

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Комбинат питания
«Забота»
Кулишова Н.В.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МАДОУ МО г. Краснодар
Детский сад комбинированного
вида №64
Музыченко Г.Н.



**Общество с ограниченной ответственностью
«Комбинат питания «Забота»**

Основное (организованное) меню

**ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В
ДОШКОЛЬНЫХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Декабрь 2022 г.

Содержание:

Введение

Примерное цикличное меню для детей от 3 до 7 лет

Приложение А

Список литературы

Введение:

Сборник «Основное (организованное) меню» (далее по тексту Сборник) предназначен для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях.

Сборник разработан специалистами ООО «Комбинат питания «Забота» на основе наиболее распространённых традиционных блюд и кулинарных изделий и является техническим документом в организации питания детей.

Данное пособие подготовлено на основании рекомендаций **СанПиН 2.3/2.4.3590-20** «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Сборник содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности.

Меню
для детей от 3 до 7
лет

Прием ищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит-н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>День1</i>								
Завтрак1	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66,0	0,0	6
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	227
	Суп молочный с крупой рисовой	250	7,2	6,5	24,5	186,6	2,2	101
	Чай с молоком	180	2,6	2,3	14,3	89,0	1,2	413
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,4	15,9	71,7	0,0	
Итого:		510	17,3	21,0	55,1	476,3	3,4	
Завтрак2	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,7	48,4	11,0	386
Итого:		110	0,4	0,4	10,7	48,4	11,0	
Обед	Салат из овощей по сезону	60	0,56	3,7	2,24	34,6	10,1	
	Борщ с картофелем	250	2,0	5,0	14,1	109,75	8,79	58
	Сметана	20	0,53	3,0	0,72	31,2	0,2	
	Тефтели мясные с соусом томатным	80/80	11,8	12,9	14,9	223,0	1,1	303/348
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,4	137,2	0,0	335
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,1	0,1	21,5	87,8	1,5	390
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,6	69,0	0,0	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	12,9	47,4	0,0	
Итого:		865	23,8	29,7	103,4	740,0	21,7	
	Кисломолочный продукт	180	5,2	4,5	7,5	92,0	0,5	420
Уплот. полдник	Салат из овощей по сезону	50	0,56	3,7	2,24	34,6	10,1	
	Рыба, запечённая в омлете	80	12,7	3,6	2,6	94,0	0,3	263
	Пюре картофельное	120	2,5	3,82	16,4	109,9	14,51	321
	Сок натуральный	180	0,9	0,0	18,1	76,8	3,6	418
	Пирожок печёный из дрож. теста с капустой	60	3,75	4,56	21,9	144	0,14	454
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,6	69,0	0,0	
Итого:		690	27,2	20,2	79,3	620,3	29,2	
Итого за день:		2175	68,7	71,3	248,5	1875,0	65,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит-н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак1	Джем	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0	
	Омлет натуральный	110	9,6	17,5	1,9	203,1	0,14	215
	Горошек зеленый конс.	75	2,3	0,0	4,9	28,5	0,0	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91,0	1,2	414
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,5	21,2	95,6	0,0	
Итого:		425	19,3	20,6	52,1	465,2	1,34	
Завтрак2	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,7	48,4	11,0	386
Итого:		110	0,4	0,4	10,7	48,4	11,0	
Обед	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,4	60,1	4,03	55
	Суп картофельный вегетарианский	250	1,7	5,6	9,1	93,5	9,3	84
	Запеканка из печени с рисом со сметанным соусом	180/30	22,47	9,14	24,73	271,0	10,45	294/354
	Кисель из свежих ягод и плодов	180	0,1	0,0	24,7	99,7	51,6	396
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,4	15,9	69,0	0,0	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	12,9	47,4	0,0	
Итого:		755	29,7	18,2	94,73	640,7	75,4	
	Кисломолочный продукт	180	5,2	4,5	7,5	92,0	0,5	420
Уплот. полдник	Сладкий салат по сезону	75	0,88	3,9	4,88	72,5	7,0	
	Пудинг из творога с яблоками	160	24,2	17,3	38,9	322,2	0,32	235
	Чай с сахаром	180/15	0,2	0,02	12,0	49,0	0,03	411
	Булочка «Веснушка»	60	3,9	3,8	30,8	173,0	0,05	473
Итого		670	34,4	29,5	94,1	794,5	7,9	
Итого за день:		1960	83,8	68,7	251,6	1890,0	95,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит-н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>День3</i>								
Завтрак1	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66,0	0,0	6
	Яйцо отварное	40	15,4	4,6	0,3	63,0	0,0	227
	Каша молочная гречневая вязкая	200	5,9	5,05	31,2	193,3	0,0	182
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	2,8	412
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,5	21,2	95,6	0,0	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	12,9	47,4	0,0	
Итого:		512	26,3	17,7	74,9	506,3	2,8	
Завтрак2	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,7	48,4	11,0	386
Итого:		110	0,4	0,4	10,7	48,4	11,0	
Обед	Икра овощная	60	0,78	2,5	4,3	42,6	2,62	57
	Рассольник Ленинградский	250	2,0	5,1	16,9	121,8	7,5	82
	Рыба отварная	80	14,1	0,6	0,6	64,0	0,58	256
	Пюре картофельное	130	3,7	5,7	24,1	131,3	21,5	321
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,01	25,0	101,7	0,4	394
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,4	15,9	69,0	0,0	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	12,9	47,4	0,0	
Итого:		755	25,0	14,6	99,7	577,8	32,6	
	Кисломолочный продукт	180	5,2	4,5	7,5	92,0	0,5	420
Уплот. полдник	Салат из овощей по сезону	50	0,4	3,1	1,2	33,7	4,8	
	Шницель рубленный из говядины	80	12,0	11,7	10,9	169,0	0,5	282
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,6	4,35	37,5	188,6	0,0	138
	Соус томатный	40	0,5	1,7	3,2	29,3	1,0	348
	Какао с молоком	180	3,6	3,1	15,8	107,0	1,4	416
	Пирожок печённый из дрож. теста с курагой	60	3,9	3,8	30,8	153,0	0,05	437/506
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	10,3	37,9	0,0	
Итого:		760	26,5	32,5	117,2	795,5	8,3	

