



Основное меню

для организации питания воспитанников

дошкольных образовательных организаций г.Благовещенска республики Башкортостан

Возрастная категория: 3-7 лет

Сезон: осень - зима

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя1							
День1							
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,2	33,3	196	227
	Бутерброд с сыром	30/10	5,00	3,00	14,50	106,00	3
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	298
Итого за завтрак			10,60	7,23	56,90	327,00	
Второй завтрак	Сок натуральный	150	1,13	0,3	21	79,5	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,30	2,70	6,20	54,00	6
	Рассольник ленинградский	200	1,7	4,8	12,3	104	58
	Жаркое по-домашнему	200	12,46	11,31	17,26	230	19, Коровка
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	316
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,85	0,25	10,8	55,3	
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	22,6	121	
Итого за обед			21,71	19,76	96,16	675,30	
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой (гречневая)	200	3,5	4,1	14,5	109	78
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	298
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,85	0,25	10,8	55,3	
Итого за уплотненный полдник			5,45	4,38	34,4	189,3	
Итого за день			38,89	31,67	208,46	1271,10	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя1							
День2							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150/4	4,60	6,40	24,30	174,00	134, сб.2010
	Бутерброд с маслом	30/4	2,30	3,54	14,61	101,00	16, Могильный
	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	2,20	14,80	87,00	302
Итого за завтрак			9,70	12,14	53,71	362,00	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4,10	4,20	6,40	79,00	296
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,80	4,90	4,80	66,00	27
	Суп картофельный с крупой	200	2,10	2,10	15,50	90,00	65
	Рагу овощное с мясом	220	16,10	19,00	16,30	301,00	127
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	69	310
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,85	0,25	10,8	55,3	
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	22,6	121	
Итого за обед			24,85	26,75	87,20	702,30	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью	100/15	13,9	10,4	22,9	241	244
	Кондитерские изделия	20	1,7	4,2	16,4	127,8	
	Чай	200	0,1	0,02	0,02	1	297
Итого за уплотненный полдник			15,70	14,62	39,32	369,80	
Итого за день			50,25	53,51	180,23	1434,10	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя1							
День3							
Завтрак	Суп молочный с крупой (ячневая)	200	3,5	4,1	14,5	109	78
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70	100,00	304
	Бутерброд с сыром	30/10	5,00	3,00	14,50	106,00	3
Итого за завтрак			12,1	10,4	42,7	315	
Второй завтрак	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	18,9	126,75	
Обед	Салат "Студенческий"	60	2,1	7	3,8	87	43
	Суп картофельный с клецками	200	2	1,9	12	76	66
	Биточки рубленые из птицы	50/20	7,3	8,3	5,8	127	137
	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,4	5,4	34,6	224	123, сб. 2010
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,90	0,05	20,60	89,00	309
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,85	0,25	10,8	55,3	
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	22,6	121	
			26,35	23,3	110,2	779,3	
Уплотненный полдник	Салат луковый	20	0,3	1,8	1,4	23	48
	Пюре гороховое	100/3	9,8	3,4	22,1	160	178
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	298
	Фрукт свежий	150	2,81	0,6	38,7	166,5	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,85	0,25	10,8	55,3	
Итого за уплотненный полдник			14,86	6,08	82,10	429,80	
Итого за день			57,66	43,53	253,90	1650,85	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя1							
День4							
Завтрак	Суп молочный с крупой (рисовая)	200	3,5	4,1	14,5	109	78
	Бутерброд с маслом	30/4	2,30	3,54	14,61	101,00	16, Могильный
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	298
Итого за завтрак			5,9	7,67	38,21	235	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4,10	4,20	6,40	79,00	296
Обед	Салат из моркови с яблоками	60	0,50	2,10	5,00	40,00	22
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,40	4,10	9,40	79,00	60
	Гуляш	30/30	8,70	9,40	1,90	128,00	99
	Каша перловая вязкая	150/5	3,40	4,00	21,80	137,00	257, М.1996г
	Напиток "Валетек" витаминный	200	0,00	0,00	15,80	60,00	314
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,85	0,25	10,8	55,3	
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	22,6	121	
Итого за обед			19,65	20,25	87,30	620,30	
Уплотненный полдник	Кнели рыбные припущенные	50/3	8,5	7,2	2,8	110	86
	Картофельное пюре	150	3,10	4,60	20,10	137,00	148
	Чай	200	0,1	0,02	0,02	1	297
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,85	0,25	10,8	55,3	
