|-----------------------------------------|---------------------|------------------------------------|------------------------------|----------------|---------------|-------------------|----------------|
| <b>завтрак</b>                          |                     |                                    |                              |                |               |                   |                |
| Каша гречневая молочная вязкая          |                     | 193                                | 130/4                        | 5,8            | 5,8           | 24                | 173,3          |
| Бутерброд с сыром                       |                     | 3,16сб.Могильног                   | 20/8                         | 3,37           | 4,95          | 9,74              | 99             |
| Чай с сахаром                           |                     | 298                                | 200                          | 0,1            | 0,03          | 9,1               | 25             |
| <b>итого</b>                            |                     |                                    | <b>362</b>                   | <b>9,27</b>    | <b>10,78</b>  | <b>42,84</b>      | <b>297,3</b>   |
|                                         |                     |                                    |                              |                |               |                   |                |
| <b>второй завтрак</b>                   |                     |                                    |                              |                |               |                   |                |
| Сок                                     |                     |                                    | 100                          | 0              | 0             | 11                | 50             |
|                                         |                     |                                    |                              |                |               |                   |                |
| <b>обед</b>                             |                     |                                    |                              |                |               |                   |                |
| Рассольник домашний                     |                     | 61                                 | 200                          | 1,53           | 4,77          | 9,81              | 89,1           |
| Жаркое по домашнему (курица)            |                     | 352                                | 150                          | 15,8           | 15,9          | 13,5              | 254            |
| Кисель                                  |                     | 319                                | 200                          | 0              | 0             | 20                | 76             |
| Хлеб пшеничный витаминизированный       |                     |                                    | 30                           | 3,7            | 0,5           | 21,55             | 110,5          |
| Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный |                     |                                    | 30                           | 3,5            | 0,48          | 20,54             | 100,32         |
| <b>итого</b>                            |                     |                                    | <b>590</b>                   | <b>24,53</b>   | <b>21,65</b>  | <b>85,4</b>       | <b>629,92</b>  |
|                                         |                     |                                    |                              |                |               |                   |                |
| <b>уплотненный полдник</b>              |                     |                                    |                              |                |               |                   |                |
| Ватрушка с повидлом                     |                     | 279                                | 100                          | 6,16           | 4,11          | 59,91             | 297            |
| Чай                                     |                     | 297                                | 200                          | 0,1            | 0,02          | 0,02              | 1              |
| <b>итого</b>                            |                     |                                    | <b>300</b>                   | <b>6,26</b>    | <b>4,13</b>   | <b>59,93</b>      | <b>298</b>     |
| <b>всего</b>                            |                     |                                    |                              | <b>40,06</b>   | <b>36,56</b>  | <b>199,17</b>     | <b>1275,22</b> |

## 8день

| Прием пищи,<br>блюдо                                | наименование | № Тех карты, сб.<br>2018г. | Масса<br>порции (г.) | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г    | Ккал           |
|-----------------------------------------------------|--------------|----------------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>завтрак</b>                                      |              |                            |                      |              |              |               |                |
| Каша пшениная молочная жидкая                       |              | 208                        | 150/4                | 5,6          | 6,6          | 26,4          | 187            |
| Бутерброд с повидлом                                |              | 86,сб.Могильного           | 30/6                 | 2,32         | 0,24         | 20,08         | 92             |
| Какао с молоком                                     |              | 304                        | 200                  | 3,6          | 3,3          | 13,7          | 100            |
| <b>итого</b>                                        |              |                            | <b>390</b>           | <b>11,52</b> | <b>10,14</b> | <b>60,18</b>  | <b>379</b>     |
|                                                     |              |                            |                      |              |              |               |                |
| <b>второй завтрак</b>                               |              |                            |                      |              |              |               |                |
| Кисломолочный продукт для детского питания(ряженка) |              |                            | 100                  | 4,5          | 0,07         | 5,8           | 42             |
|                                                     |              |                            |                      |              |              |               |                |
| <b>обед</b>                                         |              |                            |                      |              |              |               |                |
| Суп крестьянский с крупой                           |              | 69                         | 180                  | 1,62         | 3,51         | 9,09          | 78,3           |
| Макаронные изделия отварные                         |              | 227                        | 120/4                | 4,3          | 3,4          | 26,7          | 157            |
| Гуляш(говядина)                                     |              | 99                         | 50/50                | 14,5         | 15,7         | 3,2           | 213            |
| Чай с сахаром                                       |              | 298                        | 200                  | 0,1          | 0,03         | 9,1           | 25             |
| Хлеб пшеничный витаминизированный                   |              |                            | 30                   | 3,7          | 0,5          | 21,55         | 110,5          |
| Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный             |              |                            | 30                   | 3,5          | 0,48         | 20,54         | 100,32         |
| <b>итого</b>                                        |              |                            | <b>664</b>           | <b>27,72</b> | <b>23,62</b> | <b>90,18</b>  | <b>684,12</b>  |
|                                                     |              |                            |                      |              |              |               |                |
| <b>уплотненный полдник</b>                          |              |                            |                      |              |              |               |                |
| Блины                                               |              | 256                        | 75/5                 | 4            | 6,1          | 25            | 173            |
| Чай с сахаром                                       |              | 298                        | 200                  | 0,1          | 0,03         | 9,1           | 25             |
| <b>итого</b>                                        |              |                            | <b>280</b>           | <b>4,1</b>   | <b>6,13</b>  | <b>34,1</b>   | <b>198</b>     |
| <b>всего</b>                                        |              |                            |                      | <b>47,84</b> | <b>39,96</b> | <b>190,26</b> | <b>1303,12</b> |

