

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

А. П. Комиссарова

«01» ноября 2022 г

**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-Х ДО 7-МИ ЛЕТ В
МБДОУ «СОВЕТСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 2 «БЕРЕЗКА»**

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ В МБДОУ « СОВЕТСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 2 «БЕРЕЗКА»	4

Настоящее «Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 3 до 7 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 (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 ДОУ 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 3 до 7 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)	Вит. С, мг
Завтрак								
Омлет с сыром №216	85			9.10	15.8	1.4	184	0.17
Яйцо		77	56					
Молоко		21	21					
Сыр		11	10					
Масло сливочное		4	4					
Масло сливочное		5	5					
Чай с сахаром №392	180			0.06	0.02	9.99	40	0.03
Чай		0,55	0,55					
Сахар		10	10					
Хлеб пшеничный	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.3	-
Булочка аппетитная ГОСТ 24557-84	30	30	30	2,5	1.74	18.74	97.34	-
Второй завтрак								
Сок яблочный	180	180	180	0.9	-	18.18	76	3.6
Итого завтрак				14.14	17.56	57.97	444.64	3.8
Обед								
Борщ с картофелем №58	200			1.63	4.04	11.28	87.8	7.02
Свекла		41	32					
Морковь		12.6	12					
Лук		9.6	8					
Картофель		53.4	40					
Томатная паста		2.4	2.4					
Масло растительное		4	4					
Сахар		1,2	1,2					
Шницель рубленный №282	70			10.43	7.7	10.18	151.37	
Говядина		70	51.6					
Хлеб пшеничный		12.3	12.3					
Сухари		7	7					
Масло сливочное		4.4	4.4					
Молоко		16.6	16.6					
Картофель отварной №125	150			2.95	4.04	23.3	141.3	21.27
Картофель		203	151,8					
Масло сливочное		5	5					
Салат из белокочанной капусты №20	60			0.84	3.05	5.41	52.44	19.47
Капуста		59	47,34					
Морковь		7,5	6					
Масло растительное		3	3					
Сахар		3	3					
Компот из сухофруктов №376	180			0.396	0.018	24.91	101.7	0.36
Сухофрукты смесь		18	18					
Сахар		14,4	14,4					
Кислота лимонная		0,18	0,18					
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0.48	13.36	69.6	-
итого за обед				18.9	19.33	88.44	604.21	48.12

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Вит. С, мг
Полдник								
Каша жидкая молочная с пшеном №185	205			4.55	1.31	31.19	155	-
Пшено		40	40					
Молоко		168	168					
Сахар		5	5					
Кофейный напиток с молоком №395	200			3.16	2.68	15.96	101.1	1.3
Кофейный напиток		3.3	3.3					
Молоко		100	100					
Сахар		11	11					
Хлеб пшеничный	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.3	-
итого за полдник				9.29	4.19	56.81	303.4	1.3
Итого за день				42.33	41.08	203.22	1352.25	53.22

2 день (Вторник)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Вит. 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 №392	180			0.06	0.02	9.99	40	0.03
Чай		0,55	0,55					
Сахар		10	10					
Хлеб пшеничный	40	40	40	3.16	0.4	19.32	94.6	-
Масло сливочное порционное	8	8	8	0.064	5.8	0.10	52.8	-
Сыр российский порционный	15	15	15	3.48	4.43	-	54	0.11
Второй завтрак								
Банан	100	125	100	1.46	0.42	21.57	93.4	-
итого за завтрак				13.42	16.45	67.4	467	1.05
Обед								
Рассольник ленинградский №76	200			1.68	4.1	13.27	96.6	6.03
Картофель		80	60					
Крупа перловая		4	4					
Морковь		10	8					
Лук		4.8	4					
Огурец соленый		13.4	12					
Масло растительное		4	4					
Тефтели мясные №286	70			10.3	11.3	13.04	195.13	0.99
Говядина (котлет. мясо)		61.25	44.63					
Хлеб пшеничный		9.6	9.6					
Молоко		14	14					
Лук репчатый		16.6	14.5					
Масло сливочное		2.6	2.6					
Мука пшеничная		3.5	3.5					
Масло сливочное		2.6	2.6					
Соус сметанный с луком №356	70							
Сметана		15.75	15.75					
Мука		4.7	4.7					
Лук репчатый		16.7	14					
Масло сливочное		1.4	1.4					
Томатная паста		0.6	0.6					
Картофель отварной №125	150			2.95	4.04	23.3	141.3	21.27
Картофель		203	151,8					
Масло сливочное		5	5					

