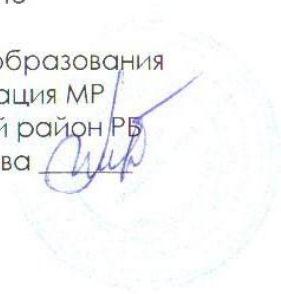
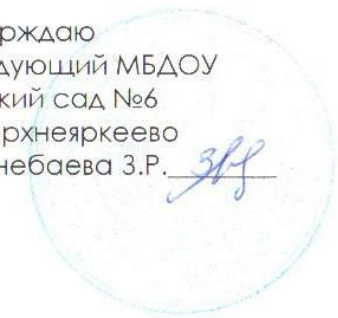


Согласовано
Начальник
МКУ отдел образования
Администрация МР
Илишевский район РБ
Г.Ф.Кашапова



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
детский сад №6
с. Верхнеяркеево
Миннебаева З.Р.



**Примерное 10-ти дневное (цикличное) меню от 1,5 до 3
лет
на весенне - летний период.**

1-день

Меню

№ технологической карточки	Наименование изделий (блюды)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Завтрак										
№136	Каша гречневая молочная вязкая	150/4	6,6	6,9	26,6	195	89	2,48	0,14	0,15	0,15
№201	Какао с молоком	150	2,7	2,7	17,1	101	83	0,68	0,02	0,09	0,39
№1	Бутерброд с сыром	50/16	4,5	2,4	13,2	94	85,2	0,58	0,04	0,06	0,03
	<i>Итого за прием</i>		13,8	12	56,9	390	257,2	3,94	0,2	0,3	0,57
	Второй завтрак										
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	14	0,02	0,02	0,02	4
	<i>Итого за прием</i>	200	1	0,2	20,2	92	14	0,02	0,02	0,02	4
	Обед										
№17	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,5	3	3,6	38	12,4	0,43		0,01	0,3
№44	Суп молочный с макаронными изделиями	150/4	3,3	3,3	11,9	91	81,3	0,24	0,04	0,05	0,39
№141	Плов с изюмом	150	3,6	14,7	40,8	301	165	0,72	0,05	0,04	1,32
№205	Компот из смеси сухофруктов	150	1,8	0,1	31	128	53,2	1,08	0,03	0,06	0,6
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24	119					
	<i>Итого за прием</i>		23,2	33,5	100,6	627	311,9	2,47	0,12	0,2	2,6
	Полдник										
№152	Омлет натуральный	60	5,3	8,7	0,9	103	31,8	0,78	0,01	0,12	0,01
№47	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	1,2	6,2	39	38,6	0,05	0,01	0,04	0,19
	Печенье	30	2,2	3	22,4	122	8,8	4,6	0,18	0,02	0
	<i>Итого за прием</i>		11,2	12,9	29,5	288	79,2	5,43	0,2	0,18	0,2
	Итого за день		44	58,2	207	1373	662,3	11,82	0,54	0,7	7,37

Меню

2-день

№ технологической карты	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Завтрак										
№130	Каша овсяная молочная жидкая	150/4	5	7,4	20,3	163	104,4	0,88	0,1	0,12	0,7
№201	Какао с молоком	150	2,7	2,7	17,1	101	83	0,68	0,02	0,09	0,39
№1	Бутерброд с маслом	50/4	3,95	8,6	23,7	153	11,8	0,99	0,07	0,03	
	<i>Итого за прием</i>		11,65	18,7	61,1	421	199,2	2,55	0,19	0,24	1,09
	Обед										
№9	Салат из свежих огурцов	40	0,3	1,8	1,2	22	8,19	0,21	0,01	0,01	1,54
№35	Рассольник ленинградский	150/6	1,68	3,96	11,28	88	21	0,83	0,08	0,06	6,4
№147	Макаронные изделия отварные	100/4	3,6	2,8	22,3	131	6,2	0,49	0,04	0,01	
№65	Гуляш	40/40	11	10,7	2,4	150	6,07	1,52	0,02	0,06	0,27
№211	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150			7,5	89	0,02	0,02			
	Хлеб	50	3,9	0,5	24	119					
	<i>Итого за прием</i>		20,48	19,76	58,48	549	41,48	44,5	0,15	0,14	8,21
	Полдник										
№189	Дучмаки с творогом	75	4,9	5,9	9,8	225	33,1	0,5	0,02	0,07	0,02
№47	Чай с молоком с сахаром	150	1,1	1,2	6,2	39	38,6	0,05	0,01	0,01	0,19
	Фрукты свежие яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	32	4,4	0,16	0,04	20
	<i>Итого за прием</i>		6,8	7,9	35,6	358	103,7	4,95	0,18	0,12	20,2
	Итого за день		38,9	57	155,2	1328	344,4	11,9	0,52	0,5	29,5

