

СОГЛАСОВАНО

Исполнитель:

\_\_\_\_\_ Э.Р.Харламова

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ

Заказчик:

\_\_\_\_\_ З.Ф.Гараева

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Меню по организации питания

**Примерное 10-дневное меню  
для организации питания детей в дошкольных учреждениях  
с 12ч - часовым пребыванием от 1 года до 3 лет**

День 1 - ый						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Блюда из круп или овощное или яичное, или творожное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	130-150					
Горячий напиток	150-180					
Бутерброды или гастрономические товары(порциями)	30-35					
Итого:	350	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>						
Сладкие блюда или напитки	100-180					
Итого:	100	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>ОБЕД</b>						
Закуска (холодное блюдо) салат, или порционные свежие или консервированные овощи ,включая соленые и квашеные, или бутерброды, или гастрономические товары(порциями)	30-40					
Первое блюдо	150-180					
Основные горячие блюда из рыбы, или мяса или птицы)	50-60					
Гарнир	110-120					
Третье блюдо	150-180					
Хлеб ржаной	35-40					
Итого:	450	0,00	0,00	0,00	0,00	

<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Напиток (молоко, кисломолочные напитки, сок, чай)	150-180					
<b>Мучные/ или кондитерские изделия</b>	20-50					
Блюда из круп, или овощное или яичное, или творожное блюдо	130-150					
Горячий напиток (чай, напиток из шиповника)	150-180					
Хлеб пшеничный	25-35					
Итого:	450	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>ВСЕГО:</b>	1350	35,91-39,69	40,18-44,41	173,56-191,83	1197-1323	
День 2 - ой						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Блюда из круп, или овощное или яичное, или творожное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	130-150					
Горячий напиток	150-180					
Бутерброды или гастрономические товары(порциями)	30-35					
Итого:	350	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>						
Сладкие блюда или напитки	100-180					
Итого:	100	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>ОБЕД</b>						
Закуска (холодное блюдо) салат, или порционные свежие или консервированные овощи, включая соленые и квашенные, или бутерброды, или гастрономические товары(порциями)	30-40					
Первое блюдо	150-180					
Основные горячие блюда из рыбы, или мяса или птицы)	50-60					
Гарнир	110-120					
Третье блюдо	150-180					
Хлеб ржаной	35-40					
Итого:	450	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Напиток (молоко, кисломолочные напитки, сок, чай)	150-180					
<b>Мучные/ или кондитерские изделия</b>	20-50					
Блюда из круп, или овощное или яичное, или творожное блюдо	130-150					
Горячий напиток (чай, напиток из шиповника)	150-180					

Хлеб пшеничный	25-35					
Итого:	450	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	1350	35,91-39,69	40,18-44,41	173,56-191,83	1197-1323	
День 3 - ий						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Блюда из круп, или овощное или яичное, или творожное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	130-150					
Горячий напиток	150-180					
Бутерброды или гастрономические товары(порциями)	30-35					
Итого:	350	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>						
Сладкие блюда или напитки	100-180					
Итого:	100	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>ОБЕД</b>						
Закуска (холодное блюдо) салат, или порционные свежие или консервированные овощи, включая соленые и квашенные, или бутерброды, или гастрономические товары(порциями)	30-40					
Первое блюдо	150-180					
Основные горячие блюда из рыбы, или мяса или птицы)	50-60					
Гарнир	110-120					
Третье блюдо	150-180					
Хлеб ржаной	35-40					
Итого:	450	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Напиток (молоко, кисломолочные напитки, сок, чай)	150-180					
Мучные/ или кондитерские изделия	20-50					
Блюда из круп, или овощное или яичное, или творожное блюдо	130-150					
Горячий напиток (чай, напиток из шиповника)	150-180					
Хлеб пшеничный	25-35					
Итого:	450	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	1350	35,91-39,69	40,18-44,41	173,56-191,83	1197-1323	

