

Согласовано:

Директор



Утверждаю:
ИП Хабибов И.Н.



Основное меню (новое)

для организации питания воспитанников
Благовещенского района республики Башкортостан

Возрастная категория: 1-3 лет

Сезон: осень-зима 2025г



Основное меню (новое)

для организации питания воспитанников
Благовещенского района республики Башкортостан

Возрастная категория: 1-3 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Ккал
завтрак						
Каша гречневая молочная вязкая	193/1	130/4	5,8	5,8	24	173,3
Бутерброд с маслом	83,сб.Могильного	20/3	1,53	2,63	9,74	70
Чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18
итого		307	7,43	8,45	38,34	261,3
второй завтрак						
Сок		100	0	0	11	50
обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	57	150	1	3,2	5,1	56
Макаронные изделия отварные	227	120/4	4,3	3,4	26,7	157
Рыба,тушеная в томате с овощами(филе минтая)	82	60	7,2	4,8	2,8	84
Компот из свежих плодов	310	150	0,1	0,1	12,9	52
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	3,08	0,4	17,9	92,08
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный		25	2,92	0,4	17,12	83,6
итого		534	18,6	12,3	82,52	524,68
уплотненный полдник						
Пирожок печенный с картофелем	268	50	3,4	3,3	19,7	123
Чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18
итого		200	3,5	3,32	24,3	141
всего			29,53	24,07	156,16	976,98

2 день

Прием пищи, блюдо	наименование	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Ккал
завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая		207	130/4	3,31	5,1	20,5	142,13
Бутерброд с повидлом		86,сб.Могильного	20/4	1,54	0,16	13,16	61
Чай с сахаром		298	150	0,1	0,02	4,6	18
итого			308	4,95	5,28	38,26	221,13
второй завтрак							
Кисломолочный продукт для детского питания(ряженка)			100	4,5	0,07	5,8	42
обед							
Винегрет овощной		44	30	0,375	0,675	2,175	16,5
Суп картофельный с клецками		66,1	180	1,8	1,71	10,8	68,4
Плов из курицы(1вариант)		140,1	150	14,2	18,4	23,7	320
Кисель		319	150	0	0	15	57
Хлеб пшеничный витаминизированный			25	3,08	0,4	17,9	92,08
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный			25	2,92	0,4	17,12	83,6
итого			560	22,375	21,585	86,695	637,58
уплотненный полдник							
Омлет натуральный		233	60/3	5,8	9,5	1,1	113
Чай с сахаром		298	150	0,1	0,02	4,6	18
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный			25	2,92	0,4	17,12	83,6
итого			238	8,82	9,92	22,82	214,6
всего				40,645	36,855	153,575	1115,31

3 день

Прием пищи, блюдо	наименование	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Ккал
завтрак							
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	150	2,7	2	9,9	70
итого			328	8,67	10,05	30,54	250
второй завтрак							
Фрукт			100	0,05	0,2	11	82
обед							
Суп картофельный с бобовыми и гречками		67	180/10	5,47	3,6	22,5	149,34
Картофельное пюре		148	120	2,4	3,7	16,1	109
Шницель мясной		102	50/20	8,2	7,9	9,6	143
Чай с сахаром		298	150	0,1	0,02	4,6	18
Хлеб пшеничный витаминизированный			25	3,08	0,4	17,9	92,08
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный			25	2,92	0,4	17,12	83,6
итого			580	22,17	23,32	87,82	595,02
уплотненный полдник							
Ватрушка с повидлом		279	100	6,16	4,11	59,91	297
Чай		297	150	0,1	0,02	0,02	1
итого			250	6,26	4,13	59,93	298
всего				37,15	37,7	189,29	1225,02

