

СОГЛАСОВАНО
ТО Управления Роспотребнадзора в Дзержинском, Кохновском, Износковском, Медынском районах Калужской области

УТВЕРЖАЮ
Заведующий МКДОУ Лев-Толстовский детский сад «Улыбка»

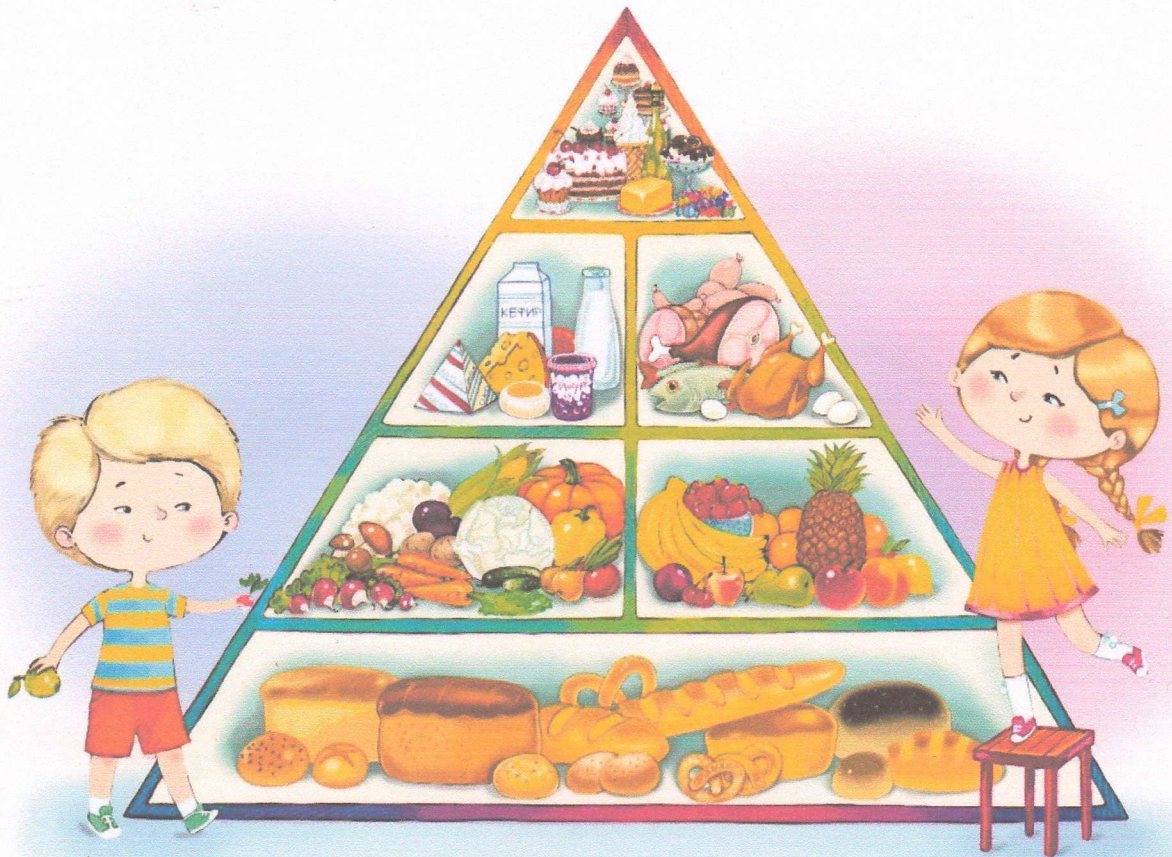
Желтикова Е.А./

Приказ от « 08 » 2017г.



« 08 » 08 2017
Е.Н. Желтикова

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте с 1,5 до 3 лет (на осенне-зимний период)



Примерное десятидневное меню разработано в соответствии с нормами калорийности рациона, продуктового набора, дифференцировано по возрастным группам детей: до 3 лет, с 3 до 7 лет. Рассчитано на четырехразовое питание с уплотненным полдником детей с дневным пребыванием в дошкольной организации 10 часов согласно требований СанПиН 2.4.1.3049-13.

