

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ

Уктурского сельского поселения

 /Шестопалова И.А./

подпись расшифровка

Приказ № 28 о/д от 01.02.2024 г.



Двухнедельное меню для детей дошкольного возраста в дошкольном образовательном учреждении с 10-ти часовым пребыванием

Меню составлено с учетом возрастных групп (от 1 года до 3 лет и с 3 лет до 7 лет), вес и объем порций готовых блюд соответствует норме. Соблюдается 4-х кратным прием пищи (завтрак, завтрак- II, обед, полдник (уплотненный)).

Режим питания:

Завтрак I -8.10-8.30, Завтрак II-10.00-10.30 , обед- 12.00-12.30, полдник -15.30.

В целях организации полноценного питания воспитанников планируется включение в рацион продуктов: обогащенных йодом (хлеб йодированный, соль обогащенная йодом), кисломолочные продукты с жизнеспособной микрофлорой, соков, обогащенных комплексами минеральных веществ и витаминов, проводится «С» витаминизация третьих блюд.

Используемые нормативные документы:

- СанПин 2.3./2.4.3590-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации общественного питания населения »;

- сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий (Пермь,2013 год, А.Я. Перевалов);
сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (2011 г. Могильный М.П., Тутельян В.А).

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД МБДОУ с С 10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ 2021 ГОД

ПРИЛОЖЕНИЕ № 8

к СанПин 21.3./2.4.3590-20

Наименование блюда	Выход блюд в граммах		Наименование продуктов	1-3 лет		3-7 лет		1-3 лет				3-7 лет				№ рецептуры
	1-3лет	3-7лет		брутто	нетто	брутто	нетто	Б	Ж	У	Кал.	Б	Ж	У	Кал.	
НЕДЕЛЯ 1 1 ДЕНЬ																
Завтрак:																
Омлет натуральный	50	50	яйцо 48,0	42,3	32,5	42,3	32,5	4,3	6,7	1,15	81	4,3	6,7	1,15	81	307
			молоко	20	20	20	20									
			сливочное масло	1,5	1,5	1,5	1,5									
Каша гречневая	120	150	молоко	70	70	100	100	3,9	4,1	17,5	131,6	5,2	5,3	22,8	165	86
вязкая на молоке			вода	14	14	18	18									
			масло сливочное	3	3	4	4									
			сахар	3	3	4	4									
			крупа	13	13	23	23									
Чай с молоком	150	200	чай сух./заварка	0,8	38	1	50	1,1	0,97	13,1	65	1,5	1,3	17,4	87	507
			сахар	8	8	11	11									
			молоко	40	40	50	50									
			вода	94	94	125	125									
Батон нарезной	15	20	батон нарезной	15	15	20	20	1,1	0,4	7,6	39	1,5	0,56	10,2	52	117
Всего на завтрак :								10,4	12,2	39,4	316,6	12,5	13,9	51,6	385,0	
ЗАВТРАК-2																
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	0,5	0	10,1	46	0,5	0	10,1	46	537
Всего на завтрак -2 :								0,5	0	10,1	46	0,5	0	10,1	46	
ОБЕД																
Салат из свеклы с	50	60	свекла	46,5	37	55,8	44,4	0,6	5,2	3,2	62	0,7	6,24	3,8	74,4	53
с солеными огурцами			соленый огурец	12,5	10	15	12									
			масло растительное	4,5	4,5	5	5									
Суп картофельный с	150/20	200/25	картофель	66,6	50	106,6	80	1,32	1,77	8,8	56	1,76	2,36	11,76	75	154
мясными фрикадельками			морковь	7,5	6	10	8									
			лук	7,2	6	9,6	8									
			растительное масло	1,5	1,5	2	2									
			бульон		105		140									
			ФАРШ для фрикадел.		20		25									175
			мясо	31	22,8	38,8	28,5									
			лук	2,4	2	3	2,5									

			яйцо	1,9	1,6	2,4	2									
Котлеты рыбные с молочным соусом	60/50	70/50	рыба (минтай)	56	53	65,1	62	8,34	1,26	5,76	67	9,73	1,47	6,72	79	351
			хлеб	11	11	13	13									
			молоко	8	8	10	10									
			яйцо	4,5	3,2	4,8	3,5									
			сливочное масло	0,6	0,6	0,7	0,7									
			СОУС:		50		50									445
			молоко	37,5	37,5	37,5	37,5									
			вода	12,5	12,5	12,5	12,5									
			мука	2,5	2,5	2,5	2,5									
			масло сливочное	2,5	2,5	2,5	2,5									
Сложный гарнир	60/60	65/65	картофельное пюре:		60		65	3,4	4,7	8,8	93	3,7	5,1	9,5	99	440
			картофель	67,8	50,4	73,5	54,6									428
			молоко	9	9	10	10									
			масло сливочное	2,7	2,7	3	3									
			капуста тушеная:		60		65									
			капуста свежая	78,7	63	85,3	68,3									
			масло сливочное	2,8	2,8	3	3									
			морковь	3	2,4	3,2	2,6									
			лук репчатый	4,2	3,6	4,6	3,9									
			томат-паста	4,5	4,5	5	5									
			мука	0,7	0,7	0,8	0,8									
Кисель из свежих ягод	150	200	ягода свежая	18,8	18,8	25	25	0,15	0	16,2	65	0,2	0,1	21,5	87	518
			вода	135	135	180	180									
			сахар	11	11	14	14									
			крахмал	4,5	4,5	6	6									
Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	25/30	35/40	хлеб пшеничный	25	25	35	35	2,3	0,2	12,3	58	3,1	0,28	17	82	114
			хлеб ржаной	30	30	40	40	1,9	0,4	9,9	51	2,6	0,48	13,3	69	115
Всего на обед:								18,01	13,53	64,96	452	21,79	16,03	83,58	565,4	
ПОЛДНИК																
Молоко	150	180	молоко	157	150	185	180	4,3	3,8	7,2	79,5	5,2	4,5	8,6	95,4	534
Запеканка из творога с морковью и молочным соусом	100/50	150/50	творог	78	54	117	81	8,7	10,4	18,2	204	13,1	15,6	27,3	284	238
			крупа манная	6	6	9	9									тутельян
			сахар	14	14	18	18									
			морковь	24	18	36	27									
			яйцо 48,0	4,8	4	7,2	6									
			молоко	18	18	27	27									
			растительное масло	4	4	6	6									
			сухари пшеничные	4	4	6	6									
			сметана	4	4	6	6									
			СОУС МОЛОЧНЫЙ		50		50									449

