



КАРАР

« 31 » март 2022 й.

№ 291

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

« 31 » март 2022 й.

г. Благовещенск

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

3. Постановление Администрации муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан от 08.04.2020 № 314 «Об утверждении единого меню для воспитанников дошкольных образовательных организаций муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан на весенне-летний период» признать 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



О.Е. Голов

Приложение № 1
УТВЕРЖДЕНО
постановлением Администрации
Муниципального района
Благовещенский район
Республики Башкортостан
от "31" мая 2022 г. № 291

Основное меню

для организации питания воспитанников дошкольных образовательных
организаций муниципального района Благовещенский район
Республики Башкортостан в возрасте от 1 до 3 лет
на весенне-летний 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, сб. 2015 г.	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		150	1,13	0,3	21	79,5	3,3
обед							
Маринад овощной без томата	53	40	0,5	3,6	3,9	49	0,02
Рассольник ленинградский	58	150	1,3	3,5	9,2	77	0,03
Птица, тушенная в соусе с овощами	145	180	17,5	11,6	18,3	254	0,1
Напиток из плодов шиповника	316	150	0,5	0,2	20,2	83	60
Хлеб ржаной		40	3,04	0,32	18,08	96,8	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	1,48	0,2	8,62	44,2	0
итого			24,32	19,42	78,3	604	60,15
уплотненный полдник							
Суп молочный с крупой гречневой	78	150	3,3	3,3	12,1	92	0,39
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
Фрукт		150	2,25	0,3	32,7	142,5	3,31
итого			7,13	3,82	58,02	296,7	3,7
всего			42,22	31,12	201,78	1268,2	67,2

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, сб.2010	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	0,76
обед							
Салат "Пестрый"	35	40	0,4	1,8	4,3	35	0,01
Суп картофельный с крупой	65	150	1,6	1,5	11,6	68	0,04
Суфле куриное	142	50/5	15,2	18,4	1,5	233	0,21
Капуста тушеная	150	120	2,6	3,9	11,3	90	19,77
Кисель	319	150	0	0	15	57	0
Хлеб ржаной		40	3,04	0,32	18,08	96,8	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	1,48	0,2	8,62	44,2	0
итого			24,32	26,12	70,4	624	20,03
уплотненный полдник							
Вареники ленивые	239	120/3	17,7	10,8	17,1	238	0,18
Чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18	0
Кондитерские изделия		26	1,82	4,16	17,42	114,4	0
итого			19,62	14,98	39,12	370,4	0,18
всего			57,17	56,33	161,96	1393,4	21,52

3 день

Прием пищи, наименование блюда	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Суп молочный с крупой овсяной	78	150	3,1	3,5	9,7	82	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			10,8	8,5	34,1	258	0,85
второй завтрак							
Кефир	295	150/5	4,1	4,2	10	96	0,42
обед							
Икра морковная	49	40	0,9	2,9	4,1	46	2,06
Суп картофельный с клецками	66	150	1,5	1,4	9	57	2,76
Плов и курицы	100 , сборник 2010	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 ржаной		40	3,04	0,32	18,08	96,8	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	1,48	0,2	8,62	44,2	0
итого			22,92	23,05	83,6	652	5,44
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		150	2,26	0,3	32,7	142,5	3,31
всего			8,52	4,43	92,63	440,5	3,97
всего			46,34	40,18	220,33	1446,5	10,68

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 и сыром	3, сб. Могильного	20/3/8	3,37	4,95	9,74	99	0,13
Кофейный напиток на молоке	302	150	2,1	1,7	11	66	0,39
итого			8,67	9,75	32,64	255	0,91
второй завтрак							
Молоко кипяченое	296	150	4,1	4,2	6,4	79	0,76
обед							
Салат "Степной"	42	40	0,6	1,4	2,7	26	1
Борщ с капустой и картофелем	60	150	1	2,9	7	58	4,78
Фрикадельки из кур	136	50/4	7,3	9	4,3	127	0,79
Каша перловая вязкая	257, сборник 1996 г	120/4	2,7	3,2	17,4	109	9,92
Сок		150	1,13	0,3	21	79,5	3,3
Хлеб ржаной		40	3,04	0,32	18,08	96,8	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	1,48	0,2	8,62	44,2	0
итого			17,25	17,32	79,1	540,5	19,79
уплотненный полдник							
Кнели рыбные припущенные	86	50/3	8,5	7,2	2,8	110	0,56
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			12,48	11,12	32,12	281,2	8,9
всего			42,5	42,39	150,26	1155,7	30,36