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Вит. С, мг
Салат овощной с яблоками и свеклой №37	60			0.70	0.12	4,37	21.36	13.48
Свекла		13.08	10.2 ¹					
Морковь		9.78	7..8					
Капуста белокочанная		22.5	18					
Яблоки свежие		22.5	19.8					
Лимоны (для сока)		11.88	4.98					
Масло растительное		3.6	3.6					
Кисель из сока натурального №382	180			0.51	0.054	27.18	111.24	0.99
Сок		54	54					
Крахмал		9	9					
Сахар		21	21					
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0.48	13.36	69.6	-
итого за обед				18.78	20.09	94.52	635.23	42.76
Полдник								
Яйца вареные №213	1шт.			5.08	4.6	0.28	63	-
Яйца (в шт.)		1 (55г.)	40					
Салат из свеклы №33	60			0.86	3.65	5.02	56.34	0.57
Свекла		73	57					
Масло растительное		3,6	3,6					
Чай с сахаром №392	180			0.06	0.02	9.99	40	0.03
Чай		0,55	0,55					
Сахар		10	10					
Хлеб пшеничный	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.3	-
итого за полдник				7.58	8.47	24.95	206.64	1.2
итого за день				39.78	45.01	186.87	1308.87	45.01

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	40	40	40	3.16	0.4	19.32	94.6	-
Кофейный напиток с молоком №395	180			2.85	2.41	14.36	91	1.17
Коф.напиток		3	3					
Сахар		10	10					
Молоко		90	90					
Вафли ДСТУ 4033	24	24	24	1,68	6	15.12	120	-
Второй завтрак								
Банан	100	125	100	1.46	0.42	21.57	93.4	-
итого за завтрак				15.07	15.16	88.3	547.8	2.08
Обед								
Суп картофельный с крупой рисовой №80	200			1.58	2.19	11.66	72.6	6.6
Картофель		80	60					
Рис		4	4					
Морковь		10	8					
Лук		9.6	8					
Масло растительное		2	2					
Птица, тушенная в соусе с овощами №302	240			12.46	8.23	21.78	218.09	9.66
Куры		123.13	109.56					
Морковь		52.2	41.7					
Лук		29.2	24					
Горошек зеленый		10.43	6.3					
Картофель		134.6	101.2					
Соус сметанный	41.7							
Сметана		10.4	10.4					
Мука		3.2	3.2					
Винегрет овощной №45	60			0.82	3.7	5.06	56.88	6.15
Картофель		20,6	15					
Свекла		15.3	12					
Морковь		11,3	9					
Огурцы соленые		15	12					
Лук репчатый		10,7	9					
Масло растительное		3,6	3,6					
Сок яблочный	180	180	180	0.9	-	18.18	76	3.6

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Витамин С, мг
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0.48	13.36	69.6	-
Хлеб пшеничный	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.3	-
итого за обед				19.98	14.8	79.7	540.47	26.01
Полдник								
Пудинг из творога с яблоками №240	100			13.61	10.67	14.63	209	1.33
Творог		68.9	68					
Яблоки свежие		38	23					
Яйца		13.75	10					
Сахар		8	8					
Ванилин		0.01	0.01					
Масло сливочное		4	4					
Сухари		4	4					
Сметана		4	4					
Соус молочный сладкий №351	30			0.058	1.36	3.98	30.45	0.10
Молоко		15	15					
Мука		1,35	1,35					
Масло сливочное		1,35	1,35					
Сахар		2,4	2,4					
ванилин		0,0015	0,0015					
Ряженка	180	185	180	5.22	4.5	7.56	92	0.54
итого за полдник				18.9	16.53	26.17	331.45	1.97
итого за день				53.95	46.49	194.17	1419.72	30.06

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	120			21.31	14.52	22.04	303.4	0.29
Творог		112.5	110.4					
Крупа манная		7.2	7.2					
Сахар		9.6	9.6					
Яйца		6.6	4.8					
Масло сливочное		4.8	4.8					
Сухари		4.8	4.8					
Сметана		4.8	4.8					
Соус молочный сладкий №351	30			0.058	1.36	3.98	30.45	0.10
Молоко		15	15					
Мука		1,35	1,35					
Масло сливочное		1,35	1,35					
Сахар		2,4	2,4					
ванилин		0,0015	0,0015					
Какао с молоком №397	180			3.67	3.19	15.82	107	1.43
Какао порошок		2	2					
Молоко		110	110					
Сахар		10	10					
Печенье галетное	15	15	15	1.3	1.32	10.64	60	-
Второй завтрак								
Яблоко	100	100	100	0,3	-	10,2	40,5	9.09
итого за завтрак				26.64	20.39	62.68	541.55	10.91
Обед								
Борщ с картофелем №58	200			1.63	4.04	11.28	87.8	7.02
Свекла		41	32					
Морковь		12.6	12					
Лук		9.6	8					
Картофель		53.4	40					
Томатная паста		2.4	2.4					
Масло растительное		4	4					
Сахар		1,2	1,2					
Гуляш из отварного мяса №277	120			15.42	12.41	3.96	189	0.60
Говядина без кости		132	97					
Морковь		25	20					
Лук		12	10					
Томатная паста		1.8	1.8					
Масло сливочное		4	4					
Мука		3	3					
Каша вязкая пшеничная №168	150			3.95	3.95	24.24	148.1	-
Крупа пшеничная		36,25	36,25					

