

«Утверждено»
приказом по МБДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 15 «Ромашка» ЗМР РТ»
от «30» *декабря* 2016г. № *114*

**Примерное
десятидневное меню
для детей дошкольного возраста
МБДОУ «Детский сад комбинированного
вида № 15 «Ромашка» ЗМР РТ»**

**Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 12 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет**

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК							
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	5,89	5,42	25,84	176,00	0,21	№311,сбшк 2004
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	0,19	№395
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00		Дели2010 №1
Итого:	420	9,41	11,26	53,18	352,00	0,40	
2 - ой ЗАВТРАК							
Сок грейпфрутовый	95	0,30	0,00	10,80	44,00	11,00	№399Дели2010
Итого:	95	0,30	0,00	10,80	44,00	11,00	
ОБЕД							
Свекла отварная	60	1,33	0,16	7,16	35,00	2,00	сб1996, стр564
Рассольник ленинградский со сметаной	200/7	1,90	4,10	12,50	95,00	5,37	№132 шк.сб2004
Пудинг рыбный	100,00	14,60	9,00	10,80	182,00		ТТК №4
Картофель тушёный	160	3,00	9,00	14,00	149,00	12,00	№216сбшк2004
Компот из сухофруктов	150	0,70	0,04	20,60	85,00	0,30	№376Дели2010
Хлеб сельский	47,5	2,40	0,50	22,80	104,50		
Итого:	684,5	23,93	22,80	87,86	650,50	19,67	
ПОЛДНИК							

Фрукты свежие (апельсин)	80	0,50	0,10	7,00	31,00	48,00	№ 368 Дели 2010
Пирожок печёный с повидлом	60	3,60	3,12	26,40	147,00	0,00	№738,сбшк 2004
Кефир	180/3	5,20	4,50	7,20	95,40	1,12	№401 Дели2010
Итого:	320	9,30	7,72	40,60	273,40	49,12	
УЖИН							
Котлеты рубленые из говядины	70/4	11,00	10,80	10,90	184,00	0,42	№451сбшк2 004
Капуста тушеная	150	3,30	4,90	16,10	121,00	24,70	№534сб шк2004
Чай с сахаром	180/10	0,10	0,02	10,00	40,00		№ 392 Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	40,00	3,20	0,40	19,60	96,00		
Итого:	454	17,60	16,12	56,60	441,00	25,12	
ВСЕГО:	1973,5	60,54	57,90	249,04	1760,90	105,31	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК							
Каша ячневая молочная с маслом	200/5	7,10	8,20	37,00	250,00	0,50	№311,сбшк 2004
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	88,33	0,39	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	0,19	№3 Дели2010
Итого:	427	14,32	17,98	66,01	484,33	1,08	
2 - ой ЗАВТРАК							

