

**УТВЕРЖДЕНО
ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ
«СОВЕТСКИЙ ДЕТСКИЙ САД
№ 2 «БЕРЕЗКА»**

А.П. Комиссарова

«01» ноября 2022г

**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3-х ЛЕТ В
МБДОУ «СОВЕТСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 2 «БЕРЕЗКА»**

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ В МБДОУ «
СОВЕТСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 2 «БЕРЕЗКА»**

3

Пояснительная записка

Настоящее «Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 1,5 до 3 лет в МБДОУ «Советский детский сад № 2 «Березка» с 10,5-часовым пребыванием» (далее – примерное меню) разработано в соответствии с Постановлением администрации Советского района Республики Крым № 26 от 28 января 2021

года, Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения". В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7-ми лет(в нетто г, мл на 1 ребёнка в сутки)»

При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии с временем пребывания в детском саду-10,5 часов. Предусмотрено использование 10-дневного меню. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей. В ДООУ с 10,5 -часовым пребыванием детей предусмотрено 4-разовое питание.

При отсутствии каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (приложение 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания.

В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Зимой и весной при отсутствии свежих овощей и фруктов рекомендуется включать в меню соки, свежемороженые овощи и фрукты при соблюдении сроков их реализации. Дополнительную витаминизацию следует проводить строго в соответствии с правилами, изложенными в СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Рекомендуется использовать йодированную поваренную соль.

В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 1,5 до 3 лет в МБДОУ « Советский детский сад № 2 « Березка»

1 день (Понедельник)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Витамин С, мг
Завтрак								
Омлет с сыром №216	65			6.95	12.87	1.07	148	0,13
Яйцо		57,8	42					
Молоко		16	16					
Сыр		9	8					
Масло сливочное		3	3					
Масло сливочное		5	5					
Чай с сахаром №393	150			0,04	0.01	6.99	28	0.02
Чай		0,44	0,44					
Сахар		7	7					
Хлеб пшеничный	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.3	-
Булочка аппетитная ГОСТ 24557-84	15	15	15	1.25	0.87	9.37	48.67	-
Второй завтрак								
Сок яблочный	180	180	180	0.9	-	18.18	76	3.6
итого за завтрак				10.71	13.95	45.27	347.97	3.75
Обед								
Борщ с картофелем №58	180			1.47	3.6	10.16	79.02	6.3
Свекла		37	28.8					
Морковь		11.3	9					
Лук		8,6	7.2					
Картофель		48	36					
Томатная паста		2,2	2,2					
Масло растительное		3,6	3,6					
Сахар		1,1	1,1					
Шницель рубленный №282	50			7.43	5.61	7.47	110	-
Говядина		50	35.9					
Хлеб пшеничный		9,1	9,1					
Сухари		5	5					
Масло сливочное		3,4	3,4					
Молоко		11.6	11.6					
Картофель отварной №125	110			2.14	4.15	16.89	113.1	15.4
Картофель		147	110					
Масло сливочное		5	5					
Салат из белокочанной капусты №20	40			0.56	2.03	3.6	34.96	12.98
Капуста белокочанная		39.44	31.56					
Морковь		5	4					
Кислота лимонная		0.12	0.12					
Сахар		2	2					
Масло растительное		2	2					
Компот из сухофруктов №376	150			0.33	0.015	20.83	84.75	0.3
Сухофрукты смесь		15	15					
Сахар		12	12					

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Витамин С, мг
Кислота лимонная		0,15	0,15					
Хлеб ржаной	32	32	32	2.11	0.38	10.69	55.68	-
Итого за обед				14.04	15.79	69.64	477.51	34.98
Полдник								
Каша жидкая молочная с пшеном № 185	155			3.42	0.98	24.98	121	-
Пшено		30	30					
Молоко		126	126					
Сахар		5	5					
Кофейный напиток с молоком №395	150			2.34	2.00	10.63	70	0.98
Кофейный напиток		2	2					
Молоко		75	75					
Сахар		7	7					
Хлеб пшеничный	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.3	-
Итого за полдник				7.34	3.18	45.27	238.3	0.98
Итого за день				32.09	32.92	160.18	1063.78	39.71