			молоко	37,5	37,5	37,5	37,5									
			вода	12,5	12,5	12,5	12,5									
			мука	2	2	2	2									
			сливочное масло	2	2	2	2									
			сахар	5	5	5	5									
Хлеб пшеничный	15	15	хлеб пшеничный	15	15	15	15	1,14	0,12	7,38	35	1,14	0,12	7,38	35	114
Фрукты	50	50	фрукты	50	50	50	50	0,2	0,2	4,9	23	0,2	0,2	4,9	23	118
Всего на полдник:								14,3	14,5	37,7	341,5	19,6	20,4	48,2	437,4	
Всего в день:								43,3	40,2	152,1	1127	54,4	50,3	193,4	1434	0
НЕДЕЛЯ 1 2 ДЕНЬ																
Завтрак:																
Яйцо вареное	1шт	1шт	яйцо	48	40	48	40	5,1	4,6	0,3	63	5,1	4,6	0,3	63	306
Каша из хлопьев овсянн.	130	150	крупа "Геркулес"	15	15	19	19	4,6	6,1	18,7	148,0	5,37	7,1	21,6	170,0	272
"Геркулес" молочная			молоко	85	85	95	95									
			вода	50	50	60	60									
			сахар	3	3	3,5	3,5									
			сливочное масло	3	3	3,5	3,5									
Кофейный напиток с молоком	150	200	кофейный напиток	1,5	1,5	2	2	2,4	2	11,9	59,2	3,2	2,7	15,9	79	514
			молоко	75	75	100	100									
			сахар	7,5	7,5	10	10									
			вода	90	90	120	120									
Батон нарезной с сыром	15/8	20/12	батон нарезной	15	15	20	20	1,1	0,4	7,6	39	1,5	0,56	10,2	52	117
			сыром	8,1	8	12,2	12	1,48	1,58	0,12	21	2,37	2,37	0,18	31	107
Всего на завтрак :								14,7	14,7	38,6	330,2	17,5	17,3	48,2	395,0	
ЗАВТРАК-2																
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	0,5	0	10,1	46	0,5	0	10,1	46	537
Всего на завтрак -2 :								0,5	0	10,1	46	0,5	0	10,1	46	
ОБЕД																
Овощи св. порционный	50	60	овощи	52,5	50	63	60	0,2	0,05	1,2	6,3	0,24	0,06	1,4	7,6	112
Свекольник с курицей со сметаной	150/25	200/30	картофель	34,5	25,9	46	34,5	1,3	2,67	7,2	58	2,18	4,45	12,02	77	136
	5	8	свекла	48	38,5	64	51,3									
			морковь	7,5	6	10	8									
			лук	8	6,7	10,7	9									
			томат-паста	1,5	1,5	2	2									
			сливочное масло	2,5	2,5	3	3									
			курица I категории	33,5	25	40	30									409
			сметана	5	5	8	8									
			бульон		120		160									
Плов из отварной говядины	160	200	мясо	88	64,8	88	64,8	12,1	11,9	31,5	234	14,4	14,1	37,4	305	375
			масса вареного мяса		40		40									

			морковь	19,8	16	24,8	20										
			масло сливочное	5	5	6	6										
			масло растительное	2	2	2	2										
			лук репчатый	7,7	6,4	9,6	8										
			крупа рисовая	42	42	55	55										
Компот из плодов или	150	200	изюм	15	15	20	20	0,22	0	15,1	60	0,3	0	20,1	81	531	
ягод сушеных			сахар	9	9	12	12										
			вода	152	152	202	202										
Хлеб пшеничный/	25/30	35/40	хлеб пшеничный	25	25	35	35	2,3	0,2	12,3	58	3,1	0,28	17	82	114	
хлеб ржаной			хлеб ржаной	30	30	40	40	1,9	0,4	9,9	51	2,6	0,48	13,3	69	115	
Всего на обед:								18,02	15,22	77,2	467,3	22,82	19,37	101,2	621,6		
ПОЛДНИК																	
К/молочная продукция	150	180	К/молочная продукция	151,5	150	182	180	5,2	4,5	7,2	90	5,2	4,5	7,2	90	517	
Оладьи с повидлом	60/30	120/50	мука	37,2	37,2	72,8	72,8	4,5	4	27,7	126	9	8,1	55,1	252	449	
			яйцо 48,0	2	1,7	4	3,4									тутельян	
			вода	34	34	68	68										
			дрожжи	1	1	2	2										
			сахар	1,2	1,2	2,4	2,4										
			соль	0,6	0,6	1,2	1,2										
			тесто для оладий		71		141										
			растительное масло	3	3	6	6										
			масса готовых оладий		60		120										
			повидло	30	30	50	50										
Фрукты	70	70	фрукты	70	70	70	70	0,28	0,28	6,88	32	0,28	0,28	6,88	32	118	
Всего на полдник:								9,98	8,78	41,78	248	14,48	12,88	69,18	374		
Всего в день:								43,18	38,68	167,7	1114	55,34	49,58	228,7	1437		
НЕДЕЛЯ 1 3 ДЕНЬ																	
Завтрак:																	
Вермешель молочная	150	200	вермешель	12	12	18	18	4,3	3,9	14,1	109	5,75	5,2	18,8	146	171	
			молоко	100	100	120	120										
			вода	50	50	80	80										
			сахар	1,5	1,5	2	2										
			сливочное масло	2	2	2,5	2,5										
Какао с молоком	150	200	какао-порошок	2,5	2,5	3	3	2,7	2,4	18,7	108	3,6	3,3	25	144	508	
			молоко	75	75	100	100										
			сахар	9	9	12	12										
			вода	83	83	110	110										
Батон нарезной	15	20	батон нарезной	15	15	20	20	1,1	0,4	7,6	39	1,5	0,56	10,2	52	117	
Всего на завтрак :								8,1	6,7	40,4	256,0	10,9	9,1	54,0	342,0		
ЗАВТРАК-2																	
Фрукты	50	50	фрукты	50	50	50	50	0,2	0,2	4,9	23	0,2	0,2	4,9	23	118	
Всего на завтрак -2 :								0,2	0,2	4,9	23	0,2	0,2	4,9	23		