## 9 день

| Прием пищи,<br>блюдо                    | наименование | № Тех карты, сб.<br>2018г. | Масса<br>порции (г.) | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г    | Ккал           |
|-----------------------------------------|--------------|----------------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>завтрак</b>                          |              |                            |                      |              |              |               |                |
| Каша манная молочная жидкая             |              | 204                        | 150/4                | 3,8          | 5,9          | 17,6          | 138            |
| Бутерброд с маслом                      |              | 83,сб.Могильного           | 30/4                 | 2,3          | 3,54         | 14,61         | 101            |
| Чай с сахаром                           |              | 298                        | 200                  | 0,1          | 0,03         | 9,1           | 25             |
| <b>итого</b>                            |              |                            | <b>388</b>           | <b>6,2</b>   | <b>9,47</b>  | <b>41,31</b>  | <b>264</b>     |
|                                         |              |                            |                      |              |              |               |                |
| <b>второй завтрак</b>                   |              |                            |                      |              |              |               |                |
| Сок                                     |              |                            | 100                  | 0            | 0            | 11            | 50             |
|                                         |              |                            |                      |              |              |               |                |
| <b>обед</b>                             |              |                            |                      |              |              |               |                |
| Свекольник                              |              | 72                         | 180                  | 1,62         | 3,69         | 10,71         | 85,5           |
| Картофельное пюре                       |              | 148                        | 150                  | 3,1          | 4,6          | 20,1          | 137            |
| Тефтели рыбные                          |              | 88                         | 70                   | 11,8         | 10           | 13,2          | 191            |
| Компот из смеси сухофруктов             |              | 309                        | 200                  | 0,9          | 0,05         | 20,6          | 89             |
| Хлеб пшеничный витаминизированный       |              |                            | 30                   | 3,7          | 0,5          | 21,55         | 110,5          |
| Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный |              |                            | 30                   | 3,5          | 0,48         | 20,54         | 100,32         |
| <b>итого</b>                            |              |                            | <b>660</b>           | <b>24,62</b> | <b>19,32</b> | <b>106,7</b>  | <b>713,32</b>  |
|                                         |              |                            |                      |              |              |               |                |
| <b>уплотненный полдник</b>              |              |                            |                      |              |              |               |                |
| Шанежка наливная                        |              | 283                        | 70                   | 4,6          | 4,3          | 28,1          | 171            |
| Чай с сахаром                           |              | 298                        | 200                  | 0,1          | 0,03         | 9,1           | 25             |
| <b>итого</b>                            |              |                            | <b>270</b>           | <b>4,7</b>   | <b>4,33</b>  | <b>37,2</b>   | <b>196</b>     |
| <b>всего</b>                            |              |                            |                      | <b>35,52</b> | <b>33,12</b> | <b>196,21</b> | <b>1223,32</b> |

## 10день

| Прием пищи,<br>блюдо                    | наименование | № Тех карты, сб.<br>2018г. | Масса<br>порции (г.) | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г    | Ккал           |
|-----------------------------------------|--------------|----------------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>завтрак</b>                          |              |                            |                      |              |              |               |                |
| Каша овсяная молочная жидкая            |              | 206                        | 150/4                | 5,8          | 7,2          | 24,3          | 185            |
| Бутерброд с маслом                      |              | 83,сб.Могильного           | 30/4                 | 2,3          | 3,54         | 14,61         | 101            |
| Чай с сахаром                           |              | 298                        | 200                  | 0,1          | 0,03         | 9,1           | 25             |
| <b>итого</b>                            |              |                            | <b>388</b>           | <b>8,2</b>   | <b>10,77</b> | <b>48,01</b>  | <b>311</b>     |
|                                         |              |                            |                      |              |              |               |                |
| <b>второй завтрак</b>                   |              |                            |                      |              |              |               |                |
| Фрукт                                   |              |                            | 100                  | 0,05         | 0,2          | 11            | 82             |
|                                         |              |                            |                      |              |              |               |                |
| <b>обед</b>                             |              |                            |                      |              |              |               |                |
| Суп картофельный с бобовыми             |              | 67                         | 180/10               | 5,47         | 3,6          | 22,5          | 149,34         |
| Биточки рубленые из птицы (паровые)     |              | 137                        | 50/20                | 10,2         | 11,7         | 8,2           | 179            |
| Каша рисовая рассыпчатая                |              | 187                        | 130/4                | 3,2          | 3,12         | 32,58         | 174,2          |
| Компот из свежих плодов                 |              | 310                        | 200                  | 0,2          | 0,1          | 17,2          | 69             |
| Хлеб пшеничный витаминизированный       |              |                            | 30                   | 3,7          | 0,5          | 21,55         | 110,5          |
| Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный |              |                            | 30                   | 3,5          | 0,48         | 20,54         | 100,32         |
| <b>итого</b>                            |              |                            | <b>654</b>           | <b>26,27</b> | <b>19,5</b>  | <b>122,57</b> | <b>782,36</b>  |
|                                         |              |                            |                      |              |              |               |                |
| <b>уплотненный полдник</b>              |              |                            |                      |              |              |               |                |
| Омлет натуральный                       |              | 233                        | 90/4                 | 8,7          | 13,8         | 1,6           | 165            |
| Чай с сахаром                           |              | 298                        | 200                  | 0,1          | 0,03         | 9,1           | 25             |
| Хлеб пшеничный витаминизированный       |              |                            | 30                   | 3,7          | 0,5          | 21,55         | 110,5          |
| <b>итого</b>                            |              |                            | <b>324</b>           | <b>12,5</b>  | <b>14,33</b> | <b>32,25</b>  | <b>300,5</b>   |
| <b>всего</b>                            |              |                            |                      | <b>47,02</b> | <b>44,8</b>  | <b>213,83</b> | <b>1475,86</b> |

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 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;
- 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.