2 день (Вторник)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Витамин С, мг
Завтрак								
Суп молочный манный №94	200			5.2	5.08	16.42	132.2	0.91
Крупа манная		12	12					
Молоко		140	140					
Сахар		1,6	1,6					
Масло сливочное		2	2					
Чай с сахаром №393	150			0,04	0.01	6.99	28	0.02
Чай		0,44	0,44					
Сахар		7	7					
Хлеб пшеничный	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.3	-
Масло сливочное порционное	5	5	5	0.04	3.63	0.065	33.05	-
Второй завтрак								
Банан	100	125	100	1.46	0.42	21.57	93.4	-
итого за завтрак				8.32	9.34	54.7	333.95	0.93
Обед								
Рассольник ленинградский №76	180			1.51	3.69	11.94	86.9	5.43
Картофель		72	54					
Крупа перловая		3.6	3.6					
Морковь		9	7.2					
Лук		4,3	3.6					
Огурец соленый		12	10.8					
Масло растительное		3.6	3.6					
Тефтели мясные №286	50			7.39	8.2	9.76	142.5	0.7
Говядина (котлетное мясо)		43.3	31.7					
Хлеб пшеничный		6.7	6.7					
Молоко		10	1					
Лук репчатый		11.7	11.7					
Масло сливочное		3.3	3.3					
Мука пшеничная		4	4					
Соус сметанный с луком №356	50							
Сметана		11.25	11,25					
Мука пшенич.		3.4	3.4					
Лук репчатый		11.9	10					
Масло сливочное		1	1					
Томатная паста		0.4	0.4					
Картофель отварной №125	110			2.14	4.15	16.89	113.1	15.4
Картофель		147	110					
Масло сливочное		5	5					

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Витамин С, мг
Салат овощной с яблоками и свеклой №37	40			0.47	0.08	2.91	14.24	8.99
Свекла		8.72	6.8 ¹					
Морковь		6.52	5.2					
Капуста белокочанная		15	12					
Яблоки свежие		15	13.2					
Лимоны (для сока)		7.92	3.32					
Масло растительное		2.4	2.4					
Кисель из сока натурального №382	150			0.43	0.045	22.65	92.7	0.82
Сок		45	45					
Крахмал		7,5	7,5					
Сахар		17.5	17.5					
Хлеб ржаной	32	32	32	2.11	0.38	10.69	55.68	-
итого за обед				14.05	16.47	74.84	505.12	31.34
Полдник								
Яйца вареные №213	1шт.			5.08	4.6	0.28	63	-
Яйца (в шт.)		1 (55г.)	40					
Салат из свеклы №33	40			0.57	2.43	3.34	37.56	3.8
Свекла		48.64	38 ¹					
Масло растительное		2.4	2.4					
Хлеб пшеничный	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.3	-
Чай с сахаром №393	150			0,04	0.01	6.99	28	0.02
Чай		0,44	0,44					
Сахар		7	7					
итого за полдник				7.27	7.24	20.27	175.86	3.82
итого за день				29.64	33.05	149.81	1014.93	36.09