Итого за уплотненный полдник			13,55	12,07	33,72	303,3	
Итого за день			43,20	44,19	165,63	1237,60	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя1							
День5							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150/4	4,5	6,1	22	161	132, сб.2010
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70	100,00	304
	Бутерброд с джемом	30/6	2,32	0,24	20,08	92	86, Могильный
Итого за завтрак			10,42	9,64	55,78	353	
Второй завтрак	Сок натуральный	150	1,13	0,3	21	79,5	
Обед	Салат витаминный	60	0,9	2,7	6,5	56	24
	Уха рыбацкая	200/20	5,9	3	10	94	74
	Тефтели из говядины с рисом	50/20	5,7	7,9	6,4	120	113
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,2	33,3	196	227
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	20,00	76,00	319
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,85	0,25	10,8	55,3	
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	22,6	121	
Итого за обед			23,65	18,45	109,6	718,3	
Уплотненный полдник	Кукуруза с яйцом и луком	60	5,27	7,16	21,07	169,33	116/1
	Пирожки печеные с капустой	70	4,60	5,30	23,10	159,00	267
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	298
Итого за уплотненный полдник			9,97	12,49	53,27	353,33	
Итого за день			45,17	40,88	239,65	1504,13	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя2							
День6							
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,6	6	27,4	181	209
	Бутерброд с сыром	30/10	5,00	3,00	14,50	106,00	3
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	298
Итого за завтрак			10,70	9,03	51,00	312,00	
Второй завтрак	Сок натуральный	150	1,13	0,3	21	79,5	
Обед	Морковь свежая	60	0,80	0,06	4,10	20,00	16
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	4,50	6,80	76,00	57
	Котлета	50/20	8,2	7,9	9,6	143	102
	Каша ячневая вязкая	150/5	3,4	4	21,8	137	257, М.1996
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	316
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,85	0,25	10,8	55,3	
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	22,6	121	
Итого за обед			20,05	17,41	102,70	663,30	
Уплотненный полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,5	4,1	14,5	109	78
	Булочка молочная	70	6,5	1,4	36,4	188	289
	Чай	200	0,1	0,02	0,02	1	297
Итого за уплотненный полдник			10,10	5,52	50,92	298,00	
Итого за день			41,98	32,26	225,62	1352,80	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя2							
День7							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	3,8	6,1	22,7	161	131, сб.2010
	Бутерброд с маслом	30/4	2,30	3,54	14,61	101,00	16, Могильный
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	304
Итого за завтрак			9,7	12,94	51,01	362	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4,10	4,20	6,40	79,00	296
Обед	Салат из свеклы с яблоками	60	0,5	3	5	49	29
	Суп из овощей	200	1,5	4,1	8,5	81	71
	Зразы "Школьные"	60/5	8,2	10	8,2	156	108
	Картофель отварной с маслом	150/3	3	3,3	22,5	134	146
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,90	0,05	20,60	89,00	309
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,85	0,25	10,8	55,3	
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	22,6	121	
Итого за обед			19,75	21,1	98,2	685,3	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью	100/15	13,9	10,4	22,9	241	244
	Чай	200	0,1	0,02	0,02	1	297
	Фрукт свежий	150	2,81	0,6	38,7	166,5	
Итого за уплотненный полдник			16,81	11,02	61,62	408,50	
Итого за день			50,36	49,26	217,23	1534,80	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя2							
День8							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,5	6,7	25,3	184	133, сб.2010
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	298
	Бутерброд с маслом	30/4	2,30	3,54	14,61	101,00	16, Могильный
Итого за завтрак			7,9	10,27	49,01	310	
Второй завтрак	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	18,9	126,75	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,3	2,7	6,2	54	6
	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,3	2,2	14,3	88	64
	Плов из курицы	200	18,60	22,10	39,30	433,00	100, сб.2010
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	69	310
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,85	0,25	10,8	55,3	
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	22,6	121	
Итого за обед			28,05	27,75	110,4	820,3	
Уплотненный полдник	Маринад овощной без томата	60	0,70	5,30	5,90	74,00	53
	Омлет натуральный	90/4	8,7	13,8	1,6	165	233
	Чай	200	0,1	0,02	0,02	1	297
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,85	0,25	10,8	55,3	
Итого за уплотненный полдник			40,30	19,37	18,32	295,3	
Итого за день			80,60	61,14	196,63	1552,35	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя2							
День9							
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречневая)	200	3,5	4,1	14,5	109	78