Введение

Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Питание оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост развитие детского организма. От качества питания во многом зависит состояние здоровья ребенка: Вот почему необходимо соблюдать принципы рационального питания детей раннего и дошкольного возраста. Этот период характеризуется наиболее интенсивными процессами роста, бурным течением обменных процессов, развитием и совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, развитием моторной деятельности. Детям раннего и дошкольного возраста свойственна большая двигательная активность, что, в свою очередь, требует достаточного поступления пищевых веществ, являющихся единственным источником энергии растущего организма.

Рациональное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма в пищевых веществах и энергии, обеспечивает нормальное гармоничное развитие ребенка, повышает его устойчивость к различным неблагоприятным факторам внешней среды, способствует выработке иммунитета к различным инфекциям. Установлено, что дети, получающие с самого раннего возраста правильное питание, реже болеют, а в случае возникновения заболеваний переносят их сравнительно легко и, как правило, без осложнений. Специальными научными исследованиями установлена прямая зависимость между качеством питания и уровнем заболеваемости.

Неудовлетворительная организация питания, особенно среди детей, посещающих детские учреждения, является одной из основных причин высокого распространения острых респираторных заболеваний и возникновения групп, так называемых длительно и часто болеющих детей.

Правильная организация питания детей, воспитывающихся в детских дошкольных учреждениях, приобретает особую актуальность в связи с высоким охватом ими детей раннего и дошкольного возраста. Поэтому организация рационального питания ребенка требует постоянного внимания родителей и персонала детских учреждений.

Составляя рацион для детей раннего и дошкольного возраста, следует добиваться, чтобы он обладал достаточной энергетической и биологической ценностью,

соответствовал физиологическим возрастным потребностям детей, содержал необходимое количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.

В приведенной ниже картотеке блюд, помимо рецептуры и способов их приготовления, представлены данные о химическом составе и энергетической ценности всего блюда в целом, что позволяет быстро составлять суточные и перспективные меню и, в случае необходимости, производить соответствующую замену одного продукта другим.

Питание ребенка должно быть организовано так, чтобы оно полностью обеспечивало растущий организм энергией и основными пищевыми веществами.