3-й день (Среда)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Витамин С, мг
Завтрак								
Суп молочный с геркулесом №94	200			5.92	5.93	17.93	148.8	0.91
Молоко		140	140					
Крупа «Геркулес»		12	12					
Сахар		1,6	1,6					
Масло сливочное		2	2					
Хлеб пшеничный	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.3	-
Кофейный напиток с молоком № 395	150			2,34	2.0	10.63	70	0.98
Коф. напиток		2	2					
Сахар		7	7					
Молоко		75	75					
Второй завтрак								
Банан	100	125	100	1.46	0.42	21.57	93.4	-
итого за завтрак				11.3	8.55	59.79	359.5	1,89
Обед								
Суп картофельный с крупой рисовой №80	180			1.42	1.97	10.49	65.3	5.94
Картофель		72	54					
Рис		3.6	3.6					
Морковь		9	7.2					
Лук		8.6	7.2					
Масло растительное		1.8	1.8					
Птица, тушенная в соусе с овощами №302	230			11.94	8.64	20.88	209	9.24
Куры		118	105					
Морковь		50	40					
Лук		28	23					
Горошек зеленый		10	6					
Картофель		129	97					
Соус сметанный	40							
Сметана		10	10					
Мука		3	3					
Винегрет овощной №45	40			0.55	2.47	3.38	37.92	4.1
Картофель		13.76	10.55					
Свекла		10.2	8					
Морковь		7.6	6					
Огурцы соленые		10	8					
Лук репчатый		7.2	6					
Масло растительное		2.4	2.4					
Сок яблочный	180	180	180	0.9	-	18.18	76	3.6
Хлеб ржаной	32	32	32	2.11	0.38	10.69	55.68	-

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Витамин С, мг
Хлеб пшеничный	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.3	-
итого за обед				18.5	13.63	73.28	491.2	22.88
Полдник								
Пудинг из творога с яблоками №240	90			12.28	10.85	13.27	199.8	1.24
Творог		62.1	61.2					
Яблоки свежие		36	21.6					
Яйца		10.35	9					
Сахар		7.2	7.2					
Ванилин		0.018	0.018					
Масло сливочное		3.6	3.6					
Сухари		3.6	3.6					
Сметана		3.6	3.6					
Соус молочный сладкий №351	15			0.29	0.68	1.99	15.22	0.048
Молоко		7.5	7.5					
Мука		0.67	0.67					
Масло сливочное		0.67	0.67					
Сахар		1.2	1.2					
Ванилин		0,00075	0,00075					
Ряженка №401	150	155	150	4.35	3.75	6.3	76	0.45
итого за полдник				16.92	15.28	21.56	291.02	1.74
итого за день				46.72	37.46	154.63	1141.72	26.51

4 день (Четверг)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Витамин С, мг
Завтрак								
Запеканка из творога №237	90			15.98	10.89	16.53	227.7	0.22
Творог		84.42	82.8					
Мука		7.2	7.2					
Сахар		7.2	7.2					
Яйца		4.5	3.5					
Масло сливочное		3.6	3.6					
Сухари		3.6	3.6					
Сметана		3.6	3.6					
Соус молочный сладкий №351	15			0.29	0.68	1.99	15.22	0.048
Молоко		7,5	7,5					
Масло сливочное		0,67	0,67					
Мука		0,67	0,67					
Сахар		1,2	1,2					
Ванилин		0,00075	0,00075					
Какао с молоком №397	150			3.15	2.72	12.96	89	1.2
Какао порошок		2	2					
Молоко		92	92					
Сахар		8	8					
Второй завтрак								
Яблоко свежее	50	50	50	0,15	-	5,1	20.25	4.55
итого за завтрак				19.57	14.29	36.58	352.17	6.02
Обед								
Борщ с картофелем №58	180			1.47	3.6	10.16	79.02	6.3
Свекла		37	28.8					
Морковь		11.3	9					
Лук		8,6	7.2					
Картофель		48	36					
Томатная паста		2,2	2,2					
Масло растительное		3.6	3.6					
Сахар		1,1	1,1					
Гуляш из отварного мяса №277	100			12.85	10.34	3.3	157.5	0.5
Говядина без кости		110	80.8					
Морковь		20.8	16.7					
Лук		10	8.3					
Томатная паста		-	-					
Масло сливочное		3.3	3.3					
Мука		2.5	2.5					
Каша вязкая пшеничная с маслом №168	120			3.2	3.16	19.4	118.45	-
Крупа пшеничная		28.7	28.7					
Масло сливочное		5	5					

