

УТВЕРЖДЕНО
Заведующим МДОБУ «Детский
сад «Малышок» с. Платовка»
К.О. Казачкова

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (осенне-зимнее)
для организации питания детей 3-7 лет МДОБУ «Детский сад «Малышок» с. Платовка»
(согласно рекомендаций СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Пояснительная записка

МДОБУ «Детский сад «Малышок» с. Платовка» функционирует в режиме 10 часового пребывания детей в ДОУ. Настоящее меню разработано согласно рекомендаций СанПиН 2.3/2.4.3590-20, В котором указаны рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания детей в ДОО.

Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами.

При использовании продуктов промышленного производства выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисель и др), выдача сахара уменьшена в соответствии с его количеством содержащегося в этих продуктах – это в те дни, когда идет выпечка и пудинг мы при расчете получили, что в 20 граммах сгущенного молока содержится 8 грамм сахара.

Норма потребления соли указана в отдельном столбце примерного 10 дневного меню.

Суммарные объемы блюд по времени приема пищи соблюдены, указаны в граммах.

Режим питания детей в ДОУ с 10 часовым пребыванием детей

время приема пищи	
08:45-09:10	Завтрак
10:30-11:00	Второй завтрак
12:00-12:50	Обед
15:30-16:00	Полдник

Программа производственного контроля по безопасности использования пищевой продукции разработана с применением принципов ХАССП

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	Соль йод	№ рецеп туры
					Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 1											
Завтрак: 1	Каша манная	200			4,473	6,665	25,699	166,39			№ 1
	<i>манка</i>		30	30							
	<i>сахар</i>		2	2							
	<i>масло сл. 72%</i>		2	2							
	<i>молоко 3,2%</i>		170	170							
	Чай с лимоном	180			0,126	-	10,484	42,04			№ 44
	<i>чай</i>		0,75	0,75							
	<i>лимон</i>		14	14							
	<i>сахар</i>		15	15							
	Хлеб Рябинушка	20	20	20	1,155	0,6	9,96	52,4			
	Масло сл. 72%	7	7	7	0,10	5,8	0,08	52,88			
	Сыр «Российский»	10	10	10	1,15	1,45	-	18,8			
Всего за 1 завтрак					7	14,52	46,22	332,51			
Завтрак:2	Ряженка	113	113	113	3,1	2,8	4,6	57,63			
Всего за 2 завтрака					10,1	17,32	50,82	390,14			
Обед:	Салат «Витаминный»	60			2,199	2,998	4,905	37,79			№ 6
	<i>капуста</i>		80	50							
	<i>масло растительное</i>		3	3							
	<i>лук</i>		10	7							
	Борщ со сметаной	200			4,391	8,243	17,012	139,31			№ 12
	<i>капуста</i>		80	50							
	<i>мясо говядина 1 кат.</i>		30	20							
	<i>картофель</i>		80	50							
	<i>свекла</i>		30	20							
	<i>морковь</i>		30	20							
	<i>масло сл. 72%</i>		2	2							
	<i>масло растительное</i>		2	2							
	<i>сметана</i>		9	9							
	<i>лук</i>		10	7							
	<i>томат</i>		3	3							
	Картофельное пюре	150			2,853	3,787	26,119	131,01			№ 19
	<i>картофель</i>		180	120							
	<i>молоко 3,2%</i>		30	30							
	<i>масло сл. 72%</i>		3	3							

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	Соль йод	№ рецеп туры
					Б	Ж	У				
Обед:	Салат морковь с яблоком	60			0,678	1,044	6,478	37,16			№ 8
	яблоко		30	23							
	морковь		70	47							
	масло растительное		1	1							
	сахар		1	1							
	Рассольник со сметаной	200			7,921	8,938	16,137	173,8			№ 13
	картофель		85	60							
	рис		5	5							
	лук		13	9							
	морковь		22	15							
	огурец соленый		34	28							
	масло сл.72%		2	2							
	масло растительное		2	2							
	сметана		9	9							
	мясо курицы		50	20							
	Овощи тушеные	160			1,929	3,2	11,005	79,51			№ 20
	свекла		100	70							
	томат		3	3							
	лук		30	25							
	морковь		30	25							
	масло сл.72%		3	3							
	масло растительное		2	2							
	Гуляш говядиной	75			12,334	8,49	5,998	148,41			№ 26
	мясо говядины 1 кат.		80	60							
	лук		20	15							
	морковь		20	16							
	томат		3	3							
	мука		5	5							
	масло растительное		3	3							
	Напиток «Лимонный»	180			0,18	-	10,7	43,9			№ 35
	сахар		15	15							
	лимон		20	18					0,05		
	Хлеб ржаной	37	37	37	1,98	1,65	10,26	54,3			
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,08	1,2	19,92	104,8			
Всего за обед:					28,102	24,522	80,498	641,88			