№ рецепта	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	Вит. С	Минеральные вещества
1. Суп с мясом	120	10	5	15	0,1	0,05	0,05	10	0,5
2. Суп с овощами	100	8	3	12	0,1	0,05	0,05	10	0,5
3. Суп с макаронами	150	12	6	20	0,1	0,05	0,05	10	0,5
4. Суп с картофелем	110	9	4	16	0,1	0,05	0,05	10	0,5
5. Суп с фасолью	130	11	5	18	0,1	0,05	0,05	10	0,5
6. Суп с гречкой	140	13	6	22	0,1	0,05	0,05	10	0,5
7. Суп с перловкой	135	11,5	5,5	19	0,1	0,05	0,05	10	0,5
8. Суп с пшеном	125	10,5	5,2	17	0,1	0,05	0,05	10	0,5
9. Суп с рисом	145	12,5	6,2	21	0,1	0,05	0,05	10	0,5
10. Суп с лапшой	138	11,8	5,9	19,5	0,1	0,05	0,05	10	0,5
11. Суп с вермишелью	132	11,2	5,6	18,5	0,1	0,05	0,05	10	0,5
12. Суп с спагетти	142	12,2	6,1	20,5	0,1	0,05	0,05	10	0,5
13. Суп с телятиной	128	10,8	5,4	17,5	0,1	0,05	0,05	10	0,5
14. Суп с курицей	122	10,2	5,1	16,5	0,1	0,05	0,05	10	0,5
15. Суп с индейкой	125	10,5	5,2	17	0,1	0,05	0,05	10	0,5
16. Суп с кроликом	120	10	5	15	0,1	0,05	0,05	10	0,5
17. Суп с говядиной	130	11	5,5	18	0,1	0,05	0,05	10	0,5
18. Суп с свининой	135	11,5	5,7	19	0,1	0,05	0,05	10	0,5
19. Суп с бараниной	125	10,5	5,2	17	0,1	0,05	0,05	10	0,5
20. Суп с кониной	120	10	5	15	0,1	0,05	0,05	10	0,5
21. Суп с мясом птицы	125	10,5	5,2	17	0,1	0,05	0,05	10	0,5
22. Суп с мясом кролика	120	10	5	15	0,1	0,05	0,05	10	0,5
23. Суп с мясом зайца	120	10	5	15	0,1	0,05	0,05	10	0,5
24. Суп с мясом дичи	125	10,5	5,2	17	0,1	0,05	0,05	10	0,5
25. Суп с мясом кабана	125	10,5	5,2	17	0,1	0,05	0,05	10	0,5
26. Суп с мясом лося	125	10,5	5,2	17	0,1	0,05	0,05	10	0,5
27. Суп с мясом косули	125	10,5	5,2	17	0,1	0,05	0,05	10	0,5
28. Суп с мясом лиса	125	10,5	5,2	17	0,1	0,05	0,05	10	0,5
29. Суп с мясом енота	125	10,5	5,2	17	0,1	0,05	0,05	10	0,5
30. Суп с мясом выхухулы	125	10,5	5,2	17	0,1	0,05	0,05	10	0,5
31. Суп с мясом белки	125	10,5	5,2	17	0,1	0,05	0,05	10	0,5
32. Суп с мясом куницы	125	10,5	5,2	17	0,1	0,05	0,05	10	0,5
33. Суп с мясом норки	125	10,5	5,2	17	0,1	0,05	0,05	10	0,5
34. Суп с мясом песца	125	10,5	5,2	17	0,1	0,05	0,05	10	0,5
35. Суп с мясом ласки	125	10,5	5,2	17	0,1	0,05	0,05	10	0,5
36. Суп с мясом мarten	125	10,5	5,2	17	0,1	0,05	0,05	10	0,5
37. Суп с мясом хорька	125	10,5	5,2	17	0,1	0,05	0,05	10	0,5
38. Суп с мясом куницы	125	10,5	5,2	17	0,1	0,05	0,05	10	0,5
39. Суп с мясом норки	125	10,5	5,2	17	0,1	0,05	0,05	10	0,5
40. Суп с мясом песца	125	10,5	5,2	17	0,1	0,05	0,05	10	0,5
41. Суп с мясом ласки	125	10,5	5,2	17	0,1	0,05	0,05	10	0,5
42. Суп с мясом мarten	125	10,5	5,2	17	0,1	0,05	0,05	10	0,5
43. Суп с мясом хорька	125	10,5	5,2	17	0,1	0,05	0,05	10	0,5
44. Суп с мясом куницы	125	10,5	5,2	17	0,1	0,05	0,05	10	0,5
45. Суп с мясом норки	125	10,5	5,2	17	0,1	0,05	0,05	10	0,5
46. Суп с мясом песца	125	10,5	5,2	17	0,1	0,05	0,05	10	0,5
47. Суп с мясом ласки	125	10,5	5,2	17	0,1	0,05	0,05	10	0,5
48. Суп с мясом мarten	125	10,5	5,2	17	0,1	0,05	0,05	10	0,5
49. Суп с мясом хорька	125	10,5	5,2	17	0,1	0,05	0,05	10	0,5
50. Суп с мясом куницы	125	10,5	5,2	17	0,1	0,05	0,05	10	0,5

День 1	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
						B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак 1										
1. Каша гречневая рассыпчатая с маслом, сахаром	120	6,99	5,73	34,88	219,15	0,023	0,11	2,1	52,33	1,7
2. Чай сладкий	150	0,1	0,02	4,6	18,0	0,0	0,0	0,0	0,13	0,01
3. Сухари	30	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	0,0	11,6	0,8
Завтрак 2										
Творожок	100	7,0	5,0	12,0	121,0					
Всего в завтрак		17,09	14,65	81,28	524,95	0,023	0,11	2,1	64,06	2,51
Обед										
1. Борщ с капустой и картофелем	200/10	1,7	5,3	10,3	95,0	0,04	0,05	6,36	34,33	0,87
2. Гуляш мясной	50	14,5	15,7	3,2	212,0	0,04	0,10	0,94	10,8	2,2
3. Отварные рожки	120	4,2	3,3	25,8	152,0	0,05	0,02	0,0	7,2	0,57
4. Икра кабачковая	40	1,9	8,9	7,7	119,0	0,02	0,05	0,0	41,0	0,0
5. Компот из сухофруктов	150	0,4	-	25,0	94,0	0,02	0,01	124,8	28,6	0,9
6. Хлеб пшен./ржан.	40/40	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	0,0	0,0	9,5	0,5
Всего в обед		26,5	34,7	97,7	803,0	0,27	0,23	132,1	131,43	5,04
Полдник										
1. Каша «Дружба» на молоке с маслом	120/3	5,0	6,2	22,1	165,0	0,09	0,15	0,55	126,56	0,52
2. Какао с молоком	150	2,7	3,3	9,9	68,0	0,02	0,09	0,39	82,76	0,66
3. Хлеб с маслом	40/8	3,81	7,25	25,8	183,72	0,05	0,02	48,4	11,42	0,61
4. Фрукты	100	0,41	0,41	10,09	45,32					
Всего в полдник		11,92	17,16	67,89	462,04	0,16	0,26	49,34	220,74	1,79
Всего за день		55,51	66,51	246,87	1789,99	0,453	0,64	183,54	416,23	9,34