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Витамин С, мг
Салат из белокочанной капусты №20	40			0.56	2.03	3.6	34.96	12.98
Капуста белокочанная		39.44	31.56					
Морковь		5	4					
Кислота лимонная		0.12	0.12					
Сахар		2	2					
Масло растительное		2	2					
Компот из сухофруктов №376	150			0.33	0.015	20.83	84.75	0.3
Сухофрукты смесь		15	15					
Сахар		12	12					
Кислота лимонная		0,15	0,15					
Хлеб ржаной	32	32	32	2.11	0.38	10.69	55.68	-
Хлеб пшеничный	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.3	-
итого за обед				22.1	19.73	77.64	577.66	20.08
Полдник								
Шницель рыбный натуральный №258	70			10.48	3.13	6.81	96.83	2.14
Филе минтая		63	59,5					
Лук репчатый		14	11,7					
Петрушка		3,5	2,3					
Молоко		5,8	5,8					
Яйца		3,2	2,3					
Сухари		8,2	8,2					
Масло растительное		2,3	2,3					
Свекла, тушенная в белом соусе №347	50			0.74	1.6	4.89	36.9	0.56
Свекла		59.4	47.5					
Масло растительное		1.2	1.2					
Сахар		0.75	0.75					
Соус №347	12							
Масло сливочное		0.6	0.6					
Мука пшеничная		0.6	0.6					
Лук репчатый		0,3	0,25					
Петрушка корень		0,15	0,12					
Чай с сахаром №393	150			0.04	0.01	6.99	28	0.02
Чай		0,44	0,44					
сахар		7	7					
Хлеб пшеничный	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.3	-
итого за полдник				12.84	4.94	28.35	209.03	2.72
Итого за день				54.51	38.96	142.57	1138.86	28.82

5 день (Пятница)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен.(ккал)	Витамин С, мг
Завтрак								
Суп молочный с рисом №94	200			4.82	5.078	16.8	132.4	0.91
Молоко		140	140					
Крупа рисовая		12	12					
Сахар		1,6	1,6					
Масло сливочное		2	2					
Хлеб пшеничный	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.3	-
Чай с молоком №394								
Чай		0,44	0,44	2.65	2.33	11.31	77	1.19
Сахар		7	7					
Молоко		92	92					
Зефир	33	33	33	0.24	0.029	23.7	107.58	-
Второй завтрак								
Яблоко	100	100	100	0,3	-	10,2	40,5	9.09
итого за завтрак				9.59	7.64	71.67	404.78	11.2
Обед								
Суп картофельный с мясными фрикадельками №83	180			4.78	3.73	11.1	97.2	8.06
Картофель		95.9	72					
морковь		9	7.2					
Лук		8.6	7.2					
Масло растительное		1.8	1.8					
Томатная паста		-	-					
Фрикадельки мясные	20							
Мясо говядина		27.88	20.5					
Лук		2,14	1.8					
яйца		1.8	1.44					
Шницель рубленный №282	50			7.43	5.61	7.47	110	-
Говядина		50	35.9					
Хлеб пшеничный		9.1	9.1					
Сухари		5	5					
Масло сливочное		3.4	3.4					
Молоко		11.6	11.6					
Соус молочный №350	15			0.31	0.79	1.06	12.57	0.05
Молоко		7,5	7,5					
Мука		0,83	0,83					
Масло сливочное		0,83	0,83					
Сахар		0,15	0,15					
Капуста тушеная №336	110			2.27	3.56	10.36	82.6	18.8
Капуста		157.63	126.06					
Морковь		2.75	2.2					
Лук репчатый		5.3	4.4					
Сахар		3.3	3.3					