ОБЕД																
Салат из моркови	50	60	морковь	35	28	42	33,6	1	4,5	2,8	61	1,14	6	3,54	73	27
с зеленым горошком			масса припуш.моркови		25,5		30,6									
			зеленый горошек	31	20	37,2	24									
			масло растительное	3,6	3,6	5	5									
Суп картофельный с	150/	200/	картофель	40	30	53,4	40	0,92	1,5	5,6	37	0,96	2	7	50	151
с клецками ,курицей	20/25	25/30	морковь	7,5	6	10	8									
			лук	7,2	6	9,6	8									
			сливочное масло	1,5	1,5	2	2									
			бульон		112,5		150									
			курица I категории	33,5	25	40	30									
			Клецки:		20		25									
			мука	12	12	13,5	13,5									
			сливочное масло	0,8	0,8	1	1									
			яйцо	2,4	2,1	3	2,6									
Оладьи из печени	60/30	60/30	печень говяжья	60	50	60	50	10,3	7	7,1	133	10,3	7	7,1	133	404
по-кунцевски			морковь	9	6,6	9	6,6									
со сметанным соусом			растительное масло	6	6	6	6									
			мука	10	10	10	10									
			яйцо	10,2	8,9	10,2	8,9									
			СМЕТАННЫЙ СОУС		30		30									451
			сметана	7,5	7,5	7,5	7,5									
			мука	0,8	0,8	0,8	0,8									
			вода	17	17	17	17									
			сливочное масло	0,8	0,8	0,8	0,8									
Каша гречневая рассыпч.	110	150	крупа	48	48	69	69	3,2	5,7	27,1	185	4,3	7,7	36,9	253	243
			масло сливочное	5,3	5,3	7	7									
Компот из свежих яблок	150	200	яблоки свежие	34	30	45,4	40	0,37	0,15	17,3	72	0,5	0,2	23,1	96	526
			сахар	9	9	12	12									
			вода	122	122	162	162									
Хлеб пшеничный/	25/30	35/40	хлеб пшеничный	25	25	35	35	2,3	0,2	12,3	58	3,1	0,28	17	82	114
хлеб ржаной			хлеб ржаной	30	30	40	40	1,9	0,4	9,9	51	2,6	0,48	13,3	69	115
Всего на обед:								20,0	19,5	82,1	597,0	22,9	23,7	107,9	756,0	
ПОЛДНИК																
Молоко	150	180	молоко	157	150	185	180	4,3	3,8	7,2	79,5	5,2	4,5	8,6	95,4	534
Запеканка картофельная	130/30	150/30	говядина	51,3	46	63,1	56,6	9,9	7,7	20,8	192,5	12,3	9,5	25,7	237	157
с мясом сметанным			масса готового мяса		30		35									2001 г
соусом			картофель	143	109	165	125									
			яйцо 48,0	3,4	2,9	4,2	3,6									
			лук	11	8,9	13	11									
			сливочное масло	4,5	4,5	5	5									

			сухари панировочные	2,5	2,5	3	3									
			масса полуфабриката		188		188									
			СОУС СМЕТАННЫЙ:		30		30								451	
			сметана	7,5	7,5	7,5	7,5									
			мука	0,8	0,8	0,8	0,8									
			вода	17	17	17	17									
			сливочное масло	0,8	0,8	0,8	0,8									
Хлеб пшеничный	15	15	хлеб пшеничный	15	15	15	15	1,14	0,12	7,38	35	1,14	0,12	7,38	35	114
Всего на полдник:								15,3	11,6	35,4	307,0	18,6	14,1	41,7	367,4	
Всего в день:								43,6	38,0	162,8	1104	52,6	47,0	208,5	1488	
НЕДЕЛЯ 1																
4 ДЕНЬ																
Завтрак:																
Омлет натуральный	50	50	яйцо 48,0	42,3	32,5	42,3	32,5	4,3	6,7	1,15	81	4,3	6,7	1,15	81	307
			молоко	20	20	20	20									
			сливочное масло	1,5	1,5	1,5	1,5									
Каша рисовая	130	150	крупа рисовая	15	15	19	19	3,3	5,16	20,2	149	3,59	5,59	21,9	160	274
молочная			молоко	85	85	95	95									
			вода	35	35	48	48									
			сахар	3	3	3,5	3,5									
			сливочное масло	3	3	3,5	3,5									
Чай с молоком	150	200	чай сух./заварка	0,8	38	1	50	1,1	0,97	13,1	65	1,5	1,3	17,4	87	507
			сахар	8	8	11	11									
			молоко	40	40	50	50									
			вода	94	94	125	125									
Батон нарезной	15/8	20/12	батон нарезной	15	15	20	20	1,1	0,4	7,6	39	1,5	0,56	10,2	52	117
с сыром			сыром	8,1	8	12,2	12	1,48	1,58	0,12	21	2,37	2,37	0,18	31	107
Всего на завтрак :								11,3	14,8	42,2	355,0	13,3	16,5	50,8	411,0	
ЗАВТРАК-2																
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	0,5	0	10,1	46	0,5	0	10,1	46	537
Всего на завтрак -2 :								0,5	0	10,1	46	0,5	0	10,1	46	
ОБЕД																
Салат картофельный с	40	60	картофель	13,9	10	20,8	15	1,24	2,7	8,7	64	1,8	5,75	13,1	97	69
кукурузой и морковью			кукуруза консервир.	16,6	10	24,9	15									
			морковь	12,6	10	18,8	15									
			огурец свежий	10	8	15	12									
			растительное масло	3	3	4	4									
Суп картофельный с	150	200	картофель	56	42	74,6	56	5,5	4,3	9,6	99,7	7,3	5,7	12,8	133	159
рыбными консервами			рыбные консервы	28	28	37	37									
			крупа рисовая	3	3	4	4									
			морковь	12	9,6	16	12,8									
			лук	5,7	4,8	7,6	6,4									