Меню

3-день

№ технологической карточки	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Завтрак										
	Яйцо вкрутую	1шт.	5,2	4,7	0,3	133	19,2	1,6			0,4
№201	Какао с молоком	150	2,7	2,7	17,1	101	83	0,68	0,02	0,09	0,39
№1	Бутерброд с маслом	50/4	3,95	8,6	23,7	153	11,8	0,99	0,07	0,03	
	<i>Итого за прием</i>		11,8	16	41,1	387	114	3,27	0,09	0,12	0,79
	Второй завтрак										
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	14	0,02	0,02	0,02	4
	<i>Итого за прием</i>		1	0,2	20,2	92	14	0,02	0,02	0,02	4
	Обед										
№8	Салат из свежих помидоров	40	0,4	1,6	1,8	23	5,65	0,25	0,01	0,01	2,76
	Суп с рыбными консервами	150	15,9	9,4	29,5	188	9,7	0,25			
№24	Картофельное пюре	100/4	2,3	3,2	9,8	79	23,8	0,72	0,08	0,07	6,95
№78(2 вариант	Тефтели	60/20	8,6	12,2	9,8	183	19,1	0,06	0,02	0,05	0,32
№205	Компот из смеси сухофруктов	150	1,8	0,1	31	128	53,2	1,08	0,03	0,06	0,6
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24	119					
	<i>Итого за прием</i>		32,9	27	102	720	102	27	0,14	0,13	10,63
	Полдник										
№191	Кефир	200	5,6	0,1	16,4	91	222,2	0,2	0,06	0,27	0,56
	Булочки	50	3,9	4,1	35,8	204	16,8	0,62	0,07	0,04	0,02
	<i>Итого за прием</i>		9,5	4,2	52,2	295	239	0,82	0,13	0,31	0,58
	Итого за день		55,2	47,4	215,5	1494	469	6,81	0,38	0,64	16

Меню

4-день

№ технологической карточки	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Завтрак										
№133	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	7,3	9	33,7	184	94	0,85	0,11	0,11	0,16
№201	Какао с молоком	150	2,7	2,7	17,1	101	83	0,68	0,02	0,09	0,39
№1	Бутерброд с маслом	50/4	3,95	8,6	23,7	153	11,8	0,99	0,07	0,03	
	<i>Итого за прием</i>		13,95	20,3	74,5	438	191,8	2,52	0,2	0,23	0,55
	Обед										
№6	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	40	0,9	3,5	1,7	41	13,3	0,27	0,01	0,02	2,81
№40	Суп картофельный с крупой	150	1,6	1,6	11,6	68	12,6	0,73	0,07	0,05	5,6
№89	Овощное рагу с мясом	150	13,1	14,2	11,2	150	31,2	2,07	0,05	0,09	7,29
№211	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150			7,5	89	0,02	0,02			
	Хлеб	50	3,95	0,5	24	119	8,6	0,71	0,05		
	<i>Итого за прием</i>		19,55	19,8	56	467	57,1	3,09	0,13	0,16	15,7
	Полдник										
№41	Ватрушка творожная	60	8,1	2,9	26	152	28,6	0,7	0,05	0,07	0,03
№117	Чай с молоком с сахаром	150	1,1	1,2	6,2	39	38,6	0,05	0,01	0,01	0,19
	<i>Итого за прием</i>		9,2	4,1	32,2	131	67,2	0,12	0,06	0,08	0,22
	Итого за день		42,7	44,2	162,7	1096	316,1	5,73	0,39	0,47	16,4