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен.(ккал)	Витамин С, мг
Масло растительное		3.9	3.9					
Мука		1.3	1.3					
Томатная паста		2.6	2.6					
Компот из сухофруктов №376	150			0.33	0.015	20.83	84.75	0.3
Сухофрукты смесь		15	15					
Сахар		12	12					
Кислота лимонная		0,15	0,15					
Хлеб ржаной	32	32	32	2.11	0.38	10.69	55.68	-
Хлеб пшеничный	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.3	-
итого за обед				18.81	14.3	71.17	490.1	27.2

Полдник								
Сдоба обыкновенная №466	60			4.66	2.83	31.38	169.2	-
Мука пшеничная		42.7	42.7					
Мука на подпыл		1.8	1.8					
Сахар		4.44	4.44					
Масло сливочное		1.33	1.33					
Масло сливочное для разделки		1.78	1.78					
Меланж (для смазки)		1.6	1.6					
Дрожжи сухие		0.17	0.17					
Йогурт ГОСТ 31981-2013	150	155	150	17.4	10.16	14.5	97.5	-
итого за полдник				22.06	12.99	45.88	266.7	-
Итого за день				50.46	34.93	188.72	1161.58	38.4

6 день (Понедельник)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Витамин С, мг
Завтрак								
Макароны отварные с сыром №206	150			9.29	10.01	22.71	218	0.14
Макароны		43,75	43,75					
Масло сливочное		5	5					
Сыр		22	20					
Чай с сахаром №393	150			0.04	0.01	6.99	28	0.02
Чай		0,44	0,44					
сахар		7	7					
Пряник	40	40	40	1.92	1.89	26.93	136.17	-
Второй завтрак								
Сок яблочный	180	180	180	0.9	-	18.18	76	3.6
итого за завтрак								
				12.15	11.91	74.81	458.17	3.76
Обед								
Борщ с капустой и картофелем №57	180			1.31	3.54	9.2	73.8	7.41
Свекла		36	28.8					
Картофель		19.3	14.4					
Капуста свежая		18	14.4					
Морковь		11.3	9					
Лук репчатый		8,6	7.2					
Томатная паста		2,2	2,2					
Масло растительное		3.6	3.6					
Сахар		1.8	1.8					
Рыба припущенная №245	65			10.9	0.42	0.17	47.7	0.36
Филе минтая		76	73					
Или треска филе		76	73					
Лук репчатый		3	2					
Масло сливочное		5	5					
Рагу из овощей №137	110			1.7	9.09	9.57	125.7	5.79
Картофель		45	33.6					
Морковь		21	15.8					
Лук		17.9	11.6					
Капуста свежая		14.7	10.5					
Масло растительное		4.2	4.2					
Соус сметанный №354	32							
сметана		8	8					
мука		2,4	2,4					
Тыква или		18	12.6					
Кабачки		19	12.6					
Масло сливочное		5	5					
Компот из свежих плодов №372	150			0.12	0.12	17.91	73.2	1.29
Яблоки		34,05	30					
Сахар		15	15					

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Витамин С, мг
Кислота лимонная		0,15	0,15					
Хлеб ржаной	32	32	32	2.11	0.38	10.69	55.68	-
Хлеб пшеничный	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.3	-
итого за обед				17.72	13.75	57.2	423.38	14.85
Полдник								
Котлета капустно – морковная №144	85			4.11	6.72	13.53	131.14	9.6
Капуста		52.8	42.4					
Морковь		47.2	37.6					
Масло сливочное		2.4	2.4					
Молоко		16	16					
Крупа манная		8	8					
Яйца		11	8					
Сухари		6.4	6.4					
Масло растительное		1.6	1.6					
Масло сливочное		5	5					
Ряженка №401	150	155	150	4.35	3.75	6.3	76	0.45
Хлеб пшеничный	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.3	-
итого за полдник				10.04	10.67	29.49	254.44	10.05
Итого за день				39.91	36.33	161.5	1135.99	28.66