			растительное масло	2,3	2,3	3	3									
			бульон или вода	120	120	160	160									
Жаркое по-домашнему	160	200	мясо	97	63	121	79	18,9	16,8	12,1	239	20,5	18,3	13,1	299,1	374
			картофель	121,6	91,2	162,1	121,6									
			лук репчатый	14	12	18,7	16									
			масло сливочное	6	6	8	8									
			морковь	9,1	7,3	12,1	9,7									
			томат поре	1,5	1,5	2	2									
			тушеного мяса		40		40									
			готовых овощей		120		160									
Компот из смеси сухофруктов	150	200	сухие фрукты	21	21	24	24	0,37	0	20,2	85	0,5	0	27	110	527
			сахар	9	9	12	12									
			вода	143	143	190	190									
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	25/30	35/40	хлеб пшеничный	25	25	35	35	2,3	0,2	12,3	58	3,1	0,28	17	82	114
			хлеб ржаной	30	30	40	40	1,9	0,4	9,9	51	2,6	0,48	13,3	69	115
Всего на обед:								30,2	24,4	72,8	596,7	35,8	30,5	96,3	790,1	
ПОЛДНИК																
К/молочная продукция	150	180	К/молочная продукция	151,5	150	182	180	5,2	4,5	7,2	90	5,2	4,5	7,2	90	535
Лапшевник с творогом	130/50	140/50	лапша	31	31	33	33	13,6	6,1	35	177	14,6	6,5	37,7	191	132
с молочным сладким соусом			творог	44,2	44	51	50									
			яйцо 48,0	5,2	4,3	6	5									
			сахар	4	4	5	5									
			сливочное масло	2,6	2,6	3	3									
			сухари панировочные	2	2	2,5	2,5									
			сметана	2	2	2,5	2,5									
			СОУС		50		50									449
			молоко	37,5	37,5	37,5	37,5									
			вода	12,5	12,5	12,5	12,5									
			мука	2	2	2	2									
			сливочное масло	2	2	2	2									
			сахар	5	5	5	5									
Хлеб пшеничный	15	15	хлеб пшеничный	15	15	15	15	1,14	0,12	7,38	35	1,14	0,12	7,38	35	114
Фрукты	75	75	фрукты	75	75	75	75	0,3	0,3	7,3	35,2	0,3	0,3	7,3	35,2	118
Всего на полдник:								20,24	11,02	56,88	337,2	21,24	11,42	59,58	351,2	
Всего в день:								62,23	50,23	182	1136	70,8	58,45	216,8	1598	
НЕДЕЛЯ 1 5 ДЕНЬ																
Завтрак:																
Каша манная	150	200	крупа манная	16	16	26	26	5,1	5,7	25,3	131	6,8	7,6	33,86	175	268
молочная			молоко	80	80	105	105									
			вода	33	33	65	65									
			сахар	3,5	3,5	4,5	4,5									

			сливочное масло	4	4	4,5	4,5										
Кофейный напиток с молоком	150	200	кофейный напиток	1,5	1,5	2	2	2,4	2	11,9	59,2	3,2	2,7	15,9	79	514	
			молоко	75	75	100	100										
			сахар	7,5	7,5	10	10										
			вода	90	90	120	120										
Батон нарезной с сыром	15/5	20/5	батон нарезной	15	15	20	20	1,1	0,4	7,6	39	1,5	0,56	10,2	52	117	
	8	12	сыром	8,1	8	12,2	12	1,48	1,58	0,12	21	2,37	2,37	0,18	31	107	
Всего на завтрак :								12,48	11,70	56,82	309,4	17,07	15,93	76,04	416,0		
ЗАВТРАК-2																	
Фрукты	55	55	фрукты	55	55	55	55	0,22	0,2	5,3	25	0,2	0,2	5,3	25	118	
Всего на завтрак -2 :								0,22	0,2	5,3	25	0,2	0,2	5,3	25		
ОБЕД																	
Винегрет овощной	40	60	картофель	14,7	11	21,1	15,8	0,52	4,3	2,7	52	0,7	6,4	4,1	78	82	
			свекла	9,5	7,5	13,6	10,8										
			морковь	6,5	5	9,4	7,2										
			огурец соленый	19	15	27,4	21,6										
			лук	9	7,5	13	10,8										
			растительное масло	4	4	6	6										
Щи из свежей капусты с картофелем	150/25/5	200/25/5	мясо говядина	54,2	40	54,2	40	1,05	2,98	4,66	49	1,4	3,98	6,2	66	147	
с мясом ,со сметаной			капуста	37,5	30	50	40									409	
			лук	7,5	6	9,6	8										
			морковь	9,5	7,5	12,6	10										
			картофель	24	18	32	24										
			томат паста	2	2	3	3										
			растительное масло	3	3	3,5	3,5										
			сметана	5	5	5	5										
			бульон		120		160										
Рыба тушеная в томате с овощами	85	100	рыба (минтай)	93	88	111	105	11,8	2,2	7,74	98	13,8	2,56	9,03	114	349	
			вода		25		30										
			морковь	42	34	49	39,7										
			лук репчатый	16	14	18,7	16,3										
			томат паста	5	5	5,8	5,8										
			масло растительное	5	5	6	6										
			масса тушеной рыбы		70		85										
Картофельное пюре	110	130	картофель	124,3	92,4	147	109	2,3	4,8	12	101,2	2,6	5,7	14,1	119	434	
			сливочное масло	5	5	6,5	6,5										
			молоко	18	18	24	24										
Кисель из свежих ягод	150	200	ягода свежая	18,8	18,8	25	25	0,15	0	16,2	65	0,2	0,1	21,5	87	518	
			вода	135	135	180	180										
			сахар	11	11	14	14										
			крахмал	4,5	4,5	6	6										