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	150/4	3,8	6,1	22,7	161	0,16
Бутерброд с маслом	16, сборник 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		150	1,13	0,3	21	79,5	3,3
обед							
Винегрет овощной	44	40	0,5	0,9	2,9	22	2,07
Уха рыбацкая	74	150/10	3,4	2	7,5	61	4,61
Шницель	102	50/20	8,2	7,9	9,6	143	0,56
Каша гречневая рассыпчатая	123, сборник 2010	120/4	5,7	4,6	22,9	158	0,68
Компот из смеси сухофруктов	309	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1
Хлеб ржаной		40	3,04	0,32	18,08	96,8	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	1,48	0,2	8,62	44,2	0
итого			23,02	15,95	85	592	8,02
уплотненный полдник							
Кукуруза с яйцом и луком	116, сборник Перевалова	45	3,95	5,37	15,8	127	0,8
Пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным фаршем	43, сборник Коровка	70	4,51	5,04	28,47	189	21,6
Чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18	0
итого			8,56	10,43	48,87	334	22,4
всего			40,74	37,41	197,21	1306,5	34,27

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	150/4	5	7,4	20,3	167	0,17
Бутерброд с сыром	3	30/10	5	3	14,5	106	0,07
Чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18	0
итого			10,1	10,42	39,4	291	0,24
второй завтрак							
Сок		150	1,13	0,3	21	79,5	3,3
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
Котлета	102	50/20	8,2	7,9	9,6	143	0,56
Макаронные изделия отварные	227	120/4	4,3	3,4	26,7	157	0
Напиток из плодов шиповника	316	150	0,5	0,2	20,2	83	60
Хлеб ржаной		40	3,04	0,32	18,08	96,8	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	1,48	0,2	8,62	44,2	0
итого			18,82	16,62	91,6	607	68,6
уплотненный полдник							
Суп молочный с крупой 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			38,15	31,76	194,7	1222,5	72,63

7 день

Прием пищи, наименование блюда	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каша молочная "Дружба"	134 сборник 2010	150/4	4,6	6,4	24,3	174	0,16
Бутерброд с маслом	16, сборник 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 "Школьный"	34	40	0,6	3	2,7	40	1,76
Суп картофельный с бобовыми	42 сборник 2010	150	4	2,5	11,7	86	4,26
Кнели куриные с рисом	144	60/4	10,4	15,1	4	194	0,33
Картофель отварной с/м	146	150/3	3	3,3	22,5	134	6,2
Компот из смеси сухофруктов	309	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1
Хлеб ржаной		40	3,04	0,32	18,08	96,8	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	1,48	0,2	8,62	44,2	0
итого			23,22	24,45	83	662	12,65
уплотненный полдник							
Лапшевник с творогом	230	150/5	12,2	10,5	29,7	265	4,8
Чай	297	150	0	0	0,02	1	0
Кондитерское изделие		26	1,82	4,16	17,42	114,4	0
итого			14,02	14,66	47,14	380,4	4,8
всего			49,57	54,04	181,58	1431,4	18,78

8 день

Присм пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Угледо ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Суп молочный с крупой гречневой	78	150	3,3	3,3	12,1	92	0,39
Бутерброд с джемом	86, сборник 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			7,54	5,46	35,16	223	0,79
второй завтрак							
Кефир	295	150	4,1	4,2	10	96	0,42
обед							
Салат "Студенческий"	43	40	1,4	4,7	2,5	58	0,76
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 рисовая рассыпчатая	127, сборник 2010	120/4	2,7	3,5	25,6	148	0,68
Компот из свежих плодов	310	150	0,1	0,1	12,9	52	1,2
Хлеб ржаной		40	3,04	0,32	18,08	96,8	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	1,48	0,2	8,62	44,2	0
итого			17,72	18,82	84,2	592	7,64
уплотненный полдник							
Маринад овощной без томата	53	40	0,5	3,6	3,9	49	0,88
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
Фрукт		150	2,25	0,3	32,7	142,5	3,31
итого			10,13	13,62	50,92	366,7	4,28
всего			39,49	42,1	180,28	1277,7	13,13