Итого за день:		2137	78,2	64,8	302,5	1888,6	54,7	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит-н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак 1	Сыр	15	3,5	4,4	0,0	54,0	0,1	7
	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66,0	0,0	6
	Суп молочный с вермишелью	250	7,2	6,5	23,5	181,5	1,1	100
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91,0	1,2	414
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,5	21,2	95,6	0,0	
Итого:		495	16,68	21,0	59,1	488,1	2,4	
Завтрак2	Кондитерское изделие	40	3,2	6,0	26,0	172,0	0,0	
	Молоко кипячённое	180	5,4	4,8	9,0	102,0	2,4	419
Итого:		220	8,6	10,8	35,0	274,0	2,4	
Обед	Салат из овощей по сезону	50	0,8	2,5	4,5	43,7	16,2	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	5,6	3,03	15,7	112,25	11,2	84/124
	Биточек паровой из птицы	80/30	13,1	9,7	9,97	179,8	0,3	293
	Капуста тушёная	120	6,84	4,9	30,9	112,8	0,0	138
	Сок натуральный	160	0,8	0,0	16,1	68,3	3,2	418
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,4	15,9	71,7	0,0	
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,3	47,4	0,0	
Итого:		745	31,0	20,8	101,4	632,1	30,9	
	Кисломолочный продукт	180	5,2	4,5	7,5	92,0	0,5	420
Уплот. полдник	Салат сладкий по сезону	60	0,7	3,12	3,9	58,0	5,6	
	Лапшевник с творогом	200	17,4	14,4	41,1	263,9	0,2	226
	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,7	48,4	11,0	386
	Чай с сахаром	180/10	0,0	0,0	9,9	40,0	0,0	411
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,6	69,0	0,0	
Итого:		760	25,3	22,6	83,7	571,3	17,3	
Итого за день:		2220	81,6	75,2	279,2	1890	53,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит-н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак1	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66,0	0,0	6
	Каша молочная манная жидкая	210	3,2	3,9	26,4	153,0	0,0	199
	Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	2,8	412
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,6	69,0	0,0	
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,3	47,4	0,0	
Итого:		462	6,58	11,6	55,6	372,5	2,8	
Завтрак2	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,7	48,4	11,0	386
Итого:		110	0,4	0,4	10,7	48,4	11,0	
Обед	Салат из овощей по сезону	50	0,5	3,1	2,3	39,5	10,2	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,5	84,8	18,5	73
	Плов из птицы	210	22,3	7,7	35,7	301,0	1,0	321
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	21,5	87,8	1,5	390
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,4	15,9	71,7	0,0	
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,3	47,4	0,0	
Итого:		745	28,5	16,5	92,2	660,1	31,2	
	Кисломолочный продукт	180	5,2	4,5	7,2	90,0	1,3	420
Уплот. полдник	Овощи по сезону	65	0,6	0,0	2,4	11,2	0,0	
	Биточек паровой из говядины	80	12,0	11,7	10,9	207,6	0,53	289
	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,3	109,8	14,5	321
	Какао с молоком	180	3,6	3,1	15,8	107,0	1,4	416
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,2	10,3	47,4	0,0	
	Пирожок печёный с картофелем	60	3,91	4,7	23,75	153,0	0,51	454/503
Итого:		710	29,2	28,0	86,7	723,6	18,7	
Итого за день:		2027	64,7	56,5	245,2	1804,6	63,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит-н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День6								
Завтрак1	Сыр	15	3,5	4,4	0,0	54,0	0,1	7
	Каша молочная рисовая вязкая	210	3,09	4,07	36,98	197,0	0,0	182
	Чай с молоком	180	2,7	2,3	14,3	89,0	1,2	413
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,3	47,4	0,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,6	69,0	0,0	
Итого:		450	12,49	11,27	70,18	452,5	1,3	
Завтрак2	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,7	48,4	11,0	386
Итого:		110	0,4	0,4	10,7	48,4	11,0	