Хлеб пшеничный/	25/30	35/40	хлеб пшеничный	25	25	35	35	2,3	0,2	12,3	58	3,1	0,28	17	82	114
хлеб ржаной			хлеб ржаной	30	30	40	40	1,9	0,4	9,9	51	2,6	0,48	13,3	69	115
Всего на обед:								20,02	14,88	65,5	474,2	24,4	19,5	85,23	615	
ПОЛДНИК																
К/молочная продукция	150	180	К/молочная продукция	151,5	150	182	180	5,2	4,5	7,2	90	5,2	4,5	7,2	90	535
Рагу из овощей с кабачком	130	150	картофель	56	42	64,5	47	2,6	6,9	11	117	3	8	12,7	135	201
			морковь	27,3	22	31,6	25,3									
			капуста	47	35,6	54,2	41,1									
			лук	12,4	10,4	14,3	12									
			кабачок	28,2	22,2	32,5	25,6									
			растительное масло	4,2	4,2	4,8	4,8									
			Соус сметанный		50		50									451
			сливочное масло	1,3	1,3	1,3	1,3									
			мука	1,3	1,3	1,3	1,3									
			вода	28	28	28	28									
			сметана	12	12	12	12									
Хлеб пшеничный	15	15	хлеб пшеничный	15	15	15	15	1,14	0,12	7,38	35	1,14	0,12	7,38	35	114
Кондитерское изделие	18	35	кондитерское издел.	18	18	35	35	1,1	1,5	11,8	66,6	2,2	2,9	22,2	125	609
Всего на полдник :								10,0	13,0	37,4	308,6	11,5	15,5	49,5	385,0	
Всего в день:								42,8	39,8	165,0	1117	53,2	51,2	216,1	1441	
НЕДЕЛЯ 2																
6 ДЕНЬ																
Завтрак:																
Омлет натуральный	50	50	яйцо 48,0	42,3	32,5	42,3	32,5	4,3	6,7	1,15	81	4,3	6,7	1,15	81	307
			молоко	20	20	20	20									
			сливочное масло	1,5	1,5	1,5	1,5									
Каша пшеничная	130	150	крупа пшеничная	13	13	19	19	5,5	5,6	18,7	156,0	6,8	7	23,3	180,0	270
молочная			молоко	65	65	80	80									
			вода	45	45	55	55									
			сахар	3	3	3,5	3,5									
			сливочное масло	3	3	4	4									
Чай с молоком	150	200	чай сух./заварка	0,8	38	1	50	1,1	0,97	13,1	65	1,5	1,3	17,4	87	507
			сахар	8	8	11	11									
			молоко	40	40	50	50									
			вода	94	94	125	125									
Батон нарезной	15/5	20/5	батон нарезной	15	15	20	20	1,1	0,4	7,6	39	1,5	0,56	10,2	52	117
с маслом			сливочное масло	5	5	5	5	0,025	4,1	0,04	37	0,025	4,1	0,04	37	111
Всего на завтрак :								7,7	11,1	39,4	297,0	9,8	13,0	50,9	356,0	
ЗАВТРАК-2																
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	0,5	0	10,1	46	0,5	0	10,1	46	537
Всего на завтрак -2 :								0,5	0	10,1	46	0,5	0	10,1	46	
ОБЕД																