День 2	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
						В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 1										
1. Каша пшеничная на молоке с маслом	150	2,94	6,82	9,75	112,2	0,2	0,17	0,0	233,1	1,2
2. Кофейный напиток на молоке	150	2,3	2,6	12,1	79,0	0,03	0,11	0,98	90,23	0,1
3. Хлеб с сыром и маслом	40/20/8	6,13	10,2	25,8	219,5	0,06	0,05	57,2	99,4	0,71
Завтрак 2										
Йогурт	125	2,9	2,5	11,0	78,0					
Всего в завтрак		14,27	22,12	58,65	410,7	0,29	0,33	58,18	422,73	2,01
Обед										
1. Рассольник на м/б со сметаной	200/10	1,8	5,0	11,5	99,0	0,07	0,06	8,4	20,91	0,81
2. Ленивые голубцы	180/20	14,9	13,2	12,9	230,0	0,05	0,13	9,66	59,8	2,38
3. Салат из свеклы с чесноком	50	0,62	4,53	3,63	57,84	0,008	0,016	117,22	15,39	0,57
4. Кисель	150	0,043	-	13,06	52,43	0,00	0,00	0,00	0,41	0,05
5. Хлеб пшен./ржан.	40/40	3,8	1,5	25,7	131,0	0,01	0,0	0,0	9,5	0,5
Всего в обед		21,16	24,23	66,79	570,27	0,138	0,20	135,28	106,01	4,31
Полдник										
1. Омлет натуральный	75/3	7,2	11,2	1,4	135,0	0,04	0,23	0,14	50,41	1,25
2. Чай сладкий	150	0,1	0,02	4,6	18,0	0,0	0,0	0,0	0,13	0,01
3. Хлеб пшен.	40	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	0,0	0,0	9,5	0,5
4. Фрукты	100	0,41	0,41	10,09	45,32					
Всего в полдник		11,51	13,13	41,79	329,32	0,14	0,23	0,14	60,04	1,76
Всего за день		46,94	59,48	167,23	1310,29	0,568	0,76	193,6	588,78	8,08

День 3	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
						B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак 1										
1. Каша рисовая на молоке	200	7,7	8,4	22,4	195,0	0,068	0,17	1,38	231,85	0,44
2. Какао с молоком	150	2,7	3,3	9,9	68,0	0,02	0,09	0,39	82,76	0,66
3. Хлеб с маслом	40/8	3,81	7,25	25,8	183,72	0,05	0,02	48,4	11,42	0,61
4. Яйцо	1/2	3,14	4,86	0,82	59,61	0,02	0,14	0,0	19,8	0,9
Завтрак 2										
Творожок	100	7,0	5,0	12,0	121,0					
Всего в завтрак		24,35	28,81	70,92	627,33	0,158	0,42	50,17	345,83	2,61
Обед										
1. Суп гороховый на м/б	200	4,6	3,7	14,8	112,0	0,09	0,07	21,4	30,3	1,27
2. Картофель тушеный с мясом	200	16,0	5,0	18,0	276,0	0,1	0,15	6,8	24,0	3,0
3. Салат из кв. капусты с м/р	50	0,65	5,12	3,81	63,95	0,01	0,01	16,4	20,56	0,72
4. Сок	150	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	0,0	3,58	12,52	2,5
5. Хлеб пшени./ржан.	40/40	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	0,0	0,0	9,5	0,5
Всего в обед		25,95	15,5	80,02	659,85	0,32	0,23	48,18	96,88	7,99
Полдник										
1. Творожная запеканка со сгущенным молоком	130/20	32,01	16,34	25,72	378,08	0,098	0,41	5,4	243,17	1,29
2. Чай сладкий	150	0,1	0,02	4,6	18,0	0,0	0,0	0,0	0,13	0,01
3. Фрукты	100	0,41	0,41	10,09	45,32					
Всего в полдник		32,52	16,77	40,41	441,4	0,098	0,41	5,4	243,3	1,3
Всего за день		82,82	61,08	191,35	1728,58	0,576	1,06	103,75	686,01	11,9

