

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3

ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ С 9,00 ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ

	Наименование изделий (блюда)	Выход г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЖ, калл
Первый день						
Завтрак 1:						
ТК	Каша пшеничная молочная	150	5,49	9,38	23,27	202,44
ТК	Какао с молоком	180	1,9	1,9	21,0	138,0
	Масло сливочное «Традиционное» (порциями	6	0,03	0,49	0,04	37,4
	Батон нарезной	20	2,58	1,06	14,69	136,0
	Сыр (порциями)	6	2,76	3,6	3,6	43,63
	Итого:		12,76	16,43	62,6	557,47
Завтрак 2:						
	Свежие фрукты	170	1,4	0,50	18,9	86,4
	Итого:		1,4	0,5	18,9	86,4
Обед:						
ТК	Суп с мясными фрикадельками	170/15	3,8	2,9	10,9	85
ТК	Филе минтая припущенное с овощами п/ф	50	10,6	7,39	0,2	125,83
ТК	Картофельное пюре	100	3,66	15,29	21,67	152,8
ТК	Компот	150	2,35		44,84	53,72
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	5,7	29
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60
	Итого:		25,21	29,28	105,11	609,43
Уплотненный полдник						
ТК	Макаронные изделия запеченные с сыром и маслом	100	4	13,5	34,7	192,5
ТК	Чай с лимоном	180	0,1	0	12,1	49
	Мучное изделие промышленного производства	30	2,3	3,2	15,6	100
	Хлеб пшеничный *	30	1,48	3,06	13,47	100,95
	Итого:		10,84	14,46	61,91	410,65
	Итого за день:		45,95	63,87	252,38	1592,67

	Наименование изделия (блюда)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г.	Углеводы, г	ЭК,ккал.
	Второй день					
	Завтрак 1:					
ТК	Каша манная молочная	150	4,8	3,54	11,16	105,36
	Какао с молоком	180	0,13	1,2	9,43	45,46
ТК	Масло сливочное	10	3,22	2,52	14,05	42,24
	Батон нарезной	30	1.62	4.2	28.78	146.72
	Сыр	10	1.6	3.35		35.2
	Итого:		11.37	14.81	20.59	373
	Завтрак 2:					
	Сок	150	1.91		18.9	57.2
	Итого:		1.91		18.9	57.2
	Обед:					
	Кукуруза консервированная	30	1.9	0.76	1.26	33.72
ТК	Борщ «Московский» со сметаной на м/б	180	7.33	7.87	22.99	247.0
	Котлета мясная п/ф запеченная	50	9.58	8.4	24.88	165.73
ТК	Гречневая каша с маслом	100	6,96	4,72	14,88	130,4
	Компот из свежих фруктов	180	0.18	0.9	17.82	87.37
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	7.6	39
	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	60
	Итого:		30.55	20.7	99.26	730
	Уплотненный полдник					
ТК	Вареники с картофелем.		3,2	7	16	36
ТК	Мучное изделие промышленного	30	2.3	3.2	15.6	100
ТК	Чай с сахаром	180	0.1		10.6	43
	Итого:		5.6	10.2	42.2	179
	Итого за день:		48,7	57,26	225,65	1339,2

	Наименование изделия (блюда)	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г	ЭК. Калл.
	Третий день					
	Завтрак 1:					
ТК	Омлет натуральный	100	7,8	5,1	30,9	210,76
ТК	Чай с сахаром	180	2,4	2,4	15,3	119,5
	Батон нарезной,	30	1.58	1.02	20.59	96.45
	Масло сливочное «Традиционное» (порциями)	10	0.08	7.2	0.97	66.1
	Итого:		11.9	15.2	65.9	491
	Завтрак 2:					
	Свежие фрукты	170	1.5		21.0	95.0
	Итого:		1.5		21.0	95.0
	Обед:					
	Брокколи припущенное с маслом	30	1.99	4.258	19.94	64.51
ТК	Свекольник со сметаной	180	5.59	5.55	10.21	100.9
ТК	Стрипсы куриные	60	7,08	10,65	14,88	278,4
ТК	Каша ячневая с маслом	100	6.06	3.62	21.67	146.25
ТК	Компот из сухофруктов	180	0.1	0.1	16.1	62.4
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	7.6	39
	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51
	Итого:		24.42	24.778	100.4	742.46
	Уплотненный полдник:					
ТК	Суп гречневый	100	2,61	4,06	14,53	94,0
	Мучное изделие промышленного производства	30	2,3	3,2	15,6	100
ТК	Чай с лимоном	180	3,04		9,8	85,56
	Хлеб пшеничный	30	1,35	3,84	25,64	90,54
	Итого:		9.3	11.1	65.57	370.1
	Итого за день:		47,12	51,078	252,87	1698,56