Овощи св. порционный	50	60	овощи	52,5	50	63	60	0,2	0,05	1,2	6,3	0,24	0,06	1,4	7,6	112
Суп картофельный	150/25	200/30	горох	12,2	12	16,2	16	1,8	12,7	10,4	64	3	14,6	12,1	86	149
с бобовыми с курицей			картофель	49,9	37,5	66,6	50									
			морковь	7,5	6	10	12,5									
			лук	7,2	6	9,6	8									
			растительное масло	2,5	2,5	3	3									
			курица I категории	33,5	25	40	30									409
Суфле из отварной	60	70	говядина	90	66	105	77	9,66	7,45	10,9	149	13,5	10,43	15,26	173	279
говядины с рисом			масса отварн. говядины		41,1		47,9									тутельян
			яйцо	7,9	7,6	8,2	7,5									
			крупа рисовая	4	4	7	7									
			сливоч. масло для смазки	1,5	1,5	1,5	1,5									
Капуста тушеная	130	180	капуста свежая	171	136,5	236,4	189	4,8	4,6	5,1	81,9	6,6	6,5	7	113,4	428
			масло сливочное	5,5	5,5	7	7									
			морковь	6,5	5,2	9	7,2									
			лук репчатый	10	8,5	12,7	10,8									
			томат-паста	6	6	8	8									
			мука	1,1	1,1	1,6	1,6									
Компот из плодов или	150	200	курага	15	15	20	20	0,22	0	15,1	60	0,3	0	20,1	81	531
ягод сушеных			сахар	9	9	12	12									
			вода	152	152	202	202									
Хлеб пшеничный/	25/30	35/40	хлеб пшеничный	25	25	35	35	2,3	0,2	12,3	58	3,1	0,28	17	82	114
хлеб ржаной			хлеб ржаной	30	30	40	40	1,9	0,4	9,9	51	2,6	0,48	13,3	69	115
Всего на обед:								20,88	25,4	64,9	470,2	26,24	32,07	69,16	530	
ПОЛДНИК																
К/молочная продукция	150	180	К/молочная продукция	151,5	150	182	180	5,2	4,5	7,2	90	5,2	4,5	7,2	90	517
Пирожок печеный из	50	60	тесто дрожжевое		36		43	2,9	3,1	17,5	109	3,5	3,7	21	131	562
сдобного теста с			мука	34	34	38,5	38,5									
картофелем и луком			сахар	1,7	1,7	2	2									
			масло сливочное	2,5	2,5	3	3									
			яйцо 48,0	3,5	3,1	4,2	3,5									
			дрожжи	0,8	0,8	1	1									
			вода	7	7	7,5	7,5									
			мука на подсыпку	1	1	1	1									
			масло растит. для смазки листов	0,5	0,5	0,6	0,6									
			яйцо для смазки пирожков	1,5	1,3	1,5	1,3									
			ФАРШ		25		30									615
			картофель	30,3	22	36,3	27									
			лук	7,8	6,5	9,4	7,8									
			масло растительное	1,3	1,3	1,6	1,6									
Фрукты	75	75	фрукты	75	75	75	75	0,3	0,3	7,3	35	0,3	0,3	7,3	35	118

Всего на полдник :							8,4	7,9	32	234	9	8,5	35,5	256		
Всего в день:							37,51	44,37	146,4	1047	45,57	53,53	165,7	1188		
НЕДЕЛЯ 2							7 ДЕНЬ									
Завтрак:																
Каша из хлопьев овсянн.	150	200	крупя "Геркулес"	15	15	26	26	4,6	6,1	18,7	148,0	7,16	9,4	28,8	228,0	272
"Геркулес" молочная			молоко	95	95	115	115									
			вода	55	55	80	80									
			сахар	3,5	3,5	4,5	4,5									
			сливочное масло	3,5	3,5	4,5	4,5									
Кофейный напиток	150	200	кофейный напиток	1,5	1,5	2	2	2,4	2	11,9	59,2	3,2	2,7	15,9	79	514
с молоком			молоко	75	75	100	100									
			сахар	7,5	7,5	10	10									
			вода	90	90	120	120									
Батон нарезной	15	20	батон нарезной	15	15	20	20	1,1	0,4	7,6	39	1,5	0,56	10,2	52	117
Всего на завтрак :							8,1	8,5	38,2	246,2	11,86	12,66	54,9	359		
ЗАВТРАК-2																
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	0,5	0	10,1	46	0,5	0	10,1	46	537
Всего на завтрак -2 :							0,5	0	10,1	46	0,5	0	10,1	46		
ОБЕД																
Салат из свеклы и	50	60	свекла	38	30,5	45,6	36,6	0,65	2,1	3,5	63	0,65	2,1	3,55	63	52
моркови			морковь	19	15	22,8	18									
			масло растительное	4,5	4,5	5,5	5,5									
Борщ с капустой, курицей	150/25	200/30	курица I категории	33,5	25	40	30	1,09	3	6,39	57	1,44	4	8,48	76	133
картофелем, сметаной	5	8	свекла	30	24	40	32									409
			капуста	15	12	20,3	16									
			картофель	16	12	21,4	16									
			морковь	9,5	7,5	12,6	10									
			лук	11	9	9,9	8									
			томат-паста	2	2	2,4	2,4									
			сливочное масло	3	3	3,2	3,2									
			сметана	5	5	8	8									
Печень говяжья	50/30	60/30	печень говяжья	80	66,1	96	79,4	7,67	8,6	13,05	158	13	21,9	3,1	168	
по-строгоновски			растительное масло	3,5	3,5	4,5	4,5									
			масса жар.печени		50		60									
			СОУС СМЕТАННЫЙ:		30		30									
			сметана	7,5	7,5	7,5	7,5									
			мука	0,8	0,8	0,8	0,8									
			вода	17	17	17	17									
			сливочное масло	0,8	0,8	0,8	0,8									