Сок мультифруктовый	95	0,30	0,00	7,50	31,00	38,00	№399Дели2 010
Итого:	95	0,30	0,00	7,50	31,00	38,00	
ОБЕД							
Огурцы соленые порционно	60	0,70	0,10	2,28	13,00	15,00	сб1996, стр563
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б,со сметаной	200/7	1,50	3,90	9,50	79,00	6,36	№110, сб шк2004 №443,сбшк
Плов из говядины	200	15,60	15,70	32,00	331,00	0,65	2004 № 648, сб шк2004
Кисель	150			15,00	60,00		
Хлеб сельский	47,5	2,40	0,50	22,80	104,50		
Итого:	662,5	20,20	20,20	81,58	587,50	22,01	
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия (вафли)	49	0,56	3,90	12,00	85,50		
Фрукты свежие (банан)	80	1,20	0,80	6,80	39,00	8,00	№ 368 Дели 2010 №401
Ряженка	180/2	5,20	4,55	7,60	92,00	0,90	Дели2010
Итого:	309	6,96	9,25	26,40	216,50	8,90	
УЖИН							
Салат из моркови с курагой	60	1,10	0,10	11,10	48,00	0,73	№55,справ. М2003
Суфле из творога с повидлом	140/25	18,65	9,80	38,60	317,00	0,39	№365, сб шк2004 № 393
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7			8,00	32,00		Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	30	1,50	0,30	14,40	66,00	0,00	
Итого:	452	21,25	10,20	72,10	463,00	1,12	
ВСЕГО:	1945,5	63,03	57,63	253,59	1782,33	71,11	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	6,00	7,00	28,00	199,00	0,22	№311, сбшк2004 № 392 Дели 2010 №1 Дели2010
Чай с сахаром	180/10	0,10	0,02	10,00	40,00		
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00		
Итого:	430	8,40	11,52	53,40	350,00	0,22	
2 - ой ЗАВТРАК							
Сок смородиновый	95	0,47	0,00	5,00	21,00	3,80	399Дели2010
Итого:	95	0,47	0,00	5,00	21,00	3,80	
ОБЕД							
Салат витаминный	60	0,90	3,50	8,00	67,00	10,20	№40, сбшк2004
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	200/20	5,32	5,74	21,10	156,00	5,30	№140, сбшк2004 акт к.п.от 07.02.14
Биточки куриные "Солнышко"	80	11,00	8,93	9,00	162,00	0,45	№224, сбшк2004
Рагу овощное	180	3,60	6,60	14,40	131,00	8,90	№376, Дели 2010
Компот из кураги	150	0,7	0,0	20,0	83	0,13	
Хлеб сельский	47,5	2,40	0,50	22,80	104,50		
Итого:	757,5	23,92	25,27	95,30	703,50	24,98	
ПОЛДНИК							

Фрукты свежие (яблоко)	80	0,32	0,10	5,80	25,00	8,00	№ 368 Дели 2010 №401
Катык	180/2	5,20	4,50	6,60	87,00	1,12	Дели2010 №769,сбшк
Булочка Домашняя	50	3,60	5,70	27,10	175,00	0,00	2004
Итого:	310	9,12	10,30	39,50	287,00	9,12	
УЖИН							
Тефтели рыбные в сметанно- томатном соусе	80/40	12,56	6,00	13,00	156,00		ТТК №1 №520,сбшк
Пюре Картофельное	140	2,90	4,00	18,70	124,00	9,70	2004 № 394
Чай с молоком,сахаром	180/10	2,60	2,30	14,30	89,00	1,02	Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	30	2,40	0,30	14,70	72,00	0,00	
Итого:	480	20,46	12,60	60,70	441,00	10,72	
ВСЕГО:	2072,5	62,37	59,69	253,90	1802,50	48,84	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК							
Суп молочный с крупой	180	3,50	4,40	15,00	114,00	0,52	№161,сбшк 2004 №395
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	0,19	Дели2010 №3
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	0,19	Дели2010
Итого:	402	9,52	12,94	42,34	325,00	0,90	

2 - ой ЗАВТРАК							
Сок апельсиновый	95	0,50	0,00	11,00	46,00	81,00	№399Дели2010
Итого:	95	0,50	0,00	11,00	46,00	81,00	
ОБЕД							
Салат из свеклы	60	0,75	3,00	3,60	44,30	1,50	№64, справ. М.2003г
Щи со свежей капустой, картофелем на м/б,со сметаной	200/7	1,40	4,50	6,80	73,00	9,60	№124,сбшк 2004 №291
Запеканка картофельная с мясом	180/30	15,90	14,00	33,70	324,00	4,90	Дели2010 № 376
Компот из сухофруктов	150	0,70	0,04	20,60	85,00	0,30	Дели2010
Хлеб сельский	47,5	2,40	0,50	22,80	104,50		
Итого:	674,5	21,15	22,04	87,50	630,80	16,30	
ПОЛДНИК							
Кефир	180/3	3,20	4,50	7,20	82,00	1,12	№401 Дели2010
Кондитерские изделия (печенье)	35	2,50	6,90	28,00	184,00		
Фрукты свежие (банан)	80	1,20	0,40	22,00	96,00	8,00	№ 368 Дели 2010
Итого:	298	6,90	11,80	57,20	362,00	9,12	
УЖИН							
Морковь с сахаром	60	0,70	0,05	6,30	28,00	1,15	№11,справ. М2003 №349, справ М
Пудинг творожный	150/25	17,00	10,60	32,00	291,00	18,20	2003 № 392 Дели
Чай с сахаром	180/10	0,10	0,02	10,00	40,00		2010