День 4	Выход	Бел-ки	Жи-ры	Углево-ды	Калорий-ность	Витамины мг			Минераль-ные в-ва, мг	
						В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 1										
1. Каша пшеничная молочная	150	7,56	8,17	26,39	149,35	0,2	0,17	1,3	233,1	1,2
2. Кофейный напиток на молоке	150	2,3	2,6	12,1	79,0	0,03	0,11	0,98	90,23	0,1
3. Хлеб с сыром и маслом	40/20/8	6,13	10,2	25,8	219,5	0,06	0,05	57,2	99,4	0,71
Завтрак 2										
Йогурт	125	2,9	2,5	11,0	78,0					
Всего в завтрак		18,89	23,47	75,29	525,85	0,29	0,33	59,48	422,73	2,01
Обед										
1. Бульон куриный с гречками и яйцом	200/30	5,59	3,96	12,28	107,16	0,04	0,04	0,53	8,29	0,57
2. Сосиска отварная	100	14,5	24,8	0,12	250,1	0,02	0,04	0,0	9,34	1,43
3. Рис отварной	120	3,02	0,43	31,96	143,85	0,03	0,01	43,2	3,45	0,43
4. Салат из фасоли	50	1,73	5,11	3,41	66,52	0,05	0,02	5,4	11,4	0,39
5. Компот из сухофруктов	150	0,4	-	25,0	94,0	0,02	0,01	124,8	28,6	0,9
6. Хлеб пшен./ржан.	40/40	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	0,0	0,0	9,5	0,5
Всего в обед		29,04	35,8	98,47	792,63	0,26	0,12	173,93	70,58	4,22
Полдник										
1. Пирожок с творогом	90	9,89	3,42	26,68	177,11	0,07	0,11	1,0	55,53	0,65
2. Чай сладкий	150	0,1	0,02	4,6	18,0	0,0	0,0	0,0	0,13	0,01
3. Фрукты	100	0,41	0,41	10,09	45,32					
Всего в полдник		10,4	3,85	41,37	240,43	0,07	0,11	1,0	55,66	0,66
Всего за день		58,33	63,12	215,13	1558,91	0,62	0,56	234,41	548,97	6,89

День 5	Выход	Бел-ки	Жи-ры	Углево-ды	Калорий-ность	Витамины мг			Минераль-ные в-ва, мг	
						В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 1										
1. Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,7	6,6	19,5	164,0	0,07	0,23	0,96	198,25	0,39
2. Кофейный напиток на молоке	150	2,3	2,6	12,1	79,0	0,03	0,11	0,98	90,23	0,1
3. Хлеб с маслом	40/8	3,81	7,25	25,8	183,72	0,05	0,02	48,4	11,42	0,61
Завтрак 2										
Творожок	100	7,0	5,0	12,0	121,0					
Всего в завтрак		19,81	21,45	69,4	547,72	0,15	0,36	50,34	299,9	1,1
Обед										
1. Суп крестьянский с крупой	200/10	2,4	6,9	11,8	120,0	0,03	0,03	5,75	30,61	0,49
2. Котлета рыбная	60	8,09	6,32	4,29	106,49	0,05	0,08	1,59	29,94	0,56
3. Картофельное пюре	100	2,1	3,4	13,1	93,0	0,08	0,07	3,47	24,29	0,71
4. Соленый огурец	40	0,48	0,03	1,19	14,9	0,0	0,0	3,0	13,8	0,4
5. Кисель	150	0,043	-	13,06	52,43	0,00	0,00	0,00	0,41	0,05
6. Хлеб пшен./ржан.	40/40	3,8	1,5	25,7	131,0	0,01	0,0	0,0	9,5	0,5
Всего в обед		16,91	18,15	69,14	517,82	0,17	0,18	13,81	108,55	2,71
Полдник										
1. Гренки с колбасой и сыром	40/30/20	7,29	11,67	25,8	237,46	0,06	0,07	0,1	143,4	0,76
2. Чай сладкий с лимоном	150/5	0,12	0,02	10,2	41,0	0,003	0,001	2,8	12,8	0,08
3. Фрукты	100	0,41	0,41	10,09	45,32					
Всего в полдник		7,82	12,1	46,09	323,78	0,063	0,071	2,9	156,2	0,84
Всего за день		44,54	51,7	184,63	1389,32	0,383	0,611	67,05	564,65	4,65