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	150/4	4,5	6,1	22	161	0,16
Бутерброд с маслом	16, сборник 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
Гуляш	99	30/30	8,7	9,4	1,9	128	0,58
Каша ячневая вязкая	257, сборник 1996	120/4	2,7	3,2	17,4	109	9,92
Сок		150	1,13	0,3	21	79,5	3,3
Хлеб ржаной		40	3,04	0,32	18,08	96,8	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	1,48	0,2	8,62	44,2	0
итого			18,95	18,42	78,1	555,5	22,79
уплотненный полдник							
Котлеты 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			43,26	42,67	163,46	1214,7	55,76

10 день

Прием пищи, наименование блюда	№ 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	0,07
Какао с молоком	304	150	2,7	2	9,9	70	0,39
итого			11	8,1	36,3	265	0,85
второй завтрак							
Сок		150	1,13	0,3	21	79,5	3,3
обед							
Салат картофельный с огурцами солеными	41	40	0,6	2,1	4	38	2,56
Свекольник	72	150	1,3	3,1	8,9	71	2,99
Голубцы ленивые (2 вариант)	129	100/20	9,5	8,4	8,6	150	1,85
Кисель	319	150	0	0	15	57	0
Хлеб ржаной		40	3,04	0,32	18,08	96,8	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		20	1,48	0,2	8,62	44,2	0
итого			15,92	14,12	63,2	457	7,4
уплотненный полдник							
Ватрушка с творогом	279	50	5,8	3,6	19,4	136	0,03
Чай	297	150	0	0	0,02	1	0
Фрукт свежий		150	2,25	0,3	32,7	142,5	3,31
итого			8,05	3,9	52,12	279,5	3,34
всего			36,1	26,42	172,62	1081	14,89

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;
 - дифференцированного по возрастным группам детей.
6. При отсутствии свежих фруктов возможна их замена в меню на соки.
7. При заполнении ведомости выполнения натуральных норм разрешается применять таблицу "Взаимозаменяемость продуктов по пищевым веществам."
8. При включении блюд в меню необходимо учитывать наличие и исправность технологического оборудования.

Приложение № 2
УТВЕРЖДЕНО
постановлением Администрации
Муниципального района
Благовещенский район
Республики Башкортостан
от "31" мая 2022 г. № 2.94

Основное меню

для организации питания воспитанников дошкольных образовательных
организаций муниципального района Благовещенский район

Республики Башкортостан в возрасте от 3 до 7 лет
на весенне-летний период

1 день

Прием пищи, наименование блюда	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Макаронные изделия с тертым сыром	217, сб. 2015 г.	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		200	1,5	0,4	28	106	4,4
обед							
Маринад овощной без томата	53	60	0,7	5,3	5,9	74	1,32
Рассольник ленинградский	58	200	1,7	4,8	12,3	104	3,73
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 ржаной		50	3,8	0,4	22,6	121	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,78	55,25	0
итого			31,75	26,45	101,68	797,25	92,51
уплотненный полдник							
Суп молочный с крупной гречневой	78	200	4,5	4,4	16,1	122	0,52
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
Фрукт		150	2,25	0,3	32,7	142,5	3,31
итого			8,7	4,98	68,68	344,75	3,83
всего			54,07	43	257,64	1626	100,87

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, сб.2010	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	0,02
Суп картофельный с крупой	65	200	2,1	2,1	15,5	90	0,05
Суфле куриное	142	70/7	21,3	25,8	2,1	326	0,3
Капуста тушеная	150	150	3,3	4,9	14,1	113	24,7
Кисель	319	200	0	0	20	76	0
Хлеб ржаной		50	3,8	0,4	22,6	121	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,78	55,25	0
итого			32,95	36,15	91,48	833,25	25,07
уплотненный полдник							
Вареники ленивые	239	150/4	22,1	13,5	21,4	298	0,23
Чай с сахаром	298	200	0,1	0,03	9,1	25	0
Кондитерские изделия		26	1,82	4,16	17,42	114,4	0
итого			24,02	17,69	47,92	437,4	0,23
всего			74,87	74,18	211,11	1809,65	27,07