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	Соль йод	№ рецеп туры
					Б	Ж	У				
Полдник:	Яблоко	61	61	61	0,4	-	9	46,0			
	Кисель	180			0,012	-	2	81,86			
	кисель		12	12							
	сахар		10	10							
	Вафли	37	37	37	1,18	1,03	29,63	109,5			
Всего за полдник:					1,59	1,03	40,6	237,36			
Итого за второй день					42,47	42,22	178,33	1303,67	0,050	0,004	
День 3											
Завтрак 1:	Каша гречневая	200			7,026	7,09	26,188	203,39			№ 3
	гречка		25	25							
	молоко 3,2%		170	170							
	сахар		3	3							
	масло сл.72%		3	3							
	Чай с лимоном	180			0,126	-	10,484	42,04			№ 44
	чай		0,75	0,75							
	сахар		15	15							
	лимон		14	14							
	Хлеб Рябинушка	20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4			
	Масло сл.72%.	7	7	7	0,1	5,8	0,08	52,88			
	Сыр «Российский»	10	10	10	1,15	1,45	-	18,8			
Всего за 1 завтрак					9,94	14,94	46,71	369,51			
Завтрак 2	Ряженка	113	113	113	3,1	2,8	4,6	57,63			
Всего за 2 завтрака					13,1	17,74	51,31	427,13			
Обед	Салат зимний	60			1,194	1,073	7,755	42,04			№ 7
	картофель		40	30							
	морковь		20	12							
	лук		10	7							
	огурец соленый		10	10							
	масло растительное		2	2							
	Щи с мясом курицы и сметан.	200			6,643	7,97	12,295	146,131			№ 14
	картофель		60	40							
	капуста КВАШЕНАЯ		75	56							
	лук		20	16							
	морковь		20	12							
	томат		3	3							
	масло растительное		3	3							
	масло сл.72%		3	3							
	сметана		9	9							

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	Соль иод	№ рецептуры
					Б	Ж	У				
	<i>мясо курицы</i>		30	25							
	Макаронь отварные	150			4,186	1,81	30,098	146,02			№ 23
	<i>макаронь</i>		40	40							
	<i>масло сл. 72%</i>		3	3							
	Гуляш с говядиной	70			12,334	8,49	5,998	148,41			№ 26
	<i>говядина 1 категории</i>		70	60							
	<i>лук</i>		20	15							
	<i>морковь</i>		20	16							
	<i>томат</i>		3	3							
	<i>мука</i>		5	5							
	<i>масло растительное</i>		3	3							
	Компот из кураги	180			0,52	-	16,57	64,9			№ 30
	<i>курага</i>		10	10							
	<i>сахар</i>		15	15					0,050		
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,08	1,2	19,92	104,8			
	Хлеб ржаной	37	37	37	1,98	1,65	10,26	54,3			
Всего за обед					29,94	22,19	102,9	706,6			
Полдник	Чай с лимоном	180			0,126	-	10,484	42,04			
	<i>чай</i>		0,75	0,75							
	<i>сахар</i>		12	12							
	<i>лимон</i>		14	14							
	Печенье	38	38	38	6,95	1,97	29,18	174,04			
	Груша	70	70	70	0,4	-	10,7	42,0			
Всего за полдник					7,48	1,97	50,36	258,08			
Итого за третий день					50,52	41,9	204,57	1392,0	0,050	0,045	
День 4											
Завтрак 1:	Пудинг творожный	160			7,393	6,955	25,879	229,46			№ 39
	<i>манка</i>		13	13							
	<i>масло сл. 72%</i>		3	3							
	<i>яйцо</i>		1/4	1/4							
	<i>молоко 3,2%</i>		40	40							
	<i>сгущенное молоко</i>		20	20							
	<i>творог</i>		75	75							
	Какао	180			3,38	5,344	18,066	137,9			№ 34
	<i>какао</i>		2,2	2,2							
	<i>сахар</i>		10	10							
	<i>молоко 3,2%</i>		170	170							
	Хлеб Рябиனுшка	20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4			

