

"Согласовано"

*Заведующий*

*апрель, 25*



Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях от 1-3 лет с 7-12 часовым пребыванием

1 неделя

День 1-ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная с маслом	150/3	7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>347</b>	<b>9,45</b>	<b>11,91</b>	<b>35,82</b>	<b>288,10</b>	
Сок персиковый	125	0,60	0,30	13,00	57,00	№418 Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,60</b>	<b>0,30</b>	<b>13,00</b>	<b>57,00</b>	
	<b>472</b>	<b>10,05</b>	<b>12,21</b>	<b>48,82</b>	<b>345,10</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Морковь отварная	30	0,24	0,03	0,60	3,60	стр 562 Сб общ пнг1996
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	150/10	3,00	4,32	11,34	99,00	№88 Дели 2016
Тефтели из говядины	50	3,87	5	3,13	73	ТТК № 1152 от 09.10.2020
Каша гречневая вязкая	110/2,5	5,50	5,00	32,00	195,00	№182 Дели 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284 Партнер2014
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
<b>Итого:</b>	<b>532,50</b>	<b>14,11</b>	<b>14,65</b>	<b>69,71</b>	<b>469,94</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка Домашняя	40	3,60	4,00	29,00	167,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Катык	100	3,00	2,50	4,50	54,30	№401 Дели2010
Рагу с курицей	20/100	4,50	7,60	13,00	138,00	ТТК №63
Напиток из урюка	150	0,50	0,03	12,50	52,10	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
<b>Итого:</b>	<b>430,00</b>	<b>13,20</b>	<b>14,33</b>	<b>68,80</b>	<b>458,40</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1434,50</b>	<b>37,36</b>	<b>41,19</b>	<b>187,33</b>	<b>1273,44</b>	

День 2-ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Квиши "Дружба" молочная с маслом	150/3	3,90	4,35	19,00	131,00	ТТК №7
Какао с молоком	160	2,15	2,29	12,09	65,16	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>346</b>	<b>9,55</b>	<b>12,33</b>	<b>43,99</b>	<b>315,76</b>	
Фрукты свежие апельсин	85	0,40	0,34	10,50	47,00	№ 386 Дели 2016
<b>Итого:</b>	<b>85</b>	<b>0,40</b>	<b>0,34</b>	<b>10,50</b>	<b>47,00</b>	
	<b>431</b>	<b>9,95</b>	<b>12,67</b>	<b>54,49</b>	<b>362,76</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы	30	0,36	1,50	2,52	25,00	№34, Дели2016
Суп из овощей с курицей, со сметаной	150/10/5	3,00	5,80	14,70	121,00	№64 "Партнер"2014
Соус мясной "Смак"	50	7,21	4,86	12,14	121,43	ТТК № 1523 от 28.07.2021
Пюре Картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15	№137 Партнер 2014
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
<b>Итого:</b>	<b>535,00</b>	<b>15,30</b>	<b>16,32</b>	<b>66,89</b>	<b>506,68</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия печенье	10	2,20	2,80	20,50	114,00	
Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	3,60	46,00	№419 Дели2016
Суфле из творога с молоком сгущенным	100/10	5,82	8,10	15,53	158,00	ТТК №567
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393 Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	