Меню

5-день

№ технологической карточки	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Завтрак										
№85	Каша ячневая молочная вязкая	150/4	5,3	6,1	27,8	188	110,3	0,67	0,1	0,12	0,38
№201	Какао с молоком	150	2,7	2,7	17,1	101	83	0,68	0,02	0,09	0,39
№56	Бутерброд с повидлом	30I8	3,6	0,4	21,15/8,85	95,6/2,8	6,88	0,4	0,04		
	<i>Итого за прием</i>		11,6	9,2	55,9	387	200,2	1,75	0,16	0,21	0,77
	Второй завтрак										
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	14	0,02	0,02	0,02	4
	<i>Итого за прием</i>		1	0,2	20,2	92	14	0,02	0,02	0,02	4
	Обед										
№8	Салат из свежих помидоров	40	0,4	1,6	1,8	23	5,65	0,25	0,19	0,01	2,76
№36	Борщ с капустой и картофелем	150/6	1,1	3,2	7,2	61	21,4	0,58	0,15	0,02	4,77
№123	Каша гречневая рассыпчатая	100/4	4,7	3,8	19,1	132	28,4	2,12	0,08	0,06	0,45
№64(2 вариант)	Азу	40/40	11,7	16	2,7	201	12,15	1,86	0,04	0,08	1,05
№205	Компот из смеси сухофруктов	150	1,8	0,1	31	128	53,2	1,08	0,03	0,06	0,6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	95	6,8	0,56	0,04		
	<i>Итого за прием</i>		22,86	25,1	8,1	640	127,5	6,45	0,53	0,23	10,2
	Полдник										
№2	Бутерброд с маслом	30I4	5	6,5	14,4	138	93,4	0,64	0,04	0,05	0,03
	Сыр	15									
№47	Чай с молоком с сахаром	150	1,1	1,2	6,2	39	38,6	0,05	0,01	0,01	0,19
	Свежие фрукты(груша)	200	0,8	0,8	19,6	47	32	4,4	0,06	0,04	20
	<i>Итого за прием</i>		6,9	8,5	40,2	224	164	5,03	0,11	0,1	40,4
	Итого за день		42,4	43	143,4	1343	649	13,3	0,8	0,56	45,3
	<i>За 5 дней</i>		223,2	249,8	883,5						
	<i>Средняя норма</i>		44,6	49,9	176,7						
	<i>норма</i>		42	47	203						

Меню

6-день

№ технологической карточки	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Завтрак										
№136	Каша гречневая	150/4	6,6	6,9	26,6	195	89	2,48	0,14	0,15	0,15
№201	Какао с молоком, № 51 сб 2011 г.	150	2,7	2,7	17,1	101	83	0,68	0,02	0,09	0,39
№2	Хлеб с маслом с сыром	50/4/15	7	7,1	22	183	125	0,96	0,06	0,07	0,04
	<i>Итого за прием</i>		16,3	16,7	65,7	479	297	4,12	0,22	0,4	0,6
	Второй завтрак										
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	14	0,02	0,02	0,2	4
	<i>Итого за прием</i>		1	0,2	20,2	92	14	0,02	0,02	0,2	4
	Обед										
№46	Суп молочный овощной	150	3	3,8	9,6	84	87,9	0,45	0,06	0,12	5,15
№17	Салат свекольный	40	0,5	3	3,6	38	12,4	0,43			0,3
№147	Рожки отварные 100/4	100/4	3,6	2,8	22,3	131	6,2	0,49	0,04	0,1	
№211	Кисель	150			7,5	89	0,02	0,02			
	Хлеб	50	3,16	0,4	19,2	95	6,8	0,56	0,04		
	<i>Итого за прием</i>		10,3	10	72,2	440	34,2	1,95	0,14	0,13	5,45
	Полдник										
№154	Драчено	60	7,8	8,1	10,6	153	47,2	1,24	0,03	0,2	0,09
№47	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	1,2	6,2	39	38,6	0,05	0,01	0,01	0,19
	<i>Итого за прием</i>		8,9	8,9	16,8	192	85,8	1,29	0,04	0,21	0,28
	Итого за день		36,5	35,8	174,9	1203	430,4	7,38	0,42	0,85	11,7