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	Соль йод	№ рецеп туры
					Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<i>Масло сл.72%</i>	7	7	7	0,1	5,8	0,08	52,88			
Всего за 1 завтрак					12,41	18,7	53,99	472,64			
Завтрак 2:	<i>Апельсин</i>	90	90	90	0,9	-	5,8	38,0			
Всего за 2 завтрака					13,31	18,7	59,8	510,64			
Обед:	<i>Салат из квашеной капусты</i>	60			0,929	1,998	4,363	29,79			№ 9
	<i>капуста</i>		60	49							
	<i>лук</i>		10	8							
	<i>сахар</i>		1	1							
	<i>масло растительное</i>		2	2							
	<i>Суп рыбный «Лосось»</i>	200			6,677	4,185	12,078	124,28			№ 15
	<i>горбуша (консервы)</i>		40	40							
	<i>рис</i>		13	13							
	<i>лук</i>		20	16							
	<i>морковь</i>		20	14							
	<i>масло сл.72%</i>		1	1							
	<i>картофель</i>		70	60							
	<i>Картофельное пюре</i>	150			2,853	3,787	26,119	131,01			№ 19
	<i>картофель</i>		180	120							
	<i>молоко 3,2%</i>		30	30							
	<i>масло сл.72%</i>		3	3							
	<i>Биточки рыбные</i>	80			9,118	6,438	6,34	104,96			№ 28
	<i>рыба свежая</i>		106	65							
	<i>масло растительное</i>		3	3							
	<i>лук</i>		20	16							
	<i>хлеб пшеничный</i>		5	5							
	<i>яйцо</i>		1/2	1/2							
	<i>Напиток из апельсина</i>	180			0,255	-	12,08	47,2			№ 36
	<i>апельсин</i>		25	25							
	<i>сахар</i>		15	15					0,050		
	<i>Хлеб ржаной</i>	37	37	37	1,98	1,65	10,26	54,3			
	<i>Хлеб пшеничный</i>	35	35	35	2,7	1,05	17,43	91,7			
Всего за обед					24,51	16,11	88,67	583,24			

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	Соль йод	№ рецептуры
					Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Полдник	Оладьи с повидлом	80			6,334	9,363	46,324	256,65			<i>№ 40</i>
	<i>мука</i>		70	70							
	<i>молоко 3,2%</i>		30	30							
	<i>яйцо</i>		¼	¼							
	<i>дрожжи</i>		1,2	1,2							
	<i>масло сл.72%</i>		2	2							
	<i>масло растительное</i>		3	3							
	<i>повидло</i>		25	25							
	<i>сахар</i>		2	2							
	Ряженка	113	113	113	3,1	2,8	4,6	57,63			
Всего за полдник		260			9,43	12,16	50,92	314,28			
Итого за 4 день					47,25	46,97	199,39	1408,16	0,050	0,004	
День 5											
Завтрак 1	Плов Фруктовый	200			2,523	0,905	41,839	176,471			<i>№ 41</i>
	<i>рис</i>		30	30							
	<i>масло сл.72%</i>		3	3							
	<i>изюм</i>		10	10							
	<i>чернослив</i>		10	10							
	<i>сахар</i>		3	3							
	Кофейный напиток	180			4,75	5,12	18,7	141,84			<i>№ 33</i>
	<i>кофейный напиток</i>		4,5	4,5							
	<i>сахар</i>		11	11							
	<i>молоко 3,2%</i>		170	170							
	Хлеб Рябинушка	20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4			
	Масло сл.72%	7	7	7	0,1	5,8	0,08	52,88			
	Сыр «Российский»	10	10	10	1,15	1,45	-	18,8			
Всего за 1 завтрак					10,06	13,88	70,58	442,39			
Завтрак 2	Ряженка	113	113	113	3,1	2,8	4,6	57,63			
Всего за два завтрака					13,224	16,68	75,18	500,02			
Обед	Винегрет	60			1,58	1,03	8,64	46,98			<i>№10</i>
	<i>картофель</i>		30	20							
	<i>свекла</i>		30	24							
	<i>морковь</i>		15	12							
	<i>капуста</i>		20	15							
	<i>лук</i>		10	8							
	<i>огурец соленый</i>		10	10							