3 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Суп молочный с крупой овсяной	78	200	4,1	4,6	12,9	109	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			12,7	10,9	41,1	315	1,15
второй завтрак							
Кефир	295	200/10	5,5	5,6	16,4	140	0,56
обед							
Икра морковная	49	60	1,3	4,3	6,1	68	3,09
Суп картофельный с клецками	66	200	2	1,9	12	76	3,68
Плов и курицы	100 , сборник 2010	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 ржаной		50	3,8	0,4	22,6	121	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,78	55,25	0
итого			28,45	29	111,38	842,25	7,67
уплотненный полдник							
Ватрушка с повидлом	190301-1	100	6,16	4,11	59,91	297	0,66
Чай	297	200	0	0,02	0,02	1	0
Фрукт		150	2,25	0,3	32,7	142,5	3,31
всего			8,41	4,43	92,63	440,5	3,97
всего			55,06	49,93	261,51	1737,75	13,35

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	200	4,2	4,2	15,9	120	0,52
Бутерброд с маслом и сыром	3, сб. Могильного	30/4/12	5,06	7,02	14,61	144	0,19
Кофейный напиток на молоке	302	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52
итого			12,06	13,42	45,31	351	1,23
второй завтрак							
Молоко кипяченое	296	200	5,5	5,6	8,6	106	1,04
обед							
Салат "Степной"	42	60	1	2,1	4	39	1,5
Борщ с капустой и картофелем	60	200	1,4	4,1	9,4	79	6,38
Фрикадельки из кур	136	70/5	10,2	12	6	173	1,1
Каша перловая вязкая	257, сборник 1996 г	150/5	3,4	4	21,8	137	12,4
Напиток витаминизированный	314	200	0	0	15,8	60	11,2
Хлеб ржаной		50	3,8	0,4	22,6	121	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,78	55,25	0
итого			21,65	22,85	90,38	664,25	32,58
уплотненный полдник							
Кнели рыбные припущенные	86	75/4	12,7	10,4	4,2	161	0,83
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			17,75	15,28	44,18	378,25	11,23
всего			56,96	57,15	188,47	1499,5	46,08

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	200/5	5	8,2	30,3	215	0,22
Бутерброд с маслом	16, сборник 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		200	1,5	0,4	28	106	4,4
обед							
Винегрет овощной	44	60	0,8	1,4	4,3	33	3,11
Уха рыбацкая	74	200/20	5,9	3	10	94	6,17
Шницель	102	70/30	11,4	11,2	13,5	202	1
Каша гречневая рассыпчатая	123, сборник 2010	150/5	7,1	5,8	28,6	198	0,85
Компот из смеси сухофруктов	309	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13
Хлеб ржаной		50	3,8	0,4	22,6	121	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,78	55,25	0
итого			31,75	22,1	110,38	792,25	11,26
уплотненный полдник							
Кукуруза с яйцом и луком	116, сборник Перевалова	60	5,27	7,16	21,07	169,33	1,07
Пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным фаршем	43, сборник Коровка	80	5,15	5,76	32,54	216	24,69
Чай с сахаром	298	200	0,1	0,03	9,1	25	0
итого			10,52	12,95	62,71	410,33	25,76
всего			54,67	50,49	259,7	1724,58	42,16

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	200/5	6,7	9,8	27,1	233	0,23
Бутерброд с сыром	3	30/10	5	3	14,5	106	0,11
Чай с сахаром	298	200	0,1	0,03	9,1	25	0
итого			11,8	12,83	50,7	364	0,34
второй завтрак							
Сок		200	1,5	0,4	28	106	4,4
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
Котлета	102	70/30	11,4	11,2	13,5	202	1
Макаронные изделия отварные	227	150/5	5,5	4,2	33,3	196	0
Напиток из плодов шиповника	316	200	0,6	0,3	27	111	80
Хлеб ржаной		50	3,8	0,4	22,6	121	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,78	55,25	0
итого			25,05	22,95	118,98	801,25	91,86
уплотненный полдник							
Суп молочный с крупой пшенной	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			49,45	42,01	259,28	1606,25	97,27