Обед	Овощи по сезону	50	0,4	0,0	1,67	8,0	0,006	
	Суп картофельный с макаронными изд.	250	2,7	2,8	17,1	104,8	8,3	88
	Котлеты рубленые из говядины	70	10,9	8,05	10,94	160,13	0,09	299
	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,3	109,8	14,5	321
	Кисель из кураги	180	0,8	0,05	25,7	106,6	0,4	398
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,5	21,2	95,6	0,0	
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,3	43,5	0,0	
Итого:		735	22,0	15,5	101,2	628,4	22,9	
	Кисломолочный продукт	180	5,2	4,5	7,2	90,0	1,3	420
Уплот. полдник	Птица тушёная в соусе с овощами	230	13,61	10,67	14,63	209,0	1,33	319/373
	Сок натуральный	160	1,6	0,2	4,6	26,7	16,0	418
	Пирожок печ. из дрож.теста с печенью	75	5,4	23,4	10,2	271,5	0,0	454/453/ТК
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,9	71,7	0,0	
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,2	10,3	47,4	0,0	
Итого:		700	29,6	39,3	62,83	713,9	18,63	
Итого за день:		1995	64,5	66,5	244,9	1843,2	53,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит-н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак 1	Джем	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0	
	Икра кабачковая	75	0,7	3,5	4,4	52,2	4,1	54
	Драчена	100	10,0	13,8	5,9	188,3	0,4	242
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91,0	1,2	414
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,9	71,7	0,0	
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,3	47,4	0,0	
Итого:		430	19,0	20,5	58,6	493,7	5,7	
Завтрак 2	Молоко кипячённое	180	5,4	4,8	9,0	102,0	2,4	419
Итого:		180	5,4	4,8	9,0	102,0	2,4	
Обед	Салат из овощей по сезону	50	0,4	2,53	1,33	30,0	2,8	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	12,7	102,5	10,3	63
	Сметана	20	0,53	3,0	0,72	31,2	0,2	
	Шницель рыбный натуральный	80	12,1	3,9	8,2	116,0	2,6	274
	Картофель отварной	120	2,3	3,5	18,5	113,9	16,8	318
	Сок натуральный	180	0,9	0,0	18,1	76,8	3,6	418
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,4	15,9	71,7	0,0	
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,3	47,4	0,0	
Итого:		755	21,9	18,1	83,8	585,6	36,3	
	Кисломолочный продукт	180	5,2	4,5	7,2	90,0	1,3	420
Уплот. полдник	Овощи по сезону	50	0,75	0,13	2,9	16,25	0,013	
	Биточек рубленый из говядины	70	10,9	8,05	10,94	160,13	0,09	299
	Рагу из овощей	140	2,0	4,5	11,7	95,3	9,5	148/366
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	2,8	412
	Кондитерское изделие	40	3,2	6,0	26,0	172,0	0,0	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	12,9	47,4	0,0	
Итого:		702	23,9	23,5	81,8	630,9	13,7	
Итого за день:		2080	70,2	66,9	233,2	1793,4	58,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит-н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66,0	0,0	
	Сыр	15	3,5	4,4	0,0	54,0	0,1	7
	Суп молочный с крупой кукурузной	250	6,0	6,3	21,0	165,5	1,1	101
	Какао с молоком	180	2,7	2,3	14,3	89,0	1,2	413
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,4	15,9	95,6	0,0	
Итого:		495	14,6	20,6	51,3	470,1	2,4	
Завтрак 2	Молоко кипячённое	180	5,4	4,8	9,0	102,0	2,4	419
Итого:		180	5,4	4,8	9,0	102,0	2,4	
Обед	Салат из овощей по сезону	50	0,4	2,53	1,33	30,0	2,8	
	Рассольник Домашний	250	2,07	5,09	14,77	113,25	11,81	75
	Тефтели мясные с соусом томатным	80/80	11,8	12,9	14,1	218,0	1,1	303/348
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,1	5,7	36,3	228,9	0,0	330
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	21,5	87,8	1,5	390
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,3	47,4	0,0	
Итого:		795	24,1	26,6	96,3	721,5	17,2	
	Кисломолочный продукт	180	5,2	4,5	7,2	90,0	1,3	420
Уплот. полдник	Овощи по сезону	50	0,6	0,13	2,27	13,0	0,013	
	Рыба припущенная	80	13,5	0,5	0,3	60,0	0,5	259