Прием пищи	<i>масло растительное</i>		2	2				Энергетич. ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	Соль йод	№ рецеп туры
	Наименование	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)						
					Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<i>Суп фасолевый со сметаной</i>	200			1,193	5,623	21,267	129,23			<i>№ 16</i>
	<i>картофель</i>		110	80							
	<i>лук</i>		15	10							
	<i>морковь</i>		20	12							
	<i>фасоль</i>		10	10							
	<i>сметана</i>		8	8							
	<i>масло сл.72%</i>		3	3							
	<i>масло растительное</i>		2	2							
	<i>Голубцы ленивые</i>	200			19,255	17,443	14,487	261,18			<i>№ 29</i>
	<i>Мясо говядина 1 кат.</i>		80	82							
	<i>лук</i>		20	16							
	<i>масло растительное</i>		2	2							
	<i>рис</i>		10	10							
	<i>капуста</i>		120	98							
	<i>масло сл.72%</i>		3	3							
	<i>сметана</i>		9	9							
	<i>яйцо</i>		¼	¼							
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180			0,32	-	16,78	65			<i>№ 31</i>
	<i>сухофрукты</i>		10	10							
	<i>сахар</i>		15	15					0,05		
	<i>Хлеб ржаной</i>	37	37	37	1,98	1,65	10,26	54,3			
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40	40	3,08	1,2	19,92	104,8			
<i>Всего за обед</i>					27,41	26,95	91,35	661,49			
<i>Полдник</i>	<i>Чай с лимоном</i>	180			0,126	-	10,484	42,04			
	<i>чай</i>		0,75	0,75							
	<i>сахар</i>		15	15							
	<i>лимон</i>		14	14							
	<i>Апельсин</i>	90	90	90	1,026	-	6,97	43,32			
	<i>Вафли</i>	37	37	37	1,18	1,03	27,03	109,5			
<i>Всего за полдник</i>					2,33	1,03	47,08	194,86			
<i>Итого за пятый день</i>					43,0	44,66	213,61	1356,4	0,050	0,004	

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	Соль йод	№ рецеп туры
					Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 6											
Завтрак 1	Каша геркулесовая	200			7,406	8,13	23,128	190,4			№ 4
	<i>геркулес</i>		25	25							
	<i>сахар</i>		3	3							
	<i>масло сл. 72%</i>		3	3							
	<i>молоко 3,2%</i>		180	180							
	Чай с лимоном	180			0,126	-	10,484	42,04			№ 44
	<i>чай</i>		0,75	0,75							
	<i>сахар</i>		12	12							
	<i>лимон</i>		14	14							
	Хлеб Рябинушка	20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4			
	Масло сл. 72%	7	7	7	0,1	5,8	0,08	52,88			
Всего за 1 завтрак					9,17	14,53	43,65	337,72			
Завтрак 2	Груша	80	80	80	0,41	0	10,7	42			
Всего за 2 завтрака					9,57	14,53	54,35	379,72			
Обед:	Салат из свеклы	60			0,969	0,99	6,065	36			№ 11
	<i>свекла</i>		70	50							
	<i>масло растительное</i>		2	2							
	<i>лук</i>		10	8							
	Суп-лапша с курицей	200			8,887	8,163	26,952	207,63			№ 17
	<i>картофель</i>		70	50							
	<i>лапша</i>		20	20							
	<i>лук</i>		15	12							
	<i>морковь</i>		16	10							
	<i>масло сл. 72%</i>		3	3							
	<i>масло растительное</i>		2	2							
	<i>мясо курицы</i>		30	25							
	<i>сметана</i>		10	10							
	Овощное рагу с мясом	150			6,66	9,08	16,398	170,61			№ 21
	<i>картофель</i>		80	60							
	<i>капуста</i>		75	60							
	<i>лук</i>		15	12							
	<i>молоко 3,2%</i>		20	20							
	<i>масло сл. 72%</i>		2	2							