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	304
	Бутерброд с джемом	30/6	2,32	0,24	20,08	92	86, Могильный
Итого за завтрак			9,42	7,64	48,28	301	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4,10	4,20	6,40	79,00	296
Обед	Салат "Школьный"	60	0,9	4,5	4	60	34
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,4	3,3	15,6	115	42, сб.2010
	Тефтели из говядины	60/20	8,2	12,9	10,1	190	111
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,2	33,3	196	227
	Напиток "Валетек" витаминный	200	0,00	0,00	15,80	60,00	314
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,85	0,25	10,8	55,3	
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	22,6	121	
Итого за обед			25,65	25,55	112,2	797,3	
Уплотненный полдник	Котлеты рыбные	50	8,1	5,7	6,9	112	85
	Картофельное пюре	150	3,10	4,60	20,10	137,00	148
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38	300
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,85	0,25	10,8	55,3	
Итого за уплотненный полдник			13,25	10,58	47,1	342,3	
Итого за день			52,42	47,97	213,98	1519,60	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя2							
День10							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,6	6	27,4	181	209
	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	2,20	14,80	87,00	302
	Бутерброд с маслом	30/4	2,30	3,54	14,61	101,00	16, Могильный
Итого за завтрак			10,7	11,74	56,81	369	
Второй завтрак	Сок натуральный	150	1,13	0,3	21	79,5	
Обед	Салат "Студенческий"	60	2,1	7	3,8	87	43
	Свекольник	200	1,8	4,1	11,9	95	72
	Голубцы ленивые	120/30	11,5	8,7	9,7	163	129
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	20,00	76,00	319
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,85	0,25	10,8	55,3	
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	22,6	121	
Итого за обед			21,05	20,45	78,8	597,3	
Уплотненный полдник	Ватрушка с повидлом	70	5,3	4,75	29,5	183,3	72, Могильный
	Чай	200	0,1	0,02	0,02	1	297
	Фрукт свежий	150	2,81	0,6	38,7	166,5	
Итого за уплотненный полдник			8,21	5,37	68,22	350,80	
Итого за день			41,09	37,86	224,83	1396,60	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 3							
День 11							
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,2	33,3	196	227
	Бутерброд с сыром	30/10	5,00	3,00	14,50	106,00	3
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	298
Итого за завтрак			10,60	7,23	56,90	327,00	
Второй завтрак	Сок натуральный	150	1,13	0,3	21	79,5	
Обед	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	2,1	5	40	22
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	4,5	6,8	76	57
	Биточки	50/20	8,2	7,9	9,6	143	102
	Картофельное пюре	150	3,10	4,60	20,10	137,00	148
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	316
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,85	0,25	10,8	55,3	
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	22,6	121	
Итого за обед			19,45	20,05	101,9	683,3	
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	3,5	4,1	14,5	109	78
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	298
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,85	0,25	10,8	55,3	
Итого за уплотненный полдник			5,45	4,38	34,4	189,3	
Итого за день			36,63	31,96	214,20	1279,10	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 3							
День 12							
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	200	3,5	4,1	14,5	109	78
	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	2,20	14,80	87,00	302
	Бутерброд с сыром	30/10	5,00	3,00	14,50	106,00	3
Итого за завтрак			11,3	9,3	43,8	302	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4,10	4,20	6,40	79,00	296
Обед	Салат "Здоровье"	60	0,9	3,1	4,3	48	36
	Рассольник домашний	200	1,7	5,3	10,9	99	61
	Бефстроганов	30/30	8,3	11,2	3,6	150	96
	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,7	3,6	37,6	201	127, сб 2010
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	69	310
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,85	0,25	10,8	55,3	
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	22,6	121	
Итого за обед			20,45	23,95	107	743,3	
Уплотненный полдник	Пудинг творожный с киселем плодово-ягодным	100/35	13,7	8,3	50,5	328	243
	Чай	200	0,1	0,02	0,02	1	297
	Фрукт свежий	150	2,81	0,6	38,7	166,5	
Итого за уплотненный полдник			16,61	8,92	89,22	495,5	
Итого за день			52,46	46,37	246,42	1619,80	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 3							
День 13							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150/4	4,5	6,1	22	161	132, с6.2010
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	304
	Бутерброд с маслом	30/4	2,30	3,54	14,61	101,00	16, Могильный
Итого за завтрак			10,4	12,94	50,31	362	
Второй завтрак	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	18,9	126,75	
Обед	Салат витаминный	60	0,9	2,7	6,5	56	24