	Пюре картофельное	130	2,7	4,1	17,7	119,0	15,7	110
	Сок натуральный	160	0,8	0,0	16,1	68,3	3,2	418
	Кондитерское изделие	40	3,2	6,0	26,0	172,0	0,0	449
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	9,9	56,8	0,0	
Итого:		670	27,9	15,6	79,5	574,5	20,7	
Итого за день:		2140	72,0	67,6	236,1	1868,1	42,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит-н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День9								
Завтрак 1	Масло сливочное	10	10	0,08	7,2	0,1	66,0	6
	Салат по сезону с сухофруктами	60	0,96	3,12	11,8	78,9	5,2	29
	Запеканка из творога	100	17,5	12,0	17,1	247,0	0,24	251
	Соус абрикосовый	30	0,1	0,02	19,4	78,1	0,6	377
	Чай с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91,0	1,2	414
	Хлеб пшеничный	35	3,5	0,5	23,8	83,6	0,0	
Итого:		415	34,9	18,1	93,6	478,7	73,2	
Завтрак 2	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,7	48,4	11,0	386
Итого:		110	0,4	0,4	10,7	48,4	11,0	
Обед	Овощи по сезону	50	0,6	0,13	2,27	13,0	0,013	
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,3	16,3	134,8	5,8	250
	Жаркое подомашнему	220	27,5	7,4	21,9	265,0	8,9	292
	Кисель из кураги	180	0,8	0,05	25,7	106,6	0,4	398
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,4	15,9	71,7	0,0	
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,3	43,5	0,0	
Итого:		755	28,3	18,82	93,0	651,2	31,13	
	Кисломолочный продукт	180	5,2	4,5	7,2	90,0	1,3	420
Уплот. полдник	Салат из овощей по сезону	60	0,8	4,6	3,5	50,3	15,3	
	Котлета, рубленая из птицы	80	15,5	3,67	13,31	148,0	0,13	322
	Рагу из овощей	130	2,0	4,5	11,7	95,3	9,5	330
	Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	2,8	412
	Кондитерское изделие	40	3,2	6,0	26,0	172,0	0,0	449
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,4	15,9	71,7	0,0	449
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,3	47,4	0,0	
Итого:		742	30,7	23,9	96,1	720,8	29,0	
Итого за день:		2022	94,3	61,2	293,4	1890	144,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит-н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>День10</i>								
Завтрак 1	Сыр	15	3,5	4,4	0,0	54,0	0,1	7
	Каша молочная пшеничная жидкая	210	3,8	5,5	24,0	160,0	0,0	199
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,3	14,3	89,0	1,2	413
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,4	15,9	71,7	0,0	
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,3	47,4	0,0	
Итого:		460	13,9	12,9	62,5	418,2	1,3	
Завтрак2	Кондитерское изделие	40	3,2	6,0	26,0	172,0	0,0	
	Молоко кипячённое	180	5,4	4,8	9,0	102,0	2,4	419
Итого:		220	8,6	10,8	35,0	274,0	2,4	
Обед	Овощи по сезону	50	0,6	0,13	2,27	13,0	0,013	
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,3	167,3	9,1	95
	Фрикадельки мясные в соусе	80/80	12,7	12,1	11,2	204,0	0,6	305/ 348
	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,8	4,5	30,9	182,6	0,6	165
	Сок натуральный	160	0,8	0,0	16,1	68,3	3,2	418
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,4	15,9	71,7	0,0	
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,3	47,4	0,0	
Итого:		825	31,4	25,8	99,0	750,4	13,5	
	Кисломолочный продукт	180	5,2	4,5	7,2	90,0	1,3	420
Уплот. полдник	Салат по сезону с сухофруктами	60	0,9	0,06	8,6	38,5	2,8	43
	Пудинг из творога с рисом	120	18,12	12,9	29,2	256,0	0,24	249
	Соус абрикосовый	30	0,1	0,02	19,4	78,1	0,6	377
	Чай с сахаром	180/10	0,0	0,0	9,9	40,0	0,0	411
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	386
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,6	69,0	0,0	
Итого:		700	26,3	18,1	94,7	665,6	14,94	
Итого за день:		2165	77,0	61,6	265,2	1886,2	32,1	
Итого за весь период:		20921	755,0	660,3	2599,8	18629,1	608,7	
Среднее значение за период:		2092,1	75,5	66,03	259,98	1862,91	60,87	