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	Соль йод	№ рецеп туры
					Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<i>масло растительное</i>		2	2							
	<i>морковь</i>		25	20							
	<i>мясо</i>		50	40							
	<i>Компот из чернослива</i>	180			0,23	-	16,54	64,1			№ 32
	<i>сахар</i>		15	15							
	<i>чернослив</i>		10	10					0,050		
	<i>Хлеб ржаной</i>	37	37	37	1,98	1,65	10,26	54,3			
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40	40	3,8	1,2	19,92	104,8			
<i>Всего за обед:</i>					22,52	21,09	96,14	637,44			
<i>Полдник:</i>	<i>Плюшка</i>	70			8,233	8,363	50,989	263,85			№ 42
	<i>мука</i>		70	70							
	<i>молоко 3,2%</i>		30	30							
	<i>сахар</i>		6	6							
	<i>яйцо</i>		¼	¼							
	<i>масло сл. 72%</i>		3	3							
	<i>масло растительное</i>		3	3							
	<i>дрожжи</i>		1,2	1,2							
	<i>Ряженка</i>	113	113	113	3,1	2,8	4,6	57,63			
<i>Всего за полдник:</i>					11,33	11,16	55,58	321,48			
<i>Итого за шестой день:</i>		1555			43,42	46,78	206,07	1338,64	0,050	0,004	
	<i>День 7</i>										
<i>Завтрак 1:</i>	<i>Яйцо вареное</i>	50			4,35	3,75	0,35	78,5			
	<i>Какао</i>	180			3,38	5,344	18,066	137,9			№ 34
	<i>Какао</i>		2,3	2,3							
	<i>сахар</i>		10	10							
	<i>молоко 3,2%</i>		170	170							
	<i>Хлеб Рябинушка</i>	20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4			
	<i>Масло сл. 72%</i>	7	7	7	0,1	5,8	0,08	52,88			
	<i>Сыр «Российский»</i>	10	10	10	1,15	1,45	-	18,8			
<i>Всего за 1 завтрак:</i>					10,52	16,94	28,46	321,68			
<i>Завтрак 2:</i>	<i>Сок яблочный</i>	150	150	150	0,8	-	18,72	75,2			
<i>Всего за 2 завтрака</i>					11,32	16,94	47,16	396,88			

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	Соль йод	№ рецеп туры
					Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед:	Салат витаминный	60			1,199	0,998	4,905	37,79			№ 6
	капуста		80	50							
	масло растительное		3	3							
	лук		10	7							
	Суп с фрикадельками	200			8,971	7,825	22,237	193,65			№ 18
	картофель		80	60							
	лук		20	16							
	морковь		20	15							
	масло сл.72%		3	3							
	мясо говядина I категории		70	60							
	масло растительное		3	3							
	сметана		10	10							
	Отварной рис	130			1,126	1,63	23,208	110,12			№ 24
	рис		30	30							
	масло сл.72%		3	3							
	Гуляш с мясом курицы	75			4,558	5,578	6,768	111,15			№ 27
	мясо курицы		35	35							
	лук		20	16							
	морковь		25	20							
	томат		3	3							
	мука		5	5							
	масло растительное		3	3							
	Напиток из яблок	180			0,08	-	12,24	46,9			№ 37
	яблоки		25	18					0,050		
	сахар		15	15							
	Хлеб ржаной	37	37	37	1,98	1,65	10,26	54,3			
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,8	1,2	19,92	104,8			
Всего за обед					21,71	18,88	99,54	658,71			
Полдник:	Пудинг творожный	140			7,393	6,955	25,879	229,46			№ 39
	манка		13	13							
	масло сл.72%		3	3							
	яйцо		1/4	1/4							
	молоко 3,2%		40	40							
	сгущенное молоко		20	20							
	творог		75	75							

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	Соль йод	№ рецеп туры
					Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<i>Ряженка</i>	113	113	113	3,1	2,8	4,6	57,63			
Всего за полдник:					10,49	9,75	30,48	287,09			
Итого за седьмой день					43,52	45,57	177,18	1342,68	0,050	0,004	
День 8											
Завтрак1:	Каша манная	200			4,473	6,665	25,699	166,39			№ 1
	<i>манка</i>		30	30							
	<i>сахар</i>		2	2							
	<i>масло сл.72%</i>		3	3							
	<i>молоко 3,2%</i>		170	170							
	Сок абрикосовый	150	150	150	0,8	0	22,4	89,6			
	Хлеб Рябинушка	20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4			
	Масло сл.72%	7	7	7	0,1	5,8	0,08	52,88			
	Сыр «Российский»	10	10	10	1,15	1,45	-	18,8			
Всего за 1 завтрак					8,06	14,51	58,14	380,07			
Завтрак2:	Ряженка	113	113	113	3,1	2,8	4,6	57,63			
Всего за 2 завтрака:					11,2	17,31	62,74	437,7			
Обед:	Салат зимний	60			2,199	2,998	4,905	37,79			№ 7
	<i>картофель</i>		40	30							
	<i>морковь</i>		20	12							
	<i>лук</i>		10	7							
	<i>огурец соленый</i>		10	10							
	<i>масло растительное</i>		2	2							
	Борщ со сметаной	200			4,391	8,243	17,012	139,31			№ 12
	<i>картофель</i>		80	50							
	<i>лук</i>		10	7							
	<i>капуста</i>		80	50							
	<i>свекла</i>		30	21							
	<i>морковь</i>		30	20							
	<i>мясо говядина 1 категории</i>		30	20							
	<i>томат</i>		3	3							
	<i>масло растительное</i>		2	2							
	<i>масло сл.72%</i>		2	2							
	<i>сметана</i>		9	9							