Картофельное пюре	110	130	картофель	124,3	92,4	147	109	2,3	4,8	12	101,2	2,6	5,7	14,1	119	434
			сливочное масло	5	5	6,5	6,5									
			молоко	18	18	24	24									
Компот из свежих яблок	150	200	яблоки свежие	34	30	45,4	40	0,37	0,15	17,3	72	0,5	0,2	23,1	96	526
			сахар	9	9	12	12									
			вода	122	122	162	162									
Хлеб пшеничный/	25/30	35/40	хлеб пшеничный	25	25	35	35	2,3	0,2	12,3	58	3,1	0,28	17	82	114
хлеб ржаной			хлеб ржаной	30	30	40	40	1,9	0,4	9,9	51	2,6	0,48	13,3	69	115
Всего на обед:								15,63	17,15	70,94	497,2	23,24	32,56	79,08	610	
ПОЛДНИК																
Молоко	150	180	молоко	157	150	185	180	4,3	3,8	7,2	79	5,2	4,5	8,6	95	534
Сырники из творога	50/30	80/30	творог	51	50	82	80	9,3	6,3	5,4	116	14,8	10,1	8,6	185,6	231
с молочным слад.соусом			мука	6	6	10	10									Тутельян
			яйцо 48,0	2,4	2	3,8	3,2									
			растительное масло	2	2	3,2	3,2									
			СОУС МОЛОЧНЫЙ		30		30									449
			молоко	25	25	25	25									
			вода	8	8	8	8									
			мука	1,2	1,2	1,2	1,2									
			сливочное масло	1,2	1,2	1,2	1,2									
			сахар	3	3	3	3									
Фрукты	50	50	фрукты	50	50	50	50	0,2	0,2	4,9	23	0,2	0,2	4,9	23	118
Кондитерское изделие	18	35	кондитерское издел.	18	18	35	35	1,1	1,5	11,8	66,6	2,2	2,9	22,2	125	609
Всего на полдник:								14,9	11,8	29,3	284,6	22,4	17,7	44,3	428,6	
Всего в день:								39,13	37,45	148,5	1074	58	62,92	188,4	1444	
НЕДЕЛЯ 2 8 ДЕНЬ																
Завтрак:																
Омлет натуральный	50	50	яйцо 48,0	42,3	32,5	42,3	32,5	4,3	6,7	1,15	81	4,3	6,7	1,15	81	307
			молоко	20	20	20	20									
			сливочное масло	1,5	1,5	1,5	1,5									
Каша "Дружба"	130	150	крупа рисовая	8	8	14	14	3,15	6,99	15	147	3,41	7,57	16,3	158	266
			крупа пшеничная	5	5	9	9									
			молоко	65	65	75	75									
			вода	55	55	65	65									
			сахар	3	3	3,5	3,5									
			сливочное масло	4,5	4,5	5	5									
Чай с молоком	150	200	чай сух./заварка	0,8	38	1	50	1,1	0,97	13,1	65	1,5	1,3	17,4	87	507
			сахар	8	8	11	11									
			молоко	40	40	50	50									
			вода	94	94	125	125									
Батон нарезной	15	20	батон нарезной	15	15	20	20	1,1	0,4	7,6	39	1,5	0,56	10,2	52	117

Всего на завтрак :								9,65	15,06	36,85	332	10,71	16,13	45,05	378		
ЗАВТРАК-2																	
Фрукты	55	55	фрукты	55	55	55	55	0,22	0,2	5,3	25	0,2	0,2	5,3	25	118	
Всего на завтрак -2 :								0,22	0,2	5,3	25	0,2	0,2	5,3	25		
ОБЕД																	
Салат из моркови с зеленым горошком	50	60	морковь	35	28	42	33,6	0,95	5,05	2,95	61	1,14	6	3,54	73	27	
			зеленый горошек	31	20	31	24										
			масло растительное	4,5	4,5	5,5	5,5										
Свекольник с курицей со сметаной	150/25	200/30	картофель	34,5	25,9	46	34,5	1,3	2,67	7,2	58	2,18	4,45	12,02	77	136	
	5	8	свекла	48	38,5	64	51,3										
			морковь	7,5	6	10	8										
			лук	8	6,7	10,7	9										
			томат-паста	1,5	1,5	2	2										
			сливочное масло	2,5	2,5	3	3										
			курица I категории	33,5	25	40	30									409	
			сметана	5	5	8	8										
			бульон		120		160										
Рыба запеченная с картофелем по -русски	160	200	рыба	90	82	110	101	12,1	5,8	15,8	156	15,2	7,3	19,7	196	346	
			масса готовой рыбы		65		80										
			картофель	120,8	95	154,3	116										
			масло сливочное	3,5	3,5	4	4										
			сухари	2,3	2,3	3	3										
			СОУС БЕЛЫЙ:		50		50									460	
			бульон		55		55										
			масло сливочное	2,5	2,5	2,5	2,5										
			мука	2,5	2,5	2,5	2,5										
Кисель из свежих ягод	150	200	ягода свежая	18,8	18,8	25	25	0,15	0	16,2	65	0,2	0,1	21,5	87	518	
			вода	135	135	180	180										
			сахар	11	11	14	14										
			крахмал	4,5	4,5	6	6										
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	25/30	35/40	хлеб пшеничный	25	25	35	35	2,3	0,2	12,3	58	3,1	0,28	17	82	114	
			хлеб ржаной	30	30	40	40	1,9	0,4	9,9	51	2,6	0,48	13,3	69	115	
Всего на обед:								18,7	14,12	64,35	449	24,42	18,61	87,06	584		
ПОЛДНИК																	
Сок фруктовый	200	200	сок	200	200	200	200	1	0	20,2	92	1	0	20,2	92	537	
Перец, фаршированный с овощами и рисом	100	150	перец сладкий	71	53	107	80	0,37	5,94	9,6	110	2,92	9,58	14,65	165	161	
			ФАРШ													Тутульян	
			крупа рисовая	6	16	9	24										
			морковь	22	10	28	15										
			лук репчатый	13	5	19	8										
			помидоры	19	10	29	15										