День б	Выход	Бел-ки	Жи-ры	Углево-ды	Калорий-ность	Витамины мг			Минераль-ные в-ва, мг	
						В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 1										
1.Макаронь отварные с маслом и сыром	120/3/1 0	5,69	5,92	28,83	191,38	0,07	0,03	0,03	52,64	0,55
2.Чай слад- кий с лимо- ном	150/5	0,12	0,02	10,2	41,0	0,00 3	0,00 1	2,8	12,8	0,08
3.Печенье	30	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	0,0	11,6	0,8
Завтрак 2										
Йогурт	125	2,9	2,5	11,0	78,0					
Всего в завтрак		11,71	12,34	79,83	477,18	0,07 3	0,03 1	2,83	77,04	1,43
Обед										
1.Щи из квашенной капусты с картофелем	200/10	1,4	4,9	7,0	78,0	0,04	0,04	9,7	26,68	0,59
2.Картофел ь тушенный с мясом	200	16,0	5,0	18,0	276,0	0,1	0,15	6,8	24,0	3,0
3.Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,3	2,0	1,4	25,0	0,01	0,01	0,77	6,43	0,23
4.Компот из сухофрук- тов	150	0,4	-	25,0	94,0	0,02	0,01	124,8	28,6	0,9
5.Хлеб пшен./ржан	40/40	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	0,0	0,0	9,5	0,5
Всего в обед		21,9	13,4	77,1	604,0	0,27	0,16	142,0 7	95,21	5,22
Полдник										
1.Каша ри- совая на молоке	150	7,7	8,4	22,4	195,0	0,06	0,17	1,38	231,8	0,44
2.Какао с молоком	150	2,7	3,3	9,9	68,0	0,02	0,09	0,39	82,76	0,66
3.Хлеб с маслом	40/8	3,81	7,25	25,8	183,72	0,05	0,02	48,4	11,42	0,61
4.Фрукты	100	0,41	0,41	10,09	45,32					
Всего в полдник		14,62	19,36	68,19	492,04	0,13	0,28	50,17	325,98	1,71
Всего за день		48,23	45,1	225,12	1573,22	0,47 3	0,47 1	195,0 7	498,23	8,36

День 7	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
						B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак 1										
1. Каша манная молочная жидкая	120/3	4,9	6,2	19,7	154,0	0,0 6	0,1 5	0,55	127,41	0,3
2. Кофейный напиток на молоке	150	2,3	2,6	12,1	79,0	0,0 3	0,1 1	0,98	90,23	0,1
3. Хлеб с маслом	40/8	3,81	7,25	25,8	183,72	0,0 5	0,0 2	48,4	11,42	0,61
Завтрак 2										
Творожок	100	7,0	5,0	12,0	121,0					
Всего в завтрак		18,01	21,05	69,6	537,72	0,1 4	0,2 8	49,93	229,06	1,01
Обед										
1. Суп рыбный	200/25	6,7	3,3	11,0	102,0	0,0 7	0,0 5	1,55	12,13	0,63
2. Котлета мясная	80	12,93	14,34	8,5	214,91	0,0 7	0,1 3	1,46	36,37	0,97
3. Каша гречневая рассыпчатая	100	2,99	2,73	25,58	145,98	0,0 2	0,1 1	211,3	52,33	1,7
4. Салат «Студенческий»	30	2,0	3,3	3,5	52,0	0,0 5	0,0 6	2,24	10,74	0,42
5. Кисель	150	0,043	-	13,06	52,43	0,0 0	0,0 0	0,00	0,41	0,05
6. Хлеб пшен. ржан.	40/40	3,8	1,5	25,7	131,0	0,0 1	0,0	0,0	9,5	0,5
Всего в обед		28,46	25,17	87,34	698,32	0,2 2	0,3 5	216,5 5	121,48	4,27
Полдник										
1. Оладьи с повидлом	120/30	20,59	12,25	42,25	361,67	0,1	0,2 7	3,1	158,0	1,42
2. Чай сладкий	150	0,1	0,02	4,6	18,0	0,0	0,0	0,0	0,13	0,01
3. Фрукты	100	0,41	0,41	10,09	45,32					
Всего в полдник		21,1	12,68	56,94	424,99	0,1	0,2 7	3,1	158,13	1,43
Всего за день		67,57	58,9	213,88	1661,03	0,4 6	0,9	269,5 8	508,67	6,71