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	Соль йод	№ рецеп туры
					Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Картофельное пюре	150			2,853	3,787	26,119	131,01			№ 19
	картофель		180	120							
	молоко 3,2%		30	30							
	масло сл.72%		3	3							
	Котлета	70			10,083	10,347	3,504	130,35			№ 25
	мясо говядина 1 категории		70	60							
	лук		25	10							
	хлеб пшеничный		5	5							
	масло растительное		3	3							
	яйцо		¼	¼							
	Компот из кураги	180			0,52	-	16,57	64,9			№ 30
	курага		10	10					0,050		
	сахар		15	15							
	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,7	1,05	17,43	91,7			
	Хлеб ржаной	37	37	37	1,98	1,65	10,26	54,3			
	Всего за обед:				24,73	28,08	95,8	649,36			
Полдник:	Кисель	180			0,012	-	21,02	81,86			№ 38
	кисель		12	12							
	сахар		10	10							
	Печенье	38	38	38	6,95	4,97	29,18	174,04			
	Яблоко	80	80	80	0,4	0	7	46,0			
	Всего за полдник:				7,36	4,97	57	301,9			
	Итого за восьмой день:				43,29	50,36	215,54	1388,96	0,050	0,004	
	День 9										
Завтрак 1:	Лапша молочная	200			7,386	7,115	24	202,4			№ 5
	лапша		30	30							
	молоко 3,2%		174	174							
	масло сл.72%		3	3							
	сахар		3	3							
	Кофейный напиток	180			4,75	5,12	18,7	141,84			№ 33
	кофейный напиток		4,5	4,5							
	молоко 3,2%		170	170							
	сахар		11	11							
	Хлеб Рябинушка	20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4			
	Масло сл.72%	7	7	7	0,1	5,8	0,08	52,88			

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	Соль йод	№ рецеп туры
					Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Всего за 1 завтрак:					13,68	18,64	52,7	449,52			
Завтрак 2:	Сок персиковый	150	150	150	0,48	-	28	110,4			
Всего за 2 завтрака:					14,16	18,64	80,7	559,92			
Обед:	Винегрет	60			1,58	1,03	8,64	46,98			№ 10
	<i>картофель</i>		30	20							
	<i>свекла</i>		30	24							
	<i>морковь</i>		15	12							
	<i>капуста</i>		20	15							
	<i>лук</i>		10	8							
	<i>огурец соленый</i>		10	10							
	<i>масло растительное</i>		2	2							
	Суп рыбный «Лосось»	200			6,677	4,185	12,078	124,28			№ 15
	<i>горбуша (консервы)</i>		40	40							
	<i>рис</i>		13	13							
	<i>лук</i>		10	8							
	<i>морковь</i>		20	12							
	<i>масло сл.72%</i>		1	1							
	<i>картофель</i>		70	60							
	Капуста тушеная	160			3,144	2,468	10,426	74,92			№ 22
	<i>капуста</i>		170	140							
	<i>масло сл.72%</i>		3	3							
	<i>томат</i>		3	3							
	<i>лук</i>		20	16							
	<i>морковь</i>		30	24							
	<i>масло растительное</i>		2	2							
	Биточки рыбные	80			9,118	6,438	6,34	104,96			№ 28
	<i>рыба свежая</i>		106	60							
	<i>масло растительное</i>		3	3							
	<i>лук</i>		20	16							
	<i>хлеб пшеничный</i>		5	5							
	<i>яйцо</i>		1/2	1/2							
	Напиток из апельсина	180			0,255	-	12,08	47,2			№ 36
	<i>апельсин</i>		25	25					0,050		
	<i>сахар</i>		15	15							