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,1	15,1	89	63
	Суфле куриное (паровое)	50/5	15,2	18,4	1,5	233	142
	Соус томатный	20	0,2	0,9	1,2	14	248
	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	9	8	33	247	123, с6.2010
	Напиток "Валетек" витаминный	200	0,00	0,00	15,80	60,00	314
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,85	0,25	10,8	55,3	
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	22,6	121	
Итого за обед			33,15	32,75	106,5	875,3	
Уплотненный полдник	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	68	49
	Омлет натуральный	90/4	8,7	13,8	1,6	165	233
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	298
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,85	0,25	10,8	55,3	
Итого за уплотненный полдник			11,95	18,38	27,6	313,3	
Итого за день			59,85	67,82	203,31	1677,35	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 3							
День 14							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	3,8	6,1	22,7	161	131, сб.2010
	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	2,20	14,80	87,00	302
	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/12	5,06	7,02	14,61	144,00	2
Итого за завтрак			11,66	15,32	52,11	392	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4,10	4,20	6,40	79,00	296
Обед	Салат "Пестрый"	60	0,6	2,7	6,4	52	35
	Суп картофельный с крупой	200	2,1	2,1	15,5	90	65
	Шницель	50/20	8,2	7,9	9,6	143	102
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,2	33,3	196	227
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	20,00	76,00	319
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,85	0,25	10,8	55,3	
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	22,6	121	
Итого за обед			22,05	17,55	118,2	733,3	
Уплотненный полдник	Тефтели рыбные	50/20	7,8	6,7	8,8	127	88
	Картофельное пюре с морковью	150/5	2,9	7,1	18,4	150	177
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	298
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,85	0,25	10,8	55,3	
Итого за уплотненный полдник			12,65	14,08	47,1	357,3	
Итого за день			50,46	51,15	223,81	1561,6	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 3							
День 15							
Завтрак	Суп молочный с крупой (артек)	200	3,5	4,1	14,5	109	78
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	304
	Бутерброд с маслом	30/4	2,30	3,54	14,61	101,00	16, Могильный
Итого за завтрак			9,4	10,94	42,81	310	
Второй завтрак	Сок натуральный	150	1,13	0,3	21	79,5	
Обед	Морковь с сахаром	60	0,7	0,05	6,3	28	42
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	4,1	9,4	79	60
	Плов из говядины	200	20,8	20,2	30,8	392	122
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,90	0,05	20,60	89,00	309
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,85	0,25	10,8	55,3	
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	22,6	121	
Итого за обед			29,45	25,05	100,5	764,3	
Уплотненный полдник	Пирожки печеные с картофелем	70	4,80	4,70	27,50	173,00	268
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	298
	Фрукт свежий	150	2,81	0,6	38,7	166,5	
Итого за уплотненный полдник			7,71	5,33	75,3	364,5	
Итого за день			47,69	41,62	239,61	1518,30	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 4							
День 16							
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	150/4	5	7,4	20,3	167	130, сб.2010
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	298
	Бутерброд с маслом	30/4	2,30	3,54	14,61	101,00	16, Могильный
Итого за завтрак			7,4	10,97	44,01	293	
Второй завтрак	Сок натуральный	150	1,13	0,3	21	79,5	
Обед	Маринад овощной без томата	60	0,70	5,30	5,90	74,00	53
	Рассольник ленинградский	200	1,7	4,8	12,3	104	58
	Зразы "Школьные"	60/5	8,2	10	8,2	156	108
	Каша пшеничная вязкая	150/5	4,3	4,8	25	161	257, сб.1996
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	20,00	76,00	319
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,85	0,25	10,8	55,3	
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	22,6	121	
Итого за обед			20,55	25,55	104,8	747,3	
Уплотненный полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,5	4,1	14,5	109	78
	Булочка молочная	70	6,5	1,4	36,4	188	289
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	298
Итого за уплотненный полдник			10,1	5,53	60	322	
Итого за день			39,18	42,35	229,81	1441,8	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 4							
День 17							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150/4	4,5	6,1	22	161	132, сб.2010
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	298
	Бутерброд с сыром	30/10	5,00	3,00	14,50	106,00	3
Итого за завтрак			9,6	9,13	45,6	292	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4,10	4,20	6,40	79,00	296
Обед	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	60	1,40	4,30	5,50	66,00	10