Приложение А

Таблица расхода соли при приготовлении блюд и изделий

№ п/п	Наименование блюда	Соль, г
1	2	3
1	Холодные блюда (на 1 порцию)	2-3
2	Супы (на 1000 г)	6-10
3	Блюда из овощей (варка) на 1 литр воды	10
4	Блюда из круп (на 1 кг крупы)	
	Гречневая каша:	
	▪ Рассыпчатая из ядрицы	21
	▪ Вязкая	40
	Пшённая каша:	
	▪ Рассыпчатая	25
	▪ Вязкая	40
	Рисовая каша:	
	▪ Рассыпчатая	28
	▪ Вязкая	45
	Перловая каша:	
	▪ Рассыпчатая	30
	▪ вязкая	45
	Овсяная каша вязкая	40
	Манная каша вязкая	45
	Кукурузная каша:	
	▪ Рассыпчатая	30
	▪ Вязкая	35
5	Блюда из бобовых (на 1 порцию отварных бобов)	3-4
6	Блюда из макаронных изделий (варка) на 1 кг изделий	30
7	Блюда из яиц (на 1 шт.)	0,25
8	Блюда из творога (на 1 кг)	10
9	Блюда из рыбы (на 1 порцию)	3
10	Блюда из мяса (на 1 порцию)	4
11	Блюда из сельскохозяйственной птицы (на 1 порцию)	3-5

Список литературы:

1. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.:ДеЛи принт, 2016.-640 с.
2. Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи принт, 2008.-276 с.
3. СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
4. Технологические карты ООО «Комбинат питания «Забота» муниципального образования город Краснодар на кулинарные изделия (или блюда).