7 день (вторник)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Витамин С, мг
Завтрак								
Драчена №228	65			6.42	8.77	3.96	120	0.21
Яйца		66	48					
Молоко		15	15					
Мука		4	4					
Сметана		6	6					
Масло сливочное		3	3					
Масло сливочное		5	5					
Хлеб пшеничный	30	30	30	2.37	0.3	14.49	70.95	-
Молоко кипяченое № 400	180			5.48	4.88	9.07	102	2.46
Молоко коровье		187,5	180					
Второй завтрак								
Банан	100	125	100	1.46	0.42	21.57	93.4	-
итого за завтрак				15.73	14.37	49.09	386.35	2.67
Обед								
Суп картофельный с бобовыми и гречками №81	180			3.95/2,48	3.78/0.316	11.75/15,21	97.02/73.64	4.19
Картофель		48	36					
Горох		14.6	14.4					
Морковь		11.5	9					
Лук		8,6	7.2					
Масло растительное		3.6	3.6					
Хлеб пшеничный		37,5	31,5					
Котлеты, запеченные с молочным соусом №352	50			5.9	6.6	4.86	102.5	0.06
Говядина (котлетное мясо)		35.8	26.7					
Хлеб пшеничный		6.7	6.7					
Молоко или вода		8.3	8.3					
Соус №352		-	18					
Молоко		9	9					
Масло сливочное		1.28	1.28					
Мука пшеничная		1.28	1.28					
Сыр		1.8	1.7					
Масло сливочное		3.3	3.3					
Картофель отварной №125	110			2.14	4.15	16.89	113.1	15.4
Картофель		147	110					
Масло сливочное		5	5					
Салат из свеклы с огурцами солеными №36	40			0.57	2.44	4.67	34.96	1.22
Свекла		30.7	24					
Огурцы соленые		10	8					
Лук репчатый		2.4	2					
Зеленый горошек консервированный		6.16	4					
Масло растительное		2.4	2.4					

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Витамин С, мг
Компот из свежих плодов №372	150			0.12	0.12	17.91	73.2	1.29
Яблоки		34,05	30					
Сахар		15	15					
Кислота лимонная		0,15	0,15					
Хлеб ржаной	32	32	32	2.11	0.38	10.69	55.68	-
Итого за обед				17.27	17.79	81.98	550.1	22.16
Полдник								
Сдоба обыкновенная №466	60			4.66	2.83	31.38	169.2	-
Мука пшеничная		42.7	42.7					
Мука на подпыл		1.8	1.8					
Сахар		4.44	4.44					
Масло сливочное		1.33	1.33					
Масло сливочное для разделки		1.78	1.78					
Меланж (для смазки)		1.6	1.6					
Дрожжи сухие		0.17	0.17					
Ряженка №401	150	155	150	4.35	3.75	6.3	76	0.45
итого за полдник				9.01	6.58	37.68	245.2	0.45
Итого за день				42.01	38.74	168.75	1181.65	25.28

8 день (Среда)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Витамин С, мг
Завтрак								
Каша вязкая гречневая молочная №168	160			4.67	4.86	25.83	166	-
Крупа гречневая		37,5	37,5					
Масло сливочное		5	5					
Сахар		5	5					
Молоко		120	120					
Яйца вареные №213	1шт.			5.08	4.6	0.28	63	-
Яйца (в шт.)		1 (55г.)	40					
Хлеб пшеничный	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.3	-
Чай с сахаром №393	150			0,04	0.01	6.99	28	0.02
Чай		0,44	0,44					
Сахар		7	7					
Второй завтрак								
Банан	100	125	100	1.46	0.42	21.57	93.4	-
итого за завтрак				12.83	10.09	64.33	397.7	0.02
Обед								
Суп картофельный с пшеничной крупой №80	180			1.93	1.08	12.34	75.24	5.94
Картофель		72	54					
Крупа пшеничная		7,2	7,2					
Морковь		9	7.2					
Лук		8,6	7.2					
Масло растительное		1,8	1,8					
Фрикадельки из птицы №308	70			10.34	9.23	6.74	151.4	0.34
Куры		85,75	51,63					
Или филе птицы		52,5	51,63					
Хлеб пшеничный		13,1	13,1					
Молоко		15,8	15,8					
Морковь, тушенная в сметанном соусе №334	120			1.68	3.38	9.65	75.72	3.17
Морковь		132	105,6					
Масло сливочное		3	3					
Сахар		1,2	1,2					
Соус сметанный №354	24							
Сметана		6	6					
Мука		1,8	1,8					
Кисель из сока натурального №382	150			0.43	0.045	22.65	92.7	0.82
Сок		45	45					
Крахмал		7,5	7,5					
Сахар		17,5	17,5					
Хлеб ржаной	32	32	32	2.11	0.38	10.69	55.68	-