Меню

7-день

№ технологической карточки	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Завтрак										
№130	Каша овсяная молочная жидкая	150/4	5	7,4	20,3	167	104,4	0,88	0,1	0,12	0,7
№201	Какао с молоком	150	2,7	2,7	17,1	101	83	0,68	0,02	0,09	0,39
№1	Бутерброд с маслом	50/4	3,95	8,6	23,7	153	11,8	0,99	0,07	0,03	
	<i>Итого за прием</i>		11,6	18,7	61,1	421	199,2	2,55	0,19	0,24	1,09
	Обед										
№9	Салат из свежих огурцов	40	0,3	1,8	1,2	22	8,19	0,21	0,01	0,01	1,54
№38	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,3	3,3	11,9	91	81,36	0,24	0,04	0,09	0,39
	Овощное рагу с курицей	150	13,1	14,2	11,2	150	31,2	2,07	0,05	0,09	7,29
№209	Компот из смеси сухофруктов	150	1,8	0,1	31	128	53,2	1,08	0,03	0,06	0,6
	Хлеб	50	3,95	0,5	24	119	8,6	0,71	0,05		
	<i>Итого за прием</i>		19,45	19,9	79,3	510	182,5	4,31	0,18	0,25	0,07
	Полдник										
№189	Дучмаки с творогом	75	4,9	5,9	9,8	225	33,1	0,5	0,02	0,07	0,02
№47	Чай с молоком с сахаром	150	1,1	1,2	6,2	39	38,6	0,05	0,01	0,01	0,19
	Фрукты свежие яблоки	200	0,8	0,8	19,6	394	32	4,4	0,6	0,04	20
	<i>Итого за прием</i>		6,8	7,3	35,6	358	103,7	4,95	0,63	0,12	20,2
	Итого за день		37,85	45,9	176	1289	485,4	11,8	1	0,61	31,3

Меню

8-день

№ технологической карточки	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Завтрак										
№132	Каша манная молочная жидкая	150/4	4,5	6,1	22	161	94,1	0,31	0,05	0,11	0,16
№201	Какао с молоком	150	2,7	2,7	17,1	101	83	0,68	0,02	0,09	0,39
№1	Бутерброд с маслом	50/4	3,95	8,6	23,7	153	11,8	0,09	0,07	0,03	
	<i>Итого за прием</i>		11,15	17,4	62,8	415	188,9	1,07	0,14	0,23	0,55
	Второй завтрак										
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	14	0,02	0,02	0,2	4
	<i>Итого за прием</i>		1	0,2	20,2	92	14	0,02	0,02	0,2	4
	Обед										
№8	Салат из свежих помидоров	40	0,4	1,6	1,8	23	5,65	0,25	0,19	0,01	2,76
№36	Борщ с капустой и картофелем	150/6	1,1	3,2	7,2	61	21,47	0,58	0,02	0,03	4,77
№123	Каша гречневая рассыпчатая	100/4	4,7	3,8	19,1	133	35,3	2,6	0,1	0,07	0,57
№65	Гуляш	40/40	11	10,7	2,4	150	6,07	1,52	0,02	0,06	0,27
№211	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150			7,5	89	0,02	0,02			
	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24	119	8,6	0,71	0,05		
	<i>Итого за прием</i>		21,15	19,8	62	575	77,1	5,7	0,38	0,17	8,37
	Полдник										
№191	Кефир	200	5,6	0,1	16,4	91	222,2	0,2	0,06	0,27	0,56
	Заказные булочки	50	3,9	4,1	35,8	204	16,8	0,62	0,07	0,04	0,02
	<i>Итого за прием</i>		9,5	4,2	53,2	295	139	0,82	0,13	0,31	0,58
	Итого за день		42,75	41,6	198,2	1377	419	8,52	0,67	0,91	13,5