День 4 - ый						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Блюда из круп, или овощное или яичное, или творожное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	130-150					
Горячий напиток	150-180					
Бутерброды или гастрономические товары(порциями)	30-35					
Итого:	350	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>						
Сладкие блюда или напитки	100-180					
Итого:	100	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>ОБЕД</b>						
Закуска (холодное блюдо) салат, или порционные свежие или консервированные овощи, включая соленые и квашенные, или бутерброды, или гастрономические товары(порциями)	30-40					
Первое блюдо	150-180					
Основные горячие блюда из рыбы, или мяса или птицы)	50-60					
Гарнир	110-120					
Третье блюдо	150-180					
Хлеб ржаной	35-40					
Итого:	450	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Напиток (молоко, кисломолочные напитки, сок, чай)	150-180					
Мучные/ или кондитерские изделия	20-50					
Блюда из круп, или овощное или яичное, или творожное блюдо	130-150					
Горячий напиток (чай, напиток из шиповника)	150-180					
Хлеб пшеничный	25-35					
Итого:	450	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	1350	35,91-39,69	40,18-44,41	173,56-191,83	1197-1323	
День 5 - ый						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	

<b>ЗАВТРАК</b>						
Блюда из круп, или овощное или яичное, или творожное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	130-150					
Горячий напиток	150-180					
Бутерброды или гастрономические товары(порциями)	30-35					
Итого:	350	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>						
Сладкие блюда или напитки	100-180					
Итого:	100	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>ОБЕД</b>						
Закуска (холодное блюдо) салат, или порционные свежие или консервированные овощи, включая соленые и квашенные, или бутерброды, или гастрономические товары(порциями)	30-40					
Первое блюдо	150-180					
Основные горячие блюда из рыбы, или мяса или птицы)	50-60					
Гарнир	110-120					
Третье блюдо	150-180					
Хлеб ржаной	35-40					
Итого:	450	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Напиток (молоко, кисломолочные напитки, сок, чай)	150-180					
Мучные/ или кондитерские изделия	20-50					
Блюда из круп, или овощное или яичное, или творожное блюдо	130-150					
Горячий напиток (чай, напиток из шиповника)	150-180					
Хлеб пшеничный	25-35					
Итого:	450	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	1350	35,91-39,69	40,18-44,41	173,56-191,83	1197-1323	
День 6 - ой						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Блюда из круп, или овощное или яичное, или творожное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	130-150					

Горячий напиток	150-180					
Бутерброды или гастрономические товары(порциями)	30-35					
Итого:	350	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>						
Сладкие блюда или напитки	100-180					
Итого:	100	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>ОБЕД</b>						
Закуска (холодное блюдо) салат, или порционные свежие или консервированные овощи, включая соленые и квашенные, или бутерброды, или гастрономические товары(порциями)	30-40					
Первое блюдо	150-180					
Основные горячие блюда из рыбы, или мяса или птицы)	50-60					
Гарнир	110-120					
Третье блюдо	150-180					
Хлеб ржаной	35-40					
Итого:	450	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Напиток (молоко, кисломолочные напитки, сок, чай)	150-180					
Мучные/ или кондитерские изделия	20-50					
Блюда из круп,или овощное или яичное,или творожное блюдо	130-150					
Горячий напиток (чай, напиток из шиповника)	150-180					
Хлеб пшеничный	25-35					
Итого:	450	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	1350	35,91-39,69	40,18-44,41	173,56-191,83	1197-1323	
День 7 - ой						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Блюда из круп,или овощное или яичное,или творожное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака,при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	130-150					
Горячий напиток	150-180					
Бутерброды или гастрономические товары(порциями)	30-35					
Итого:	350	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>						
Сладкие блюда или напитки	100-180					