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Витамин С, мг
Хлеб пшеничный	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.3	-
итого за обед				18.07	14.32	71.73	498.04	10.27
Полдник								
Запеканка из творога с морковью №238	90			15.79	10.85	15.44	222.3	0.22
Творог		49.59	48.6					
Крупа манная		5.4	5.4					
Сахар		12.6	12.6					
Морковь		21.6	16.2					
Яйца		4.5	3.6					
Молоко		16.2	16.2					
Масло растительное		3.6	3.6					
Сухари		3.6	3.6					
Сметана		3.6	3.6					
Соус молочный сладкий №351	15			0.29	0.68	1.99	15.22	0.048
Молоко		7,5	7,5					
Мука		0,67	0,67					
Масло сливочное		0,67	0,67					
Сахар		1,2	1,2					
ванилин		0,0075	0,0075					
Какао с молоком №	150			3.15	2.72	12.96	89	1.2
Какао порошок		2	2					
Сахар		8	8					
Молоко		92	92					
итого за полдник				19.23	14.25	30.39	326.52	1.47
Итого за день				50.13	38.66	166.45	1222.26	11.75

9 день (Четверг)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Витамин С, мг
Завтрак								
Пудинг из творога №235	70			10,6	7,53	17.03	178,5	0.13
Творог		53.2	52.5					
Крупа манная		5.6	5.6					
Яйца		4.8	2.8					
Сахар		5.6	5.6					
Изюм		7.1	7					
Ванилин		0.007	0.007					
Масло сливочное		2.8	2.8					
Сметана		2.8	2.8					
Сухари		2.8	2.8					
Соус молочный сладкий №351	15			0.29	0.68	1.99	15.22	0.048
Молоко		7,5	7,5					
Масло сливочное		0,67	0,67					
Мука		0,67	0,67					
Сахар		1,2	1,2					
Ванилин		0,0075	0,0075					
Кофейный напиток с молоком №395	150			2.34	2.0	10.63	70	0.98
Кофейн. напиток		2	2					
Сахар		7	7					
Молоко		75	75					
Второй завтрак								
Яблоко свежее	50	50	50	0,15	-	5,1	20.25	4.55
итого за завтрак				13.38	10.21	34.75	283.97	5.7
Обед								
Щи из свежей капусты с картофелем №67	180			1.25	3.51	6.11	61.02	13.29
Капуста белокочанная		45	36					
Картофель		28.8	21.6					
Морковь		11,3	9					
Лук репчатый		8,6	7.1					
Томатная паста		0,72	0.72					
Масло растительное		3.6	3.6					
Бефстроганов №278	100			12.93	10.36	2.74	155.83	0.008
Говядина		110	80.83					
Соус №354								
Сметана		12,5	12,5					
Мука		3,75	3,75					
Картофель отварной №125	110			2.14	4.15	16.89	113.1	15.4
Картофель		147	110					
Масло сливочное		5	5					
Салат из белокочанной капусты №20	40			0.56	2.03	3.6	34.96	12.98
Капуста белокочанная		39.44	31.56					