Хлеб пшеничный 1с	30	2,40	0,30	14,70	72,00	0,00	
Итого:	455	20,20	10,97	63,00	431,00	19,35	
ВСЕГО:	1924,5	58,27	57,75	261,04	1794,80	126,67	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК							
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	7,10	23,20	176,00	0,21	№311, сбшк2004
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	88,33	0,39	№397
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00		Дели2010 №1
Итого:	420	9,92	14,18	52,21	375,33	0,61	
2 - ой ЗАВТРАК							
Сок яблочный	95	0,30	0,00	8,00	36,00	38,00	№399Дели2010
Итого:	95	0,30	0,00	8,00	36,00	38,00	
ОБЕД							
Салат из свежей капусты	60	1,20	2,70	5,50	51,00	5,60	№43, сбшк2004
Суп картофельный с горохом с курицей	200/15	8,25	4,40	16,00	136,60	5,80	№139, сбшк2004
Суфле рыбное	75	11,70	8,00	3,00	131,00	0,25	№208, сб.диет2002

Макароны отварные с овощами	140	7,10	9,60	23,10	207,00	0,14	№210 "Партнер"г. Уфа №372 Дели 2010
Компот из свежих плодов	150	0,10	0,10	11,80	47,00	1,20	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	0,00	
Хлеб сельский	47,5	2,40	0,50	22,80	104,50		
Итого:	722,5	31,15	22,80	86,50	674,10	7,39	
ПОЛДНИК							
Фрукты свежие (груши)	80	0,32	0,32	22,00	92,00	4,00	№ 368 Дели 2010 №184 "Партнер"г. Уфа2010
Плюшка новомосковская	50	3,20	3,10	24,00	136,00	0,02	№401 Дели2010
Ряженка	180/2	5,20	4,50	7,60	92,00	0,90	
Итого:	330	8,72	7,92	53,60	320,00	4,92	
УЖИН							
Свекла отварная	60	0,40	0,12	2,14	10,00	4,20	сб1996, стр564 № 205,справ.
Котлеты рубленные из птицы	80	11,63	10,88	7,23	173,00	0,35	М2003 №137
Рагу из овощей	153	1,86	9,00	12,00	136,00	7,79	Дели2010 № 393
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7			8,00	32,00		Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	30	2,40	0,30	14,70	72,00	0,00	
Итого:	520	16,29	20,30	44,07	423,00	12,34	
ВСЕГО:	2087,5	66,38	65,20	244,38	1828,43	63,26	