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	Соль йод	№ рецеп туры
					Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<i>Хлеб ржаной</i>	37	37	37	1,98	1,65	10,26	54,3			
	<i>Хлеб пшеничный</i>	35	35	35	2,7	1,05	17,43	91,7			
Всего за обед:					25,454	16,821	77,25	544,34			
Полдник:	<i>Оладьи с повидлом</i>	70			6,334	9,363	46,324	256,65			<i>№ 40</i>
	<i>мука</i>		70	70							
	<i>молоко 3,2%</i>		30	30							
	<i>яйцо</i>		¼	¼							
	<i>дрожжи</i>		1,2	1,2							
	<i>масло сл.72%</i>		2	2							
	<i>масло растительное</i>		3	3							
	<i>повидло</i>		25	25							
	<i>сахар</i>		2	2							
	<i>Ряженка</i>	113	113	113	3,1	2,8	4,6	57,63			
Всего за полдник:					9,43	12,16	50,92	314,28			
Итого за девятый день					52,144	47,62	209,16	1418,54	0,050	0,004	
День 10											
Завтрак 1:	<i>Каша геркулесовая</i>	200			7,406	8,13	23,128	190,4			<i>№ 4</i>
	<i>геркулес</i>		25	25							
	<i>сахар</i>		3	3							
	<i>масло сл.72%</i>		3	3							
	<i>молоко 3,2%</i>		180	180							
	<i>Чай с лимоном</i>	180			0,126	-	10,484	42,04			<i>№ 44</i>
	<i>чай</i>		0,75	0,75							
	<i>лимон</i>		14	14							
	<i>сахар</i>		12	12							
	<i>Хлеб Рябинушка</i>	20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4			
	<i>Масло сл.72%</i>	7	7	7	0,1	5,8	0,08	52,88			
Всего за 1 завтрак:					9,17	14,53	43,65	337,72			
Завтрак 2:	<i>Апельсин</i>	90	90	90	1,026	-	6,98	43,32			
Всего за 2 завтрака:					10,2	14,53	50,63	381,04			

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	Соль йод	№ рецеп туры
					Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед:	Салат из свеклы	60			0,969	0,99	6,065	36			№ 11
	свекла		70	60							
	масло растительное		2	2							
	лук		10	8							
	Рассольник со сметаной	200			7,921	8,938	16,137	173,8			№ 13
	картофель		85	60							
	рис		5	5							
	лук		13	9							
	морковь		22	15							
	огурец соленый		34	28							
	масло сл. 72%		2	2							
	масло растительное		2	2							
	сметана		9	9							
	мясо курицы		50	20							
	Овощное рагу с мясом	180			6,66	9,08	16,398	170,61			№ 21
	картофель		80	60							
	капуста		75	60							
	лук		15	12							
	молоко 3,2%		20	20							
	масло сл. 72%		2	2							
	масло растительное		2	2							
	морковь		25	20							
	МЯСО		20	20							
	Компот из чернослива	180			0,23	-	16,54	89,1			№ 32
	чернослив		10	10					0,050		
	сахар		15	15							
	Хлеб ржаной	37	37	37	1,98	1,65	10,26	54,3			
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,08	1,2	19,92	104,8			
Всего за обед:					20,84	21,87	85,32	628,61			

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	Соль йод	№ рецеп туры
					Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Полдник:	Пудинг творожный	150			7,393	6,955	25,879	229,46			№ 39
	<i>манка</i>		13	13							
	<i>масло сл.72%</i>		3	3							
	<i>яйцо</i>		1/2	1/2							
	<i>молоко 3,2%</i>		40	40							
	<i>сгущенное молоко</i>		20	20							
	<i>творог</i>		75	70							
	Ряженка	113	113	113	3,1	2,8	4,6	57,63			
Всего за полдник:					10,5	9,75	30,48	287,09			
Итого за десятый день:					41,54	46,15	166,43	1296,74	0,050	0,004	