Меню

9-день

№ технологической карточки	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Завтрак										
	Яйцо сваренное вкрутую	1 шт.	5,2	4,7	0,3	133	19,2	1,6			0,4
№201	Какао с молоком	150	2,7	2,7	17,1	101	83	0,68	0,02	0,09	0,39
№1	Бутерброд с маслом	50/4	3,95	28,6	23,7	153	11,8	0,99	0,07	0,03	
	<i>Итого за прием</i>		11,8	16	41,1	387	114	3,27	0,09	0,1	0,79
	Обед										
№3	Салат из белокачанной капусты	40	0,8	1,8	3,7	34	20,37	0,25	0,01	0,01	3,73
	Суп с рыбными консервами	150	15,9	9,4	25,5	188	9,7	0,25			
№147	Макаронные изделия отварные	100/4	3,6	2,8	22,3	131	6,2	0,49	0,04	0,1	
№78(2 вариант)	Тефтели из говядины	60/20	8,6	12,2	9,8	183	19,1	0,66	0,02	0,05	0,32
№205	Компот из смеси сухофруктов	150	1,8	0,1	31	128	53,2	1,08	0,03	0,06	0,6
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24	119	8,6	0,71	0,05		
	<i>Итого за прием</i>		34,65	26,8	116,3	783	117,2	3,44	0,15	0,22	4,65
	Полдник										
№187	Булочка домашняя	60	4,2	7	32	208	9,3	0,5	0,05	0,02	
№47	Чай с молоком с сахаром	150	1,1	1,2	6,2	39	38,6	0,05	0,01	0,01	0,19
	Сыр	15	2,1	1	3,1	26	17,8	0,12			
	<i>Итого за прием</i>		7,4	9,2	41,3	273	65,7	0,67	0,06	0,03	0,19
	Итого за день		53,85	32	198,7	1443	296,9	7,38	0,3	0,35	5,63

Меню

10 день

№ технологической карточки	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Завтрак										
№85	Каша ячневая молочная вязкая	150/4	5,3	6,1	27,8	188	110,3	0,67	0,1	0,12	0,38
№201	Какао с молоком	150	2,7	2,4	17,1	101	83	0,68	0,02	0,09	0,39
№1	Бутерброд с маслом	50/4	3,95	8,6	23,7	153	11,8	0,99	0,07	0,03	
	<i>Итого за прием</i>		11,95	17,1	68,6	442	205,1	2,34	0,19	0,24	0,77
	Второй завтрак										
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	14	0,02	0,02	0,2	4
	<i>Итого за прием</i>		1	0,2	20,2	92	14	0,02	0,02	0,2	4
	Обед										
№6	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	40	0,9	3,5	1,7	41	13,3	0,27	0,01	0,01	2,81
№39	Суп картофельный с лапшой домашней	150	1,7	1,7	10,7	66	9,06	0,52	0,05	0,04	3,96
№127	Рис отварной	100/4	2,3	2,9	21,4	123	31	0,68	0,03	0,03	0,57
№61(2 вариант)	Бефстроганов	40/40	10,8	11,6	3,5	161	20,11	1,35	0,03	0,08	0,12
№211	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150			7,5	89	0,02	0,02			
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23,7	119	8,6	0,71	0,05		
	<i>Итого за прием</i>		19,6	20,2	68,5	599	82	3,55	0,14	0,16	7,46
	Полдник										
№44	Молоко кипяченое	200	5,5	6,2	8,6	110	211,2	0,17	0,06	0,24	1,04
	Печенье	30	2,2	3	22,4	122	8,8	4,6	0,18	0,02	
	Фрукты свежие груши	200	0,8	0,8	19,6	94	32	4,4	0,6	0,04	20
	<i>Итого за прием</i>		8,5	10	50,6	326	252	9,17	0,8	0,3	21,4
	Итого за день		41	47,5	207,9	1459	553	15	1,1	0,9	33,6
	<i>На 5 дней</i>		211,95	187	1265	6771	2185	43,12	3,49	3,62	95,73
	<i>Среднее</i>		42,4	37,4	253	1354	436,9	8,6	0,7	0,7	19,1
	<i>Среднее на 10 дней</i>		87	87,3	430	2681					
			43,5	43,6	215	1341					
	<i>Норма</i>		42	47	203	1400					

Примечание:

1. Примерное меню разработано на основании сборников:
 - 1.1 Технологических нормативов, рецептур, блюд, кулинарных изделий для детского питания. 2010г. Уфа
 - 1.2 Сборник технологических карт. Рецептур, блюд, кулинарных изделий для детского питания 2015 г. Уфа
2. Химический состав и пищевая ценность блюд указаны из справочника «Химический состав российских продуктов питания» 2002 г. Москва
3. В весенне-летний период используются овощи нового урожая в салаты. Овощные блюда заправляются растительным маслом.
4. При включении блюд в меню учитывать наличие и исправность технологического оборудования.

Исполнитель: Бахтеева Г.И.

Подпись:



Прошнуровано,
пронумеровано
скреплено печатью

23 (двадцать три) листов
МБДОУ детский сад № 6
с.Верхнеяркесво

З.Р. /Миннебаева З.Р./