			растительное масло	5	5	8	8									
			масса фарша		40		60									
			СОУС МОЛОЧНЫЙ		30		50									350
			молоко	15	15	25	25									
			сливочное масло	1,5	1,5	2,5	2,5									
			мука	1,5	1,5	2,5	2,5									
			вода	15	15	25	25									
			сахар	0,3	0,3	0,5	0,5									
Хлеб пшеничный	15	15	хлеб пшеничный	15	15	15	15	1,14	0,12	7,38	35	1,14	0,12	7,38	35	114
Всего на полдник:								2,51	6,06	37,18	237	5,06	9,7	42,23	292	
Всего в день:								31,08	35,44	143,7	1043	40,39	44,64	179,6	1279	
НЕДЕЛЯ 2 9 ДЕНЬ																
Завтрак:																
Яйцо вареное	1шт	1шт	яйцо	48	40	48	40	5,1	4,6	0,3	63	5,1	4,6	0,3	63	306
Каша кукурузная(ячневая)	130	150	крупя	13	13	19	19	4	4,8	24	156,0	4,65	5,6	27,8	180,0	271
молочная			молоко	65	65	75	75									
			вода	45	45	50	50									
			сахар	3	3	3,5	3,5									
			сливочное масло	3,5	3,5	4	4									
Какао с молоком	150	200	какао-порошок	2,5	2,5	3	3	2,7	2,4	18,7	108	3,6	3,3	25	144	508
			молоко	75	75	100	100									
			сахар	9	9	12	12									
			вода	83	83	110	110									
Батон нарезной с сыром	15/5	20/5	батон нарезной	15	15	20	20	1,1	0,4	7,6	39	1,5	0,56	10,2	52	117
	8	12	сыром	8,1	8	12,2	12	1,48	1,58	0,12	21	2,37	2,37	0,18	31	107
Всего на завтрак :								14,38	13,78	50,72	387	17,22	16,43	63,48	470	
ЗАВТРАК-2																
Фрукты	50	50	фрукты	50	50	50	50	0,2	0,2	4,9	23	0,2	0,2	4,9	23	118
Всего на завтрак -2 :								0,2	0,2	4,9	23	0,2	0,2	4,9	23	
ОБЕД																
Салат картофельный с зсоленым огурцом	50	60	картофель	41,5	30	49	36	6,8	2,12	4,2	38	10,2	3,18	6,3	57	65
			морковь	7	5,5	8,4	6,6									
			лук репчатый	6,5	5,5	7,8	6,6									
			огурец соленый	10	6,5	12	7,8									
			масло растительное	5	5	6	6									
Суп крестьянский с крупой и курицей, сметаной	150/25/5	200/30/8	курица I категории	33,5	25	40	30	1,4	1,2	9,9	84	2,4	1,8	13,2	112	42
			капуста	22,5	18	30	24									
			крупя	6	6	9	9									
			лук	7,5	6	12	10									
			морковь	7,5	6	12	10									
			картофель	20,3	15	26,7	20									

			сливочное масло	1,5	1,5	1,5	1,5										
Каша пшеничная	130	150	крупя	13	13	19	19	5,1	6,1	23,3	164	5,85	7,1	26,8	192	273	
молочная			молоко	75	75	85	85										
			вода	35	35	50	50										
			сахар	3	3	3,5	3,5										
			сливочное масло	3,5	3,5	4	4										
Кофейный напиток	150	200	кофейный напиток	1,5	1,5	2	2	2,4	2	11,9	59,2	3,2	2,7	15,9	79	514	
с молоком			молоко	75	75	100	100										
			сахар	7,5	7,5	10	10										
			вода	90	90	120	120										
Батон нарезной	15	20	батон нарезной	15	15	20	20	1,1	0,4	7,6	39	1,5	0,56	10,2	52	117	
Всего на завтрак :								12,9	15,2	44,0	343,2	14,9	17,1	54,1	404,0		
ЗАВТРАК-2																	
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	0,5	0	10,1	46	0,5	0	10,1	46	537	
Всего на завтрак -2 :								0,5	0	10,1	46	0,5	0	10,1	46		
ОБЕД																	
Салат из отварной	50	60	свекла	60,4	30	72,6	36	0,6	2,2	4,46	35	0,6	2,2	4,46	35	51	
свеклы			масло растительное	3	3	3,6	3,6										
Суп из овощной с	150/25	200/25	мясо говядина	54,2	40	54,2	40	1,32	2,64	7,44	59	1,76	3,52	9,92	79	135	
мясом, сметаной	5	8	картофель	40,2	30	53,4	40										
			лук репчатый	7,2	6	9,6	8										
			капуста белокачанная	15	12	20	16										
			горошек консервиров.	7,2	4,8	9,6	6,4										
			морковь	7,8	6	10,4	8										
			сливочное масло	3,5	3,5	4	4										
			сметана	5	5	8	8										
			бульон		114		150										
Суфле из печени	60	70	печень говяжья	60	50	80	70	11,8	5,6	8,5	101	13,6	6,5	9,9	120	384	
			мука	9	9	11	11									2011г	
			молоко	18	18	21	21										
			растит. масло для смазки	1	1	1	1										
			яйцо 48,0	4,9	4	5,7	4,6										
Картофельное пюре	110	130	картофель	124,3	92,4	147	109	2,3	4,8	12	101,2	2,6	5,7	14,1	119	434	
			сливочное масло	5	5	6,5	6,5										
			молоко	18	18	24	24										
Компот из смеси	150	200	сухие фрукты	21	21	24	24	0,37	0	20,2	85	0,5	0	27	110	527	
сухофруктов			сахар	9	9	12	12										
			вода	143	143	190	190										
Хлеб пшеничный/	25/30	35/40	хлеб пшеничный	25	25	35	35	2,3	0,2	12,3	58	3,1	0,28	17	82	114	
хлеб ржаной			хлеб ржаной	30	30	40	40	1,9	0,4	9,9	51	2,6	0,48	13,3	69	115	
Всего на обед:								19,99	13,64	70,34	455,2	24,16	16,48	91,22	579		

ПОЛДНИК																
Молоко	150	180	молоко	157	150	185	180	4,3	3,8	7,2	79,5	5,2	4,5	8,6	95,4	534
Вареники ленивые	130/5	140/5	творог	98,8	97	117	115	18,3	14,6	18,5	284	22,6	18,1	22,9	309	331
с маслом			мука	16	16	19	19									
			яйцо 48,0	12,7	11,9	14,4	12									
			сахар	7	7	8,5	8,5									
			масло сливочное	5	5	5	5									
Фрукты	75	75	фрукты	75	75	75	75	0,3	0,3	7,3	35,2	0,3	0,3	7,3	35,2	118
Всего на полдник:								22,6	18,4	25,7	363,5	27,8	22,6	31,5	404,4	
Всего в день:								56,0	47,2	150,1	1208	67,3	56,1	186,9	1433	
средний показатель за 10 дней								44,9	40,7	160,3	1112	56,5	51,6	203,1	1426	
норма в день по САНПИН								42	47	203	1120	54	60	264	1440	