Накопительная ведомость набора продуктов за 10 дней

	1 день	2 день	3 день	4день	5день	6 день	7день	8день	9день	10день	Всего	В день
Крупы	43	30	25	26	50	25	43	30	13	43	328	32,8
Макароны			40			20			30		90	9
Мука		5	5	70		70	5		70		225	22,5
Мясо говяд.	100	70	70		80	50	70	100		50	590	59
Мясо курицы		50	30			30	35			50	195	19,5
Рыба				146					146		292	29,2
Молоко	240	180	3170	270	170	230	210	200	380	240	2290	229
Ряженка	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113	1130	113
Творог	75			75			75			75	300	30
Сгущенка	20			20			20			20	80	8
Сметана	9	9	9		8,9	10	10	9		9	82	8,2
Сыр	10		10		10		10	10			50	5
Повидло				25					29		54	5,4
Масло сливочное	17	15	16	15	16	18	16	15	16	17	161	16,1
Масло растит.	8	8	8	8	6	9	9	8	10	6	80	8
Картофель	260	145	105	250	140	150	80	260	70	165	1625	162,5
Овощи	258	345	201	130	265	226	178	218	363	263	2447	244,7
Фрукты свежие	94	111	98	115	104	94	25	80	25	104	850	85
Сухофрукты	10		10		30	10		10		10	80	8
Хлеб ржаной	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	370	34
Хлеб пшеничный	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	40
Хлеб Рябинушка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	200	20
Яйцо (гр)	25			50	12,5	12,5	62,5	12,5	37,5	12,5	225	0,45шт
Чай г, мл	0,75		1,5		0,75	0,75				0,75	4,5	0,45
Какао г, мл				2,2			2,3				4,5	0,45
Кофейный напиток					4,5				4,5		9	0,9
Кисель		12						12			24	2,4
Сок	150	150	-	-	-	-	150	150	150	-	750	75
Сахар	40	26	45	33	46	36	33	27	29	38	353	35,3
Кондитерские изд.		37	38		37						112	11,2

Химический состав рациона по дням (за 10 дней)

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
1 день	43,03	52,35	201,9	1386,2
2 день	42,47	42,22	178,33	1303,57
3 день	50,52	41,9	204,57	1392,0
4 день	47,25	46,97	199,39	1408,16
5 день	43,0	44,66	213,61	1356,4
6 день	43,42	46,78	206,07	1338,64
7 день	43,52	45,57	177,18	1342,68
8 день	43,29	50,36	215,54	1388,96
9 день	52,14	47,62	209,16	1418,54
10 день	41,54	46,15	166,43	1296,74
Итого	450,18	464,58	1972,18	13631,89
В среднем за день	45,02	46,46	197,2	1363,2

Соль йодированная на одного ребенка в день составляет 4 грамма

Соль йодированная за 10 дней составляет 40 грамм на 1 ребенка

Вит «С» на одного ребенка в день составляет 50 миллиграмм

Вит «С» за десять дней составляет 500 миллиграмм

Меню по дням недели

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак:1	Каша манная	Каша пшеничная	Каша гречневая	Пудинг творожный	Плов Фруктовый	Каша геркулесовая	Яйцо вареное	Каша манная	Лапша молочная	Каша геркулесовая
	Чай с лимоном	сок яблоч	Чай с лимоном	Какао	Кофейный напиток	Чай с лимоном	Какао	Сок	Кофейный напиток	Чай с лимоном
Завтрак:2	Ряженка	Ряженка	Ряженка	апельсин	Ряженка	груша	Сок яблочный	Ряженка	Сок персиковый	Апельсин
Обед	Салат «Витаминный»	Салат морковь с яблоком	Салат зимний	Салат из кваш. капусты	Винегрет	Салат из свеклы	Салат «Витаминный»	Салат зимний	Винегрет	Салат из свеклы
	Борщ со сметаной	Рассольник	Щи с мясом курицы	Суп рыбный «Лосось»	Суп фасолевый	Суп-лапша с курицей	Суп с фрикадельками	Борщ со сметаной	Суп рыбный «Лосось»	Рассольник
	Картофельное пюре	Овощи тушеные	Макароны отварные	Картофельное пюре	Голубцы ленивые	Овощное рагу с мясом	Отварной рис	Картофельное пюре	Капуста тушеная	Овощное рагу с мясом
	Котлета	Гуляш с гов	Гуляш с гов	Биточки рыбные			Гуляш с кур.	Котлета	Биточки рыбные	
	Компот из кураги	Напиток «Лимонный»	Компот из кураги	Напиток из апельсина	Компот из сухофруктов	Компот из чернослива	Напиток из яблок	Компот из кураги	Напиток из апельсина	Компот из чернослива
Полдник:	Пудинг творожный	Кисель	Печенье	Оладьи с повидлом	Вафли	Плюшка	Пудинг творожный	Печенье	Оладьи с повидлом	Пудинг творожный
	Сок яблочный груша	Яблоко Вафли	чай Груша	Ряженка	Чай Апельсин	Ряженка	Ряженка	Кисель Яблоко	Ряженка	Ряженка