День 6 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК							
Каша пшённая молочная с маслом	200/5	7,30	9,00	32,90	241,00	0,21	№311,сбшк 2004 № 394
Чай с молоком,сахаром	180/10	2,60	2,30	14,30	89,00	0,02	Дели2010 №3
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	0,19	Дели2010
Итого:	437	14,70	18,50	62,60	476,00	0,42	
2 - ой ЗАВТРАК							
Сок персиковый	95	0,30	0,20	12,00	51,00	1,90	№399Дели2010
Итого:	95	0,30	0,20	12,00	51,00	1,90	
ОБЕД							
Салат из капусты с яблоками	60	0,70	2,00	3,80	36,00	7,52	№42, сбшк2004 №35,сб
Свекольник с мясными фрикадельками, со сметаной	200/20/6	9,30	8,10	14,90	169,00	6,36	Пермь2001
Биточки рубленые из рыбы	80	11,90	5,00	3,98	108,00		ТТК №3 №520,сбшк
Пюре Картофельное	160	3,30	4,80	21,40	142,00	11,00	2004 №376, Дели
Компот из кураги	150	0,7	0,0	20,0	83	0,13	2010
Хлеб пшеничный 1с	30	2,40	0,30	14,70	71,00	0,00	
Хлеб сельский	47,5	2,40	0,50	22,80	105,00		
Итого:	753,5	30,70	20,70	101,58	714,00	25,01	0,00
ПОЛДНИК							
Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,00	20,00	122,50	0,00	№773,сбшк2004

Катык	200/5	5,70	5,00	8,00	100,00	1,12	№401 Дели2010
Итого:	250	9,60	8,00	28,00	222,50	1,12	
УЖИН							
Фрукты свежие (яблоко)	80	0,20	0,40	15,00	64,00	8,00	№ 368 Дели 2010
Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатн.	150/30	9,00	9,40	21,00	203,00	0,80	№160,сб Пермь2001
Чай с сахаром	180/10	0,10	0,02	10,00	40,00		№ 392 Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	0,00	
Итого:	470	10,90	10,02	55,80	355,00	8,80	
ВСЕГО:	2005,5	66,20	57,42	259,98	1818,50	37,25	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК							
Суп молочный с вермишелью	180	3,90	3,70	16,00	112,00	0,50	№160,сбшк 2004
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	0,19	№395 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
Итого:	400	7,42	9,54	43,34	288,00	0,69	
2 - ой ЗАВТРАК							
Сок абрикосовый	95	0,29	0,00	15,60	64,60	5,70	№399Дели2 010
Итого:	95	0,29	0,00	15,60	64,60	5,70	
ОБЕД							

Салат из свеклы с сыром	60	0,60	2,04	7,00	48,00	4,00	№31, дели2010
Суп с крупой и картофелем с рыбными фрикадельками	200/30	7,00	2,53	16,10	115,00	5,60	№138, сб шк2004
Рагу овощное с мясом	180/47	12,00	15,90	29,00	307,00	0,38	№224,сбшк 2004
Кисель	150			18,00	71,00		№ 648, сб шк2004
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	0,00	
Хлеб сельский	47,5	2,40	0,50	22,80	104,50		
Итого:	734,5	23,60	21,17	102,70	693,50	9,98	
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия (вафли)	24,5	2,00	11,80	15,00	174,00		
Фрукты свежие (яблоки)	80	0,32	0,32	12,30	53,50	8,00	№ 368 Дели 2010
Кефир	180/3	5,20	4,50	7,20	90,00	1,12	№401 Дели2010
Итого:	284,5	7,52	16,62	34,50	317,50	9,12	
УЖИН							
Морковь с сахаром	60	0,50	0,03	4,20	19,00	0,77	№11,справ. М2003
Запеканка творожная с соусом молочным	110/30	17,03	16,90	24,60	317,00	2,50	№237 Дели2010
Чай с повидлом	180/30	0,10	0,20	10,00	43,00		№ 392 Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	40,00	3,20	0,40	19,60	96,00		
Итого:	450	20,83	17,53	58,40	475,00	3,27	
ВСЕГО:	1964	59,65	64,86	254,54	1838,60	28,76	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная с маслом	200/5	6,00	15,20	29,30	278,00	0,22	№311,сбшк 2004
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	88,33	0,39	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	0,19	№3 Дели2010
Итого:	427	13,22	24,98	58,31	512,33	0,80	
2 - ой ЗАВТРАК							
Сок вишневый	95	0,70	0,10	15,50	65,50	7,00	№399Дели2010
Итого:	95	0,70	0,10	15,50	65,50	7,00	
ОБЕД							
Огурцы соленые порционно	60	0,70	0,10	2,28	13,00	13,00	сб1996, стр563
Щи со свежей капустой, картофелем с курицей, со сметаной	200/15/6	4,25	5,60	6,89	94,60	9,72	№124,сбшк 2004
Фрикадельки мясные	50/25	7,70	7,60	6,40	124,80	0,07	№471, сб. шк2004
Макароны отварные	150	5,50	4,20	33,90	195,00		№332, сб шк2004
Компот из свежих плодов	150	0,10	0,10	11,80	47,00	1,20	№ 372 Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,60	0,20	9,80	48,00	0,00	
Хлеб сельский	47,5	2,40	0,50	22,80	104,50		
Итого:	723,5	22,25	18,30	93,87	626,90	23,99	
ПОЛДНИК							