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	200/5	6,2	8,6	32,4	232	0,21
Бутерброд с маслом	16, сборник 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 "Школьный"	34	60	0,9	4,5	4	60	2,64
Суп картофельный с бобовыми	42 сборник 2010	200	5,4	3,3	15,6	115	5,68
Кнели куриные с рисом	144	80/5	13,9	20,1	5,4	259	0,44
Картофель отварной с/м	146	150/3	3	3,3	22,5	134	6,2
Компот из смеси сухофруктов	309	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13
Хлеб ржаной		50	3,8	0,4	22,6	121	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,78	55,25	0
итого			29,75	31,9	101,48	833,25	15,09
уплотненный полдник							
Лапшевник с творогом	230	200/7	16,3	14,2	39,6	356	6,4
Чай	297	200	0	0	0,02	1	0
Кондитерское изделие		26	1,82	4,16	17,42	114,4	0
итого			18,12	18,36	57,04	471,4	6,4
всего			64,67	70,2	228,93	1830,65	23,26

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	200	4,5	4,4	16,1	122	0,52
Бутерброд с джемом	86 , сборник 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			10,42	7,94	49,88	314	1,05
второй завтрак							
Кефир	295	200	5,5	5,6	16,4	140	0,56
обед							
Салат "Студенческий"	43	60	2,1	7	3,8	87	1,14
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 рисовая рассыпчатая	127, сборник 2010	150/5	3,4	4,4	32	184	0,85
Компот из свежих плодов	310	200	0,2	0,1	17,2	69	1,6
Хлеб ржаной		50	3,8	0,4	22,6	121	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,78	55,25	0
итого			23,85	26,05	108,88	783,25	9,99
уплотненный полдник							
Маринад овощной без томата	53	60	0,7	5,3	5,9	74	1,32
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
Фрукт		150	2,25	0,3	32,7	142,5	3,31
итого			13,6	19,68	60,08	461,75	4,76
всего			53,37	59,27	235,24	1699	16,36

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	200/5	6	8,2	29,3	215	0,22
Бутерброд с маслом	16, сборник 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
Гуляш	99	50/50	14,5	15,7	3,2	213	0,98
Каша ячневая вязкая	257, сборник 1996	150/5	3,4	4	21,8	137	12,4
Напиток витаминный	314	200	0	0	15,8	60	11,2
Хлеб ржаной		50	3,8	0,4	22,6	121	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,78	55,25	0
итого			26,15	28,75	89,38	733,25	37,02
уплотненный полдник							
Котлеты 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			59,9	61,77	206,97	1627,5	84,15

10 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	0,07
Какао с молоком	304	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52
итого			13	10,5	44,1	325	1,11
второй завтрак							
Сок		200	1,5	0,4	28	106	4,4
обед							
Салат картофельный с огурцами солеными	41	60	0,9	3,1	6	56	3,85
Свекольник	72	200	1,8	4,1	11,9	95	3,99
Голубцы ленивые (2 вариант)	129	120/30	10,8	8,7	9,7	163	2,21
Кисель	319	200	0	0	20	76	0
Хлеб ржаной		50	3,8	0,4	22,6	121	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,78	55,25	0
итого			19,15	16,55	80,98	566,25	10,05
уплотненный полдник							
Ватрушка с творогом	279	70	8,1	5,1	27,6	191	0,04
Чай	297	200	0	0	0,02	1	0
Фрукт свежий		150	2,25	0,3	32,7	142,5	3,31
итого			10,35	5,4	60,32	334,5	3,35
всего			44	32,85	213,4	1331,75	18,91

1. Основное 10-дневное меню разработано для детей в возрасте от 3 до 7 лет с пребыванием в дошкольном образовательном учреждении 12 часов, на основании:
 - 1.1 Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания. ООО "Фирма Партнер", г.Уфа, 2018 год
 - 1.2 Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания. ООО "Фирма Партнер", г.Уфа, 2015 год
 - 1.3 Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания. ООО "Фирма Партнер", г.Уфа, 2010 год
 - 1.4 Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Могильный М.П., Тутельян В.А.
 - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, Перевалов А.Я., Кашина Е.В., Коровка Л.С.
2. При отсутствии условий в ДООУ для обработки мяса птицы произвести замену блюд из мяса птицы на блюда из мяса говядины.
3. (***) При включении в меню блюд и кулинарных изделий необходимо учитывать наличие и исправность технологического оборудования.
4. В целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить замену продуктов на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей взаимозаменяемости продуктов по белкам и углеводам.
5. Для разнообразия меню допускается вносить изменения блюд и кулинарных изделий согласно ассортиментного перечня с учётом:
 - сезонности;
 - необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона;
 - деференцированного по возрастным группам детей.
6. При отсутствии свежих фруктов возможна их замена в меню на соки.
7. При 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.