День 8	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
						B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак 1										
1. Каша геркулесовая молочная	150	6,82	8,86	27,92	168,8	0,19	0,19	1,38	248,59	33,0
2. Какао с молоком	150	2,7	3,3	9,9	68,0	0,02	0,09	0,39	82,76	0,66
3. Хлеб пшени. с сыром и маслом	40/20/8	6,13	10,2	25,8	219,5	0,06	0,05	57,2	99,4	0,71
Завтрак 2										
Йогурт	125	2,9	2,5	11,0	78,0					
Всего в завтрак		18,55	24,86	74,62	534,3	0,27	0,33	58,97	430,75	34,37
Обед										
1. Свекольник на м/б со сметаной	200/10	1,7	4,9	12,5	101,0	0,05	0,05	5,5	27,16	1,15
2. Плов мясной	150	19,9	25,7	26,2	418,0	0,06	0,12	0,54	21,57	1,87
3. Соленый огурец	40	0,48	0,03	1,19	14,9	0,0	0,0	3,0	13,8	0,4
4. Компот из сухофруктов	150	0,4	-	25,0	94,0	0,02	0,01	124,8	28,6	0,9
5. Хлеб пшени./ржан.	40/40	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	0,0	0,0	9,5	0,5
Всего в обед		26,28	32,13	90,59	758,9	0,23	0,18	133,84	100,63	4,82
Полдник										
1. Сырники из творога со сгущенным молоком	80/15	15,0	10,2	24,1	246,0	0,04	0,2	0,27	122,7	0,66
2. Чай сладкий с лимоном	150/5	0,12	0,02	10,2	41,0	0,003	0,001	2,8	12,8	0,08
3. Фрукты	100	0,41	0,41	10,09	45,32					
Всего в полдник		15,53	10,63	44,39	332,32	0,043	0,201	3,07	135,5	0,74
Всего за день		60,36	67,62	209,6	1625,52	0,543	0,711	195,88	666,88	39,93

День 9	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
						B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак 1										
1. Каша гречневая молочная	150	8,93	9,2	34,14	255,14	0,2 2	0,2 8	1,72	266,95	1,83
2. Кофейный напиток на молоке	150	2,3	2,6	12,1	79,0	0,0 3	0,1 1	0,98	90,23	0,1
3. Хлеб с маслом	40/8	3,81	7,25	25,8	183,72	0,0 5	0,0 2	48,4	11,42	0,61
Завтрак 2										
Творожок	100	7,0	5,0	12,0	121,0					
Всего в завтрак		22,04	24,05	84,04	638,86	0,3	0,4 1	51,1	368,6	2,54
Обед										
1. Суп рисовый на м/б	200/40	4,3	4,1	13,9	110,0	0,0	0,1	0,7	127,0	0,3
2. Рыба, тушеная в томате с овощами	80	8,15	4,61	3,42	87,84	0,0 5	0,0 4	2,9	18,9	0,45
3. Картофельное пюре	200	16,0	5,0	18,0	276,0	0,1	0,1 5	6,8	24,0	3,0
4. Салат из кв. капусты с м/р	50	0,65	5,12	3,81	63,95	0,0 1	0,0 1	16,4	20,56	0,72
5. Компот из сухофруктов	150	0,4	-	25,0	94,0	0,0 2	0,0 1	124,8	28,6	0,9
6. Хлеб пшени./ржан.	40/40	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	0,0	0,0	9,5	0,5
Всего в обед		33,3	20,33	89,83	762,79	0,2 8	0,3 1	151,6	228,56	5,87
Полдник										
1. Вареники ленивые	90/4	13,6	9,5	13,2	195,0	0,0 5	0,2 2	0,35	122,9	0,57
2. Чай сладкий	150	0,1	0,02	4,6	18,0	0,0	0,0	0,0	0,13	0,01
3. Фрукты	100	0,41	0,41	10,09	45,32					
Всего в полдник		14,11	9,93	27,89	258,32	0,0 5	0,2 2	0,35	123,03	0,58
Всего за день		69,45	54,31	201,76	1659,97	0,6 3	0,9 4	203,0 5	720,19	8,99