Ряженка	200/5	5,80	5,00	10,00	108,00	0,60	№401 Дели2010 №779, сбшк2004
Булочка молочная	45	4,70	1,10	25,00	129,00	0,10	
Итого:	250	10,50	6,10	35,00	237,00	0,70	
УЖИН							
Фрукты свежие (банан)	80	0,70	0,20	16,00	69,00	48,00	№ 368 Дели 2010 №43, сбшк2004 №293, справ.М.20 03 № 393 Дели2010
Салат из свежей капусты	60	1,20	2,70	5,50	51,00	5,60	
Запеканка картофельная с овощами,соусом	130/20	4,50	7,80	14,20	145,00	0,01	
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7			8,00	32,00		
Хлеб пшеничный 1с	30	1,50	0,30	14,40	66,00	0,00	
Итого:	457	7,90	11,00	58,10	363,00	53,61	
ВСЕГО:	1952,5	54,57	60,48	260,78	1804,73	86,10	

День 9 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК							
Омлет с сыром	140/13	10,00	7,80	3,00	122,00	0,16	№216 Дели2010 № 394
Чай с молоком,сахаром	200/10	3,00	2,60	15,90	99,00	0,02	Дели2010 №1
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00		Дели2010
Кондитерские изделия (мармелад)	35	2,10	3,00	22,30	124,00		

Итого:	433	17,40	17,90	56,60	456,00	0,18	
2 - ой ЗАВТРАК							
Сок яблочно- персиковый	95	0,20	0,00	10,10	41,00	2,00	№399 Дели2 010
Итого:	95	0,20	0,00	10,10	41,00	2,00	
ОБЕД							
Салат из свеклы с изюмом	60	0,80	3,20	9,20	69,00	0,40	№418, сб диет.пит.20 02
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	200/20/6	4,19	6,44	9,90	114,00	8,14	№135, сбшк2004 №141,сб.ди ет2002
Гуляш из отварной говядины	45/45	12,00	12,00	3,00	168,00	0,38	№297,сбшк 2004
Каша гречневая вязкая	150/5	7,10	5,75	28,60	195,00		
Компот из сухофруктов	150	0,70	0,04	20,60	85,00	0,30	№639,сбшк2004
Хлеб пшеничный 1с	15	1,20	0,15	7,35	36,00	0,00	
Хлеб сельский	47,5	2,40	0,50	22,80	104,50		
Итого:	743,5	28,39	28,08	101,45	771,50	9,22	
ПОЛДНИК							
Катык	200/5	5,80	5,00	10,00	108,00	0,60	№401 Дели2010
Пирожок печёный с капустой	50	3,30	3,70	18,30	119,00	0,80	№738, сбшк2004
Итого:	255	9,10	8,70	28,30	227,00	1,40	
УЖИН							
Фрукты свежие (нектарин)	100	0,10	0,05	10,00	41,00	10,00	№ 368 Дели 2010
Салат из моркови с яблоками	50	0,40	1,60	9,00	52,00	1,26	№49, сб шк2004