Итого:	100	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>ОБЕД</b>						
Закуска (холодное блюдо) салат, или порционные свежие или консервированные овощи,включая соленые и квашеные,или бутерброды,или гастрономические товары(порциями)	30-40					
Первое блюдо	150-180					
Основные горячие блюда из рыбы,или мяса или птицы)	50-60					
Гарнир	110-120					
Третье блюдо	150-180					
Хлеб ржаной	35-40					
Итого:	450	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Напиток (молоко, кисломолочные напитки, сок, чай)	150-180					
Мучные/ или кондитерские изделия	20-50					
Блюда из круп,или овощное или яичное,или творожное блюдо	130-150					
Горячий напиток (чай, напиток из шиповника)	150-180					
Хлеб пшеничный	25-35					
Итого:	450	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	1350	35,91-39,69	40,18-44,41	173,56-191,83	1197-1323	
День 8 - ой						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Блюда из круп,или овощное или яичное,или творожное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака,при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	130-150					
Горячий напиток	150-180					
Бутерброды или гастрономические товары(порциями)	30-35					
Итого:	350	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>						
Сладкие блюда или напитки	100-180					
Итого:	100	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>ОБЕД</b>						
Закуска (холодное блюдо) салат, или порционные свежие или консервированные овощи,включая соленые и квашеные,или бутерброды,или гастрономические товары(порциями)	30-40					

Первое блюдо	150-180					
Основные горячие блюда из рыбы,или мяса или птицы)	50-60					
Гарнир	110-120					
Третье блюдо	150-180					
Хлеб ржаной	35-40					
Итого:	450	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Напиток (молоко, кисломолочные напитки, сок, чай)	150-180					
Мучные/ или кондитерские изделия	20-50					
Блюда из круп,или овощное или яичное,или творожное блюдо	130-150					
Горячий напиток (чай, напиток из шиповника)	150-180					
Хлеб пшеничный	25-35					
Итого:	450	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	1350	35,91-39,69	40,18-44,41	173,56-191,83	1197-1323	
День 9 - ый						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Блюда из круп,или овощное или яичное,или творожное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака,при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	130-150					
Горячий напиток	150-180					
Бутерброды или гастрономические товары(порциями)	30-35					
Итого:	350	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>						
Сладкие блюда или напитки	100-180					
Итого:	100	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>ОБЕД</b>						
Закуска (холодное блюдо) салат, или порционные свежие или консервированные овощи,включая соленые и квашеные,или бутерброды,или гастрономические товары(порциями)	30-40					
Первое блюдо	150-180					
Основные горячие блюда из рыбы,или мяса или птицы)	50-60					
Гарнир	110-120					
Третье блюдо	150-180					
Хлеб ржаной	35-40					



Итого:	450	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Напиток (молоко, кисломолочные напитки, сок, чай)	150-180					
Мучные/ или кондитерские изделия	20-50					
Блюда из круп,или овощное или яичное,или творожное блюдо	130-150					
Горячий напиток (чай, напиток из шиповника)	150-180					
Хлеб пшеничный	25-35					
Итого:	450	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	1350	35,91-39,69	40,18-44,41	173,56-191,83	1197-1323	
День 10 - ый						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Блюда из круп,или овощное или яичное,или творожное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака,при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	130-150					
Горячий напиток	150-180					
Бутерброды или гастрономические товары(порциями)	30-35					
Итого:	350	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>						
Сладкие блюда или напитки	100-180					
Итого:	100	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>ОБЕД</b>						
Закуска (холодное блюдо) салат, или порционные свежие или консервированные овощи,включая соленые и квашенные,или бутерброды,или гастрономические товары(порциями)	30-40					
Первое блюдо	150-180					
Основные горячие блюда из рыбы,или мяса или птицы)	50-60					
Гарнир	110-120					
Третье блюдо	150-180					
Хлеб ржаной	35-40					
Итого:	450	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Напиток (молоко, кисломолочные напитки, сок, чай)	150-180					
Мучные/ или кондитерские изделия	20-50					
Блюда из круп,или овощное или яичное,или творожное блюдо	130-150					

Горячий напиток (чай, напиток из шиповника)	150-180					
Хлеб пшеничный	25-35					
Итого:	450	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	1350	35,91- 39,69	40,18-44,41	173,56- 191,83	1197-1323	
<b>ВСЕГО за 10 дней: (не менее)</b>	<b>13500</b>	<b>359,1- 396,9</b>	<b>401,8-444,1</b>	<b>1735,6- 1918,3</b>	<b>11970-13230</b>	
<b>ИТОГО в среднем за день на 1 воспитанника: (не менее)</b>	<b>1350</b>	<b>35,91- 39,69</b>	<b>40,18-44,41</b>	<b>173,56- 191,83</b>	<b>1197-1323</b>	