День 10	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
						B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак 1										
1. Каша пшеничная молочная	150	7,56	8,17	26,39	149,35	0,2	0,17	1,3	233,1	1,2
2. Кофейный напиток на молоке	150	2,3	2,6	12,1	79,0	0,03	0,11	0,98	90,23	0,1
3. Хлеб с маслом	40/8	3,81	7,25	25,8	183,72	0,05	0,02	48,4	11,42	0,61
Завтрак 2										
Йогурт	125	2,9	2,5	11,0	78,0					
Всего в завтрак		16,57	20,52	75,29	490,07	0,28	0,3	50,68	334,75	1,91
Обед										
1. Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,3	15,1	91,0	0,07	0,04	5,28	10,98	0,69
2. Ежики	80	9,16	13,53	9,44	196,14	0,04	0,02	2,0	13,1	1,4
3. Капуста тушеная	100	2,1	3,2	9,0	73,0	0,03	0,04	18,83	46,06	0,67
4. Салат из зеленого горошка	50	1,73	5,11	3,41	66,52	0,05	0,02	5,42	11,4	0,39
5. Кисель	150	0,043	-	13,06	52,43	0,00	0,00	0,00	0,41	0,05
6. Хлеб пшени./ржан.	40/40	3,8	1,5	25,7	131,0	0,01	0,0	0,0	9,5	0,5
Всего в обед		19,03	25,64	75,71	610,09	0,29	0,12	31,53	91,45	3,7
Полдник										
1. Сельдь с луком и маслом	50	0,51	4,53	4,08	159,0	0,02	0,02	1,9	10,7	0,28
2. Картофельное пюре	200	16,0	5,0	18,0	276,0	0,1	0,15	6,8	24,0	3,0
3. Хлеб пшени.	40	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	0,0	0,0	9,5	0,61
4. Чай сладкий с лимоном	150/5	0,12	0,02	10,2	41,0	0,003	0,001	2,8	12,8	0,08
5. Фрукты	100	0,41	0,41	10,09	45,32					
Всего в полдник		20,84	11,46	68,07	652,32	0,123	0,171	11,5	57,0	3,97
Всего за день		56,44	57,62	219,07	1752,48	0,693	0,591	93,71	483,2	9,58

Примерное 10-ти дневное меню составлено согласно требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». Для составления примерного меню использована действующая на территории Российской Федерации нормативная, технологическая документация, регламентирующая в целом организацию питания детей дошкольного возраста:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – Москва: Изд-во «Хлебпродинформ», под редакцией Марчука Ф.Л., 1996 г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания. – Москва: Изд-во «Хлебпродинформ», под редакцией В.Т. Лапшиной, 2002 г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах - Москва: Изд-во «Хлебпродинформ», под редакцией В. Т. Лапшиной, 2004 г.;
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, части 1 и 2, Пермь 2001г и 2008гг.;
- Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения, под редакцией М.А.Самсонова, 1995 г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010 г.
- Сборник технологических карт рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания – Уфа: Изд-во ООО Фирма «Партнер», 2013. – 336 с. (составлен на основе указанных выше нормативов).

ООО Фирма «Партнер»

Общество с ограниченной ответственностью Фирма «Партнер» аккредитовано в Системе сертификации ГОСТ Р в апреле 2009 года. Проводит сертификацию услуг розничной торговли, общественного питания и пищевой продукции.

Предлагает санитарные нормы и правила, нормативную, методическую учебную литературу для предприятий общественного питания, розничной торговли и по продукции, в т.ч. сборник рецептур блюд и кулинарных изделий Башкортостана, сборники рецептур технических нормативов, справочники, таблицы химического состава.

Осуществляем деятельность по штриховому кодированию продукции. Предлагаем программу разработки технологической документации для предприятий общественного питания и пищевой промышленности: «СИСТЕМА РАСЧЕТОВ ДЛЯ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ» (разработка ТК и ТТК, разработка меню суточных рационов, калькуляция блюд)

Более подробную информацию можно получить по адресу:

**г. Уфа, 450071, ул. Менделеева,
197/2 ком. 8, тел./факс 237-83-44,
тел. 237-75-52, 237-69-84.**

Электронный адрес: ufaonp@ufanet.ru.

Сайт: www.firmapartner.com