	Суп крестьянский с крупой	200	1,8	3,9	10,1	87	69
	Суфле из говядины с рисом	50/25	10,5	10,8	4,2	156	120
	Картофельное пюре	150	3,10	4,60	20,10	137,00	148
	Напиток "Валетек" витаминный	200	0,00	0,00	15,80	60,00	314
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,85	0,25	10,8	55,3	
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	22,6	121	
Итого за обед			22,45	24,25	89,1	682,3	
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом	70	8,10	5,10	27,60	191,00	279
	Фрукт свежий	150	2,81	0,6	38,7	166,5	
	Чай	200	0,1	0,02	0,02	1	297
	Кондитерские изделия	20	1,7	4,2	16,4	127,8	
Итого за уплотненный полдник			12,71	9,92	82,72	486,3	
Итого за день			48,86	47,5	223,82	1539,6	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 4							
День 18							
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречневая)	200	3,5	4,1	14,5	109	78
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	304
	Бутерброд с маслом	30/4	2,30	3,54	14,61	101,00	16, Могильный
Итого за завтрак			9,4	10,94	42,81	310	
Второй завтрак	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	18,9	126,75	
Обед	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33	44
	Суп "Волна"	200	1,8	3,9	10,1	87	1, сб.
	Птица, тушеная в соусе с овощами	180	17,5	11,6	18,3	254	145
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	20,00	76,00	319
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,85	0,25	10,8	55,3	
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	22,6	121	
Итого за обед			25,75	17,55	86,1	626,3	
Уплотненный полдник	Суфле рыбное	70/3	12,10	8,90	2,20	147,00	90
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,2	33,3	196	227
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38	300
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,85	0,25	10,8	55,3	
Итого за уплотненный полдник			19,65	13,38	55,60	436,30	
Итого за день			59,15	45,62	203,41	1499,35	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 4							
День 19							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,6	6	27,4	181	209
	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	2,20	14,80	87,00	302
	Бутерброд с джемом	30/6	2,32	0,24	20,08	92	86, Могильный
Итого за завтрак			10,72	8,44	62,28	360	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4,10	4,20	6,40	79,00	296
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1,1	2,7	5,7	51	8
	Свекольник	200	1,8	4,1	11,9	105	72
	Котлета "Здоровье"	50/5	7,6	10,5	4,5	144	103
	Каша ячневая вязкая	150/5	3,4	4	21,8	137	257, М.1996
	Напиток лимонный	200	0,10	0,02	18,90	73,00	311
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,85	0,25	10,8	55,3	
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	22,6	121	
Итого за обед			19,65	21,97	96,2	686,3	
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	200	12,00	11,00	18,90	231,00	160
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	298
	Кондитерские изделия	20	1,7	4,2	16,4	127,8	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,85	0,25	10,8	55,3	
Итого за уплотненный полдник			15,65	15,48	55,20	439,10	
Итого за день			50,12	50,09	220,08	1564,40	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 4							
День 20							
Завтрак	Суп молочный с крупой (рис)	200	3,5	4,1	14,5	109	78
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	304
	Бутерброд с маслом	30/4	2,30	3,54	14,61	101,00	16, Могильный
Итого за завтрак			9,4	10,94	42,81	310	
Второй завтрак	Сок натуральный	150	1,13	0,3	21	79,5	
Обед	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	2,1	5	40	22
	Суп из овощей	200	1,5	4,1	8,5	81	71
	Азу	30/30	8,5	11,7	1,7	147	98
	Картофель отварной с маслом	150/3	3	3,3	22,5	134	146
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	69	310
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,85	0,25	10,8	55,3	
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	22,6	121	
Итого за обед			19,35	21,95	88,3	647,3	
Уплотненный полдник	Шанежка наливная	70	4,60	4,30	28,10	171,00	283
	Чай	200	0,1	0,02	0,02	1	297
	Кондитерские изделия	20	1,7	4,2	16,4	127,8	
Итого за уплотненный полдник			6,40	8,52	44,52	299,80	
Итого за день			36,28	41,71	196,63	1336,60	

1. Примерное 20-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, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания. ООО "Фирма Партнер", г.Уфа, 2017 год

1.2 Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания. ООО "Фирма Партнер", г.Уфа, 2015 год

1.3 Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания. ООО "Фирма Партнер", г.Уфа, 2010 год

1.4 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Могильный М.П., Тутельян В.А.

1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов 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:

- 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.