	Наименование изделия	Выход г.	Белки г	Жиры г.	Углеводы г.	ЭК калл.
	Четвертый день					
	Завтрак 1:					
TK358	Сырники творожные запеченные	150	25.755	20.205	19.59	409.5
TK351	Соус молочный	20	0.4	1.0	2.7	20.0
	Чай с молоком	180	1.34	1.66	22.5	93.34
	Батон нарезной	30	1.58	1.02	20.59	105.63
	Масло сливочное/повидло	10	0.08	7.2	0.13	66.1
	Итого:		29.155	31.085	65.51	694.57
	Завтрак 2:					
	Кисломолочный продукт	150	6.9	7.61	9.52	140.42
	Итого:		6.9	7.61	9.52	140.42
	Обед:					
	Овощи «Столичные» б/з тушеные	40	0.56	1.12	3.56	26.52
TK	Суп крестьянский со сметаной на м/б	180	2,01	5,5	22,75	87,60
TK437	Гуляш из отварной говядины п/ф	70	11,4	10,1	2,1	145
TK	Гороховое пюре	100	2,12	2,48	6,97	79,8
TK	Компот из свежемороженой ягоды	180			18,4	62,49
	Хлеб ржаной	40	3.13	0.57	15.86	82.65
	Хлеб пшеничный	10	1.35	0.87	17.64	90.54
	Итого:		20.57	20.64	87.28	574.6
	Уплотненный полдник					
TK206	Макаронные изделия отварные с тертым сыром	120	6,0	4,9	24,1	163,5
TK	Чай с лимоном	180	0.1	0.0	12.1	49
TK	Пряник	60	1.2	15.6	12.9	197
	Итого:		7,3	20,5	49,1	409,5
	Итого за день:		218,77	79,835	211,41	1819,09

	Седьмой день					
	Завтрак 1:					
тк	Вареники с творогом	100/5	18,6	13,6	19,8	286,9
ТК396	Чай с лимоном	180	0,1	0	12,1	49
	Масло сливочное «Традиционное» (порциями)	10	0,08	7,2	0,97	66,1
	Сыр порциями/повидло	12	2,76	3,6		43,63
	Батон нарезной	22	2,58	1,06	14,69	136
	Итого:		24,12	25,46	47,56	578,63
	Завтрак 2:					
	Сок	180	1,91		18,9	57,2
	Итого:	180	1,91		18,9	57,2
	Обед:					
ТК20	Нарезка из моркови	60	0,7	4,9	5	62
ТК74	Суп с вермишелью	180/10	4,1	5,3	23,6	159
ТК291	Плов с отварной говядины п/ф	180	15,4	10,8	32,8	290
ТК8/20 6	Компот из свежих яблок	180			18,4	62,49
	Хлеб пшеничный	40	3,13	0,57	15,86	82,65
	Хлеб ржаной	10	1,35	0,87	17,64	90,54
	Итого:		24,68	22,44	113,3	746,68
	Уплотненный полдник					
ТК	Картофель отваренный с маслом растительным	170	0,16	0,16	0,15	160
	Огурец соленый	40	1,9		1,26	23,72
ТК306/ 205	Чай с сахаром	180	0,1		10,6	43
Тк65/1 86	Булочка «Фантазия»	120	2,61	4,06	14,53	94,0
	Итого:		7,61	4,22	26,54	320,72
	Итого за день:		58,32	52,12	206,3	1703,23