Сырники из творога	75/30	10,90	8,80	16,00	187,00	0,40	№231 Дели2010 № 392 Дели 2010
Чай с сахаром	180/10	0,10	0,02	10,00	40,00		
Хлеб пшеничный 1с	15	1,20	0,15	7,35	36,00	0,00	
Итого:	460	12,70	10,62	52,35	356,00	11,66	
ВСЕГО:	1986,5	67,79	65,30	248,80	1851,50	24,46	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК							
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	9,80	23,00	207,00	0,23	№311, сбшк2004 №395 Дели2010 №3 Дели2010
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	0,19	
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	4,80	7,20	15,40	146,00	0,19	
Итого:	427	12,72	18,34	50,34	418,00	0,61	
2 - ой ЗАВТРАК							
Сок абрикосово-виноградный	95	0,02	0,01	15,00	60,00	1,90	№399Дели2010
Итого:	95	0,02	0,01	15,00	60,00	1,90	
ОБЕД							
Салат из свежей капусты	60	1,20	2,70	5,50	51,00	5,60	№43, сбшк2004
Суп-лапша домашняя с курицей	200/20	5,89	4,88	9,42	105,80	0,50	
Котлеты рубленные из рыбы	80	10,20	4,20	1,00	82,00	0,14	№371, сбшк2004

Пюре Картофельное	120	2,40	3,60	16,80	109,20	8,34	№520,сбшк 2004
Кисель	150			18,00	71,00		
Хлеб сельский	47,5	2,40	0,50	22,80	105,00		
Итого:	657,5	22,09	15,88	73,52	524,00	14,58	
ПОЛДНИК							
Фрукты свежие (груши)	80	0,10	0,10	20,00	81,50	8,00	№ 368 Дели 2010
Кондитерские изделия (вафли)	49	3,80	5,60	25,90	170,30		
Кефир	180	5,20	4,50	7,20	90,00	1,12	№401 Дели2010
Итого:	309	9,10	10,20	53,10	341,80	9,12	
УЖИН							
Свекла отварная	60	0,40	0,12	2,14	11,20	4,20	таб№8,сб шк2004
Котлеты "Аппетитные"	80	13,90	3,50	22,00	175,00		ТТК акт к.п.2014
Рагу овощное	200	3,60	10,00	17,10	173,00	14,00	№215, сб 1996(2 вариант)
Чай с сахаром	180/10	0,10	0,02	10,00	40,60		№ 392 Дели 2010
Хлеб пшеничный 1с	30	2,40	0,30	14,70	71,00	0,00	
Итого:	560	20,40	13,94	65,94	470,80	18,20	
ВСЕГО:	2048,5	64,33	58,37	257,90	1814,60	44,41	
ИТОГО за 10 дней:	19960,50	623,11	604,61	2543,95	18096,90	636,17	
ИТОГО за 1 день:		62,31	60,46	254,40	1809,69	63,62	
		249,24	544,15	1017,58	1810,98		
		13,76	30,05	56,19	100,00		

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ 12 часов (95%)

2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)

3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:

1.1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.

1.2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах , Тутельян В.А. Москва 2004 г.

1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания

Тутельян В.А., Скурихин И.М. Москва 2007 г.

1.4. Справочник рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003

1.5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010

3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории
упитанности (мясо потушное);
сельскохозяйственная птица
охлажденная-бройлеры
потрошенные

рыба мороженая крупная или
средняя потрошенная без
головы

яйца куриные 1 категории,
рассчитаны условно при массе
брутто 54г- массой нетто 48г

картофель рассчитан по
закладке продуктов с1.09-
31.10(25% отходы) морковь,
свекла рассчитаны до 1.01
(20% отходы)
огурцы и помидоры свежие
парниковые

масло сливочное с массовой
долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без
уксуса с лимонной кислотой
сметана с массовой долей
жира 15%
кисломолочные продукты,
молоко с массовой долей
жира 2,5%