4 день

Прием пищи, блюдо	наименование	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Ккал
завтрак							
Каша молочная "Дружба" с маслом		210	130/4	4,7	6,1	25,1	174
Бутерброд с маслом		83,сб.Могильного	20/3	1,53	2,63	9,74	70
Чай с сахаром		298	150	0,1	0,02	4,6	18
итого			307	6,33	8,75	39,44	262
второй завтрак							
Сок			100	0	0	11	50
обед							
Борщ с капустой и картофелем		60	150	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	150	0,7	0,03	15,4	67
Хлеб пшеничный витаминизированный			25	3,08	0,4	17,9	92,08
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный			25	2,92	0,4	17,12	83,6
итого			554	22,64	17,4	97,08	646,91
уплотненный полдник							
Суп молочный с мак. изд(вермишель)		80	200	4,4	4,2	15,9	119
Чай с сахаром		298	150	0,1	0,02	4,6	18
Хлеб пшеничный витаминизированный			25	3,08	0,4	17,9	92,08
итого			375	7,58	4,62	38,4	229,08
всего				36,55	30,77	185,92	1187,99

5 день

Прием пищи, блюдо	наименование	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Ккал
завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая		207	130/4	3,3	5,1	20,5	142,13
Бутерброд с повидлом		86,сб.Могильног	20/4	1,54	0,16	13,16	61
Чай с сахаром		298	150	0,1	0,02	4,6	18
итого			308	4,94	5,28	38,26	221,13
второй завтрак							
Сок			100	0	0	11	50
обед							
Суп лапша домашняя		70	180	1,89	3,06	8,37	69,3
Каша перловая рассыпчатая		184	130/4	5,2	4,6	32,8	21,8
Фрикадельки мясные		110	50/25	7,7	7,6	6,4	125
Компот из свежих плодов		310	150	0,1	0,1	12,9	52
Хлеб пшеничный витаминизированный			25	3,08	0,4	17,9	92,08
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный			25	2,92	0,4	17,12	83,6
итого			589	20,89	16,16	95,49	443,78
уплотненный полдник							
Пирожки печеные с картофелем		268	70	4,8	4,7	27,5	173
Чай с сахаром		298	150	0,1	0,02	4,6	18
итого			220	4,9	4,72	32,1	191
всего				30,73	26,16	176,85	905,91

6 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Ккал
завтрак						
Каша "Артек" молочная вязкая	195	130/4	4,5	4,18	41	217,2
Бутерброд с сыром	3,16сб.Могильн	20/8	3,37	4,95	9,74	99
Чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18
итого		446	7,97	9,15	55,34	334,2
второй завтрак						
Фрукт		100	0,05	0,2	11	82
обед						
Салат из свеклы с растительным маслом	27	30	0,31	2,171	2,4	31,5
Щи из свежей капусты с картофелем	57	150	1	3,2	5,1	56
Рагу овощное с отварным мясом(курица)	127	150	12,4	13,8	10,5	217
Компот из свежих плодов	310	150	0,1	0,1	12,9	52
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	3,08	0,4	17,9	92,08
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный		25	2,92	0,4	17,12	83,6
итого		530	19,81	20,071	65,92	532,18
уплотненный полдник						
Омлет натуральный	233	60/3	5,8	9,5	1,1	113
Чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный		25	2,92	0,4	17,12	83,6
итого		238	8,82	9,92	22,82	214,6
всего			36,65	39,341	155,08	1162,98

7день

Прием пищи, блюдо	наименование	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Ккал
завтрак							
Каша гречневая молочная вязкая		193/1	130/4	5,8	5,8	24	173,3
Бутерброд с сыром		3,16сб.Могильн	20/8	3,37	4,95	9,74	99
Чай с сахаром		298	150	0,1	0,02	4,6	18
итого			312	9,27	10,77	38,34	290,3
второй завтрак							
Сок			100	0	0	11	50
обед							
Рассольник домашний		61	150	1,3	3	8,2	66
Жаркое по домашнему (курица)		352	150	15,8	15,9	13,5	254
Кисель		319	150	0	0	15	57
Хлеб пшеничный витаминизированный			25	3,08	0,4	17,9	92,08
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный			25	2,92	0,4	17,12	83,6
итого			500	23,1	19,7	71,72	552,68
уплотненный полдник							
Ватрушка с повидлом		279	100	6,16	4,11	59,91	297
Чай		297	150	0,1	0,02	0,02	1
итого			250	6,26	4,13	59,93	298
всего				38,63	34,6	180,99	1190,98