	Шестой день					
	Завтрак 1:					
TK93	Каша пшеничная на цельном молоке	150	5,55	6,35	24,59	177,44
TK7	Сыр (порциями)	10	1,62	3,35		35,2
TK387	Какао с молоком	180	0,13	1,2	9,43	45,46
	Масло сливочное «Традиционное» (порциями)	10	3,22	2,52	14,05	42,24
	Батон нарезной	20	1.58	4.2	28.59	141.63
	Итого:	370	4,93	17,62	76,66	441,197
	Завтрак 2:					
	Фрукт	170	1,4	0,5	18,9	86,4
	Итого:	170	1,4	0,5	18,9	86,4
	Обед:					
	Икра баклажановая тер. обраб.	60	1,1	5,3	4,6	71
TK84	Суп рыбный	200	10,175	2,6	16,65	150,85
TK439	Пельмени для питания детей из п/ф пром.					
TK375	Компот из свежемороженой ягоды	180	-	-	18.4	62,49
	Хлеб ржаной	40	3.13	0.57	15,86	82.65
	Хлеб пшеничный	10	1,35	0,87	17,64	90,54
	Итого:					
TK69/7 0	Уплотненный полдник:					
	Блин со сгущенкой	80/15	4,45	6,16	32,96	228,57
TK398	Чай с лимоном	180	0.1	0	12,1	49
	Итого:		4,55	6,16	45,06	277,57
	Итого за день:		10,88	31	140,2	804,65

Пятый день						
Завтрак 1:						
TK185	Каша рисовая с овощами	80	8.6	5.9	1.7	94
TK395	Кукуруза консервированная тер.	60				
	Масло сливочное «Традиционное» (порциями)	10	0.08	7.2	0.13	66.1
TK7	Чай с молоком	180	0.1		10.6	43
	Батон нарезной	30	1.58	1.02	20.59	105.63
	Итого:		10.36	14.12	33.02	308.73
Завтрак 2:						
	Сок	180	1.91	-	18.9	57.2
	Итого:	180	1.91	-	18.9	57.2
Обед:						
TK 14	Овощи летние	60	7	6	40	30
TK64	Суп «Волна» на м/б	170	11	5	30	35
TK278	Печень по строгановски	80	16,88	6,97	235,54	
TK372	Крупа пшеничная/ячневая	180	8	8,9	26,7	219
	Соус белый					
	Компот из сухофруктов	180	0.1	0.1	16.1	62.4
	Хлеб ржаной	40	3.13	0.57	15.86	82.65
	Хлеб пшеничный	10	1.35	0.87	17.64	90.54
	Итого:		47.46	28.41	381.84	519.59
Уплотненный полдник						
TK96	Пельмени рыбные	100	11	10	30	88
TK 10	Мучное изделие промышленного производства	30	2.3	3.2	15.6	100
TK398	Чай с сахаром	180	0.1		10.6	43
	Итого:		13.4	13.2	56.2	231
			73.13	55.73	489.96	1116.52

Восьмой день						
	Завтрак 1:					
TK185	Каша гречневая молочная	150	6.2	6.8	25.3	187
TK395	Чай с молоком	180	1.5	2.52	19.75	72.67
	Масло сливочное «Традиционное» (порциями)	10	0.08	7.2	0.13	66.1
TK7	Сыр (порциями)	10	1.6	3.35		35.2
	Батон нарезной	30	1.62	4.2	28.78	146.72
	Итого:		11	24.07	73.96	507.69
	Завтрак 2:					
	Фрукт	170	1.4	0.5	18.9	86.4
	Итого:	170	1.4	0.5	18.9	86.4
	Обед:					
TK 14	Помидор консервированный	40	0.3	0.1	0.6	4
TK64	Суп овощной со сметаной	170/5	1.5	3.2	8.5	69
TK278	Жаркое по - домашнему	185	12.9	9.7	17.6	209
TK372	Компот из свежемороженых ягод	180			18,4	62,49
	Хлеб пшеничный	10	1,35	0,87	17,64	90,54
	Хлеб ржаной	40	3.13	0.57	15.86	82.65
	Итого:		19.18	14.44	78.6	517.68
	Уплотненный полдник					
TK96	Вареники с картошкой	100	418	2	15.2	97
TK 10	Мучное изделие промышленного	30	2.3	3.2	15.6	100
TK398	Чай с сахаром	180	0.1		10.6	
	Итого:		420.4	5.2	41.4	197
	Пин о та it-ni.:		451.98	44.21	212.86	1308.77