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Витамин С, мг
Морковь		5	4					
Кислота лимонная		0.12	0.12					
Сахар		2	2					
Масло растительное		2	2					
Сок яблочный	180	180	180	0.9	-	18.18	76	3.6
Хлеб ржаной	32	32	32	2.11	0.38	10.69	55.68	-
итого за обед				19.89	20.43	58.21	496.59	45.78
Полдник								
Котлета рыбная № 255	70			8.88	2.86	6.22	86.33	0.21
Филе минтая		56	52.5					
Хлеб пшеничный		12.8	12.8					
Молоко		17.5	17.5					
Масло сливочное		3,5	3,5					
Салат из свеклы №33	40			0.57	2.43	3.34	37.56	3.8
Свекла		48.64	38 ¹					
Масло растительное		2.4	2.4					
Хлеб пшеничный	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.3	-
Чай с лимоном №393	150	155	150	0.07	0.01	7.1	29	1.43
Чай		0.44	0.44					
Сахар		7	7					
Лимон		4	3.5					
итого за полдник				11.1	5.5	26.32	200.19	5.44
итого за день				44.37	36.14	119.28	980.75	56.92

10 день (Пятница)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Витамин С, мг
Завтрак								
Суп молочный с геркулесом №94	200			5.92	5.93	17.93	148.8	0.91
Молоко		140	140					
Крупа «Геркулес»		12	12					
Сахар		1,6	1,6					
Масло сливочное		2	2					
Хлеб пшеничный	30	30	30	2.37	0.3	14.49	70.95	-
Чай с молоком №394								
Чай		0.44	0.44	2.65	2.33	11.31	77	1.19
Сахар		7	7					
Молоко		92	92					
Второй завтрак								
Яблоко свежее	50	50	50	0,15	-	5,1	20.25	4.55
итого за завтрак				8.44	8.56	48.83	317	6.65

Обед								
Рассольник ленинградский №76	180			1.51	3.69	11.94	86.9	5.43
Картофель		72	54					
Крупа перловая		3.6	3.6					
Морковь		9	7.2					
Лук		4,3	3.6					
Огурец соленый		12	10.8					
Масло растительное		3.6	3.6					
Макаронник с мясом №292	125			13.65	8.75	25.04	234	0.31
Говядина (котлетное мясо)		74	72					
Масло сливочное		3	3					
Макаронны		33	94 ¹					
Лук репчатый		13	11					
Масло сливочное		2	2					
Яйца		5.5	4					
Сухари		3	3					
Масло сливочное		5	5					
Салат из моркови с курагой №42	40			0.59	0.04	5.73	25.67	1.83
Морковь		46.7	34.4 ¹					
Курага		2.7	4.0 ²					
Сахар		2	2					
Компот из свежих плодов №372	150			0.12	0.12	17.91	73.2	1.29
Яблоки		34,05	30					
Сахар		15	15					
Кислота лимонная		0,15	0,15					

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Витамин С, мг
Хлеб ржаной	32	32	32	2.11	0.38	10.69	55.68	-
итого за обед				17.98	12.98	71.31	475.45	8.86
Полдник								
Сдоба обыкновенная №466	60			4.66	2.83	31.38	169.2	-
Мука пшеничная		42.7	42.7					
Мука на подпыл		1.8	1.8					
Сахар		4.44	4.44					
Масло сливочное		1.33	1.33					
Масло сливочное для разделки		1.78	1.78					
Меланж (для смазки)		1.6	1.6					
Дрожжи сухие		0.17	0.17					
Молоко кипяченое № 400	180			5.48	4.88	9.07	102	2.46
Молоко коровье		187,5	180					
итого за полдник				10.14	7.71	40.45	271.2	2.46
Итого за день				36.56	29.25	160.59	1063.65	17.97
Итого за весь период				427.59	355.72	1565.91	11133.15	289.41
В среднем за 10 дней				42.76	35.57	156.59	1113.31	27.72
Норма на одного ребенка				33.6	37.6	162.4	1120.0	36.0