8день

Прием пищи, блюды	наименование	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Ккал
завтрак							
Каша пшеничная молочная вязкая		208	130/4	4,8	5,7	22,8	162
Бутерброд с повидлом		86,сб.Могильног	20/4	1,54	0,16	13,16	61
Какао с молоком		304	150	2,7	2	9,9	70
итого			308	9,04	7,86	45,86	293
второй завтрак							
Кисломолочный продукт для детского питания(кефир)			100	4,5	0,07	5,8	42
обед							
Суп крестьянский с крупой		69	180	1,62	3,51	9,09	78,3
Макаронные изделия отварные		227	120/4	4,7	3,64	28,86	169,8
Гуляш(говядина)		99	60	8,7	9,4	1,9	128
Чай с сахаром		298	150	0,1	0,02	4,6	18
Хлеб пшеничный витаминизированный			25	3,08	0,4	17,9	92,08
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный			25	2,92	0,4	17,12	83,6
итого			564	21,12	17,37	79,47	569,78
уплотненный полдник							
Блины		256	50/3	2,7	3,8	16,7	113
Чай с сахаром		298	150	0,1	0,02	4,6	18
итого			203	2,8	3,82	21,3	131
всего				37,46	29,12	152,43	1035,78

9 день

Прием пищи, блюдо	наименование	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Ккал
завтрак							
Каша манная молочная жидкая		204	130/4	3,3	5,1	15,3	119,6
Бутерброд с маслом		83,сб.Могильного	20/3	1,53	2,63	9,74	70
Чай с сахаром		298	150	0,1	0,02	4,6	18
итого			307	4,93	7,75	29,64	207,6
второй завтрак							
Сок			100	0	0	11	50
обед							
Свекольник		72	180	1,62	3,69	10,71	85,5
Картофельное пюре		148	120	2,4	3,7	16,1	109
Тефтели рыбные		88	60	7,2	4,8	2,8	84
Компот из смеси сухофруктов		309	150	0,7	0,03	15,4	67
Хлеб пшеничный витаминизированный			25	3,08	0,4	17,9	92,08
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный			25	2,92	0,4	17,12	83,6
итого			560	17,92	13,02	80,03	521,18
уплотненный полдник							
Шанежка наливная		283	70	4,6	4,3	28,1	171
Чай с сахаром		298	200	0,1	0,03	9,1	25
итого				4,7	4,33	37,2	196
всего				27,55	25,1	157,87	974,78

10день

Прием пищи, блюдо	наименование	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Ккал
завтрак							
Каша овсяная молочная жидкая		206	130/4	5,02	6,24	21,06	160,3
Бутерброд с маслом		83,сб.Могильного	20/3	1,53	2,63	9,74	70
Чай с сахаром		298	150	0,1	0,02	4,6	18
итого			307	6,65	8,89	35,4	248,3
второй завтрак							
Фрукт			100	0,05	0,2	11	82
обед							
Суп картофельный с бобовыми и гречками		67	150/10	4,5	3,1	17,5	122
Биточки рубленые из птицы (паровые)		137	50/20	7,3	8,3	5,8	127
Каша рисовая рассыпчатая		187	130/4	3,2	3,12	32,58	174,2
Компот из свежих плодов		310	150	0,1	0,1	12,9	52
Хлеб пшеничный витаминизированный			25	3,08	0,4	17,9	92,08
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный			25	2,92	0,4	17,12	83,6
итого			564	21,1	15,42	103,8	650,88
уплотненный полдник							
Омлет натуральный		233	60/3	5,8	9,5	1,1	113
Чай с сахаром		298	150	0,1	0,02	4,6	18
Хлеб пшеничный витаминизированный			25	3,08	0,4	17,9	92,08
итого			238	8,98	9,92	23,6	223,08
всего				36,78	34,43	173,8	1204,26

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.