Девятый день						
	Завтрак 1:					
TK 185	Каша пшеничная на цельном молоке	150/3	6	7	20.5	170
TK395	Чай с сахаром	180	4,8	3,3	15,4	111
	Батон нарезной	30	1,58	1,02	20,59	105,63
	Масло сливочное «Традиционное» (порциями)/повидло	10	0,08	7,2	0,13	66,1
	Итого:		12,46	18,8	65,9	452,3
	Завтрак 2:					
	Кисломолочный продукт «Йогурт»	170	2,1	5,46	15,6	98,02
	Итого:	170	2,1	5,46	15,6	98,02
	Обед:					
TK26	Брокколи	40	3,13	0,57	15,86	82,65
TK56	Рассольник домашний со сметаной на м/б	180/5	1,8	2,4	10,6	71
TK 106	Гуляш из отварной говядины п/ф	80	13,6	14,5	2,3	194
TK48	Каша перловая вязкая с маслом сливочным	120	2,12	7,64	10,97	93,56
TK 122	Компот из сухофруктов	180	0,52	-	13,50	53,72
	Хлеб пшеничный	10	1,35	0,87	17,64	90,54
	Хлеб ржаной	40	3,13	2,06	15,86	82,65
	Итого:		26,1	26,3	88	670,2
	Уплотненный полдник					
TK271	Вермишель на бульоне	200	6,05	7,98	10,92	114,18
	Булочка «Фантазия»	50	4,2	4,5	29,5	197
TK391	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	9,99	140,0
	Хлеб пшеничный	35	1,8	3,06	43,52	100,72
	Итого:		12,11	15,56	93,93	551,9
	Итого за день:		52,77	66,12	187,86	1103,8

Десятый день						
Завтрак 1:						
TK93	Суп молочный с крупой	200	6.1	10	20.6	170
TK87	Кофейный напиток «Здоровье» на цельном молоке	180	2.18	2.38	20.1	92,4
	Масло сливочное «Традиционное»	10	1.75	2.5	14.15	92.1
	Батон нарезной	30	1.58	1.02	20.59	90,31
	Итого:		11.61	15.9	75.44	444.81
Завтрак 2:						
	Сок	180	1.91		18.9	57.2
	Итого:		1,91		18,9	57,2
Обед:						
TK 18	Помидор консервированный	40	1.9		1.26	23.72
TK77	Свекольник на м/б со сметаной	180	10.79	6.55	10.21	160.65
TK298	Котлета куриные п/ф	80	9,8	9,4	11,2	168
	Макароньы отварные с маслом	120	2.5	3.2	24.7	138
TK372	Компот из свежих ягод	180	0.1		16.1	62.4
	Хлеб пшеничный	10	1.35	0.87	17.64	90.54
	Хлеб ржаной	40	3,13	2,06	15,86	82,65
	Итого:		29.57	22.08	80.87	663.56
Уплотненный полдник:						
TK136	Рыба с овощами	50	10.6	7.39	0.2	125.83
	Рис	100	6	7	23.46	156.32
TK398	Открытый пирог	50	5.1	6.3	30.1	197
	Чай с сахаром	180	0.1		7.86	37.88
	Итого:		21.8	20.69	61.62	517.03
Итого за день:						
			64.89	58.67	155.96	1682.6

Меню оформлено с учётом необходимости удовлетворения потребности детей в энергии за счёт завтраков на 20%, 2-х завтраков 5%, обедов 35%, полдников 15%, ужинов 20% что составляет в среднем для детей от 3-х до 7-ми лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения с 12-ти часовым режимом функционирования 1 710 ккал ($1\ 800,0 \cdot 0,95 = 1\ 710$)

Рационы питания составлены с учетом отсутствия мясного и овощного цеха.

Для приготовления первых блюд используется фрикадельки п/ф высокой степени готовности, рыбные консервы, картофель и овощи б/з, зелень сухая, сметана, макаронные изделия, бобовые изделия, крупы, зеленый горошек консервированный, специи.

Для приготовления 2-х блюд используются творог, сыр, молоко цельное 2,5% и 3,2% жирности, яичный порошок, мясные и рыбные полуфабрикаты, колбаса, сардельки, сосиски, макаронные и крупяные изделия.

Для приготовления гарниров используются свежий картофель б/з, крупы, макаронные изделия. Для дополнительного гарнира - овощи в натуральном виде (помидоры, огурцы) .зелёный горошек и кукуруза консервированные.

Для приготовления напитков - чай, свежие фрукты, сухофрукты, фрукты консервированные, шиповник, лимоны (дополнительный источник витамина С).

В рационы включаются мясная гастрономия (колбаса варенная молочная); молочная продукция, масло сливочное, фрукты, соки (в инд., упаковке или на разлив), кондитерские и мучные изделия промышленного производства, хлеб в ассортименте, в том числе обогащенный микронутриентами, батоны, сдобно- булочные и мучные кулинарные изделия промышленного производства.

Творог, горошек зелёный консервированный, кукуруза консервированная в обязательном порядке подвергаются тепловой обработке.