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Витамин С, мг
Масло сливочное		5	5					
Салат из белокочанной капусты №20	60			0.84	3.05	5.41	52.44	19.47
Капуста		59	47,34					
Морковь		7,5	6					
Масло растительное		3	3					
Сахар		3	3					
Компот из сухофруктов №376	180			0.396	0.018	24.91	101.7	0.36
Сухофрукты		18	18					
Сахар		14	14					
Кислота лимонная		0.18	0.18					
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0.48	13.36	69.6	-
Хлеб пшеничный	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.3	-
итого за обед				26.5	23.15	92.82	695.94	27.45
Полдник								
Шницель рыбный натуральный №258	80			12.08	3.92	8.21	116	2.62
Филе минтая		72	68					
Лук репчатый		16	13					
Петрушка		4	3					
Молоко		6	6					
Яйца		4,2	3					
Сухари		10	10					
Масло растительное		3	3					
Свекла, тушенная в белом соусе №339	80			0.81	2.56	7.82	59.04	0.92
Свекла		95.04	76					
Масло растительное		1.84	1.84					
Сахар		1,2	1,2					
Соус №347	19							
Масло сливочное		0.95	0.95					
Мука пшеничная		0.95	0.95					
Лук репчатый		0,5	0,4					
Петрушка корень		0,24	0,19					
Хлеб пшеничный	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.3	-
Чай с сахаром	180			0.06	0.02	9.99	40	0.03
Чай		0,55	0,55					
Сахар		10	10					
итого за полдник				14.53	6.7	35.68	262.34	3.57
Итого за день				67.67	50.24	191.18	1499.83	41.93

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	180			2.67	2.34	14.31	89	1.2
Чай		0,55	0,55					
сахар		10	10					
молоко		92	90					
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				9.61	7.65	74.67	524.36	11.2
Обед								
Суп картофельный с мясными фрикадельками №83	200			5.3	4.14	12.35	108	8.96
Картофель		106.6	80					
морковь		10	8					
Лук		9.6	8					
Масло растительное		2	2					
Томатная паста		0.8	0.8					
Фрикадельки мясные	20							
Мясо говядина		30.98	22.8					
Лук		2,38	2					
яйца		2	1,6					
Шницель рубленый №282	70			10.43	7.7	10.18	151.37	
Говядина		70	51.6					
Хлеб пшеничный		12.3	12.3					
Сухари		7	7					
Масло сливочное		4.4	4.4					
Молоко		16.6	16.6					
Соус молочный №350	30			0.8	2.77	2.96	39.96	0.097
Молоко		15	15					
Мука		1,65	1,65					
Масло сливочное		1,65	1,65					
Сахар		0,3	0,3					
Капуста тушеная №336	150			3.097	4.86	14.14	112.65	25.74
Капуста		214.35	150					
Морковь		3.75	3					
Лук репчатый		7.2	6					
Сахар		4.5	4.5					

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен.(ккал)	Витамин С, мг
Масло растительное		5.25	5.25					
Мука		1.8	1.8					
Томатная паста		3.6	3.6					
Компот из сухофруктов №376	180			0.396	0.018	24.91	101.7	0.36
Сухофрукты смесь		18	18					
Сахар		14,4	14,4					
Кислота лимонная		0,18	0,18					
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0.48	13.36	69.6	-
Хлеб пшеничный	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.3	-
итого за обед				24.24	20.17	87.56	630.58	35.16
Полдник								
Сдоба обыкновенная №466	80			6.21	3.77	41.84	225.6	-
Мука пшеничная		56.9	56.9					
Мука на подпыл		2.4	2.4					
Сахар		5.9	5.9					
Масло сливочное		1.77	1.77					
Масло сливочное для разделки		2.37	2.37					
Меланж (для смазки)		2.13	2.13					
Дрожжи сухие		0.22	0.22					
Йогурт ГОСТ 31918-2013	180	185	180	13.19	12.2	17.4	117	-
итого за полдник				19.4	15.97	59.24	342.6	-
Итого за день				53.25	43.79	221.47	1497.54	46.36

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								
Макаронны отварные с сыром №206	200			11.17	10.28	31.78	264	0.14
макаронны		61	61					
Масло сливочное		5	5					
Сыр		22	20					
Пряник	40	40	40	1.92	1.89	26.93	136.17	-
Чай с сахаром №392	180			0.06	0.02	9.99	40	0.03
Чай		0,55	0,55					
Сахар		10	10					
Второй завтрак								
Сок яблочный	180	180	180	0.9	-	18.18	76	3.6
итого за завтрак				14.05	12.19	87.88	516.17	3.77
Обед								
Борщ с капустой и картофелем №57	200			1.45	3.93	10.19	82	8.23
Свекла		40	32					
Картофель		21.4	16					
Капуста свежая		20	16					
Морковь		12.6	10					
Лук репчатый		9.6	8					
Томатная паста		2.4	2.4					
Масло растительное		4	4					
Сахар		2	2					
Рыба припущенная №245	85			13.52	0.52	0.25	60	0.45
Филе минтая		102	98					
Или треска филе		102	98					
Лук репчатый		4	3					
Масло сливочное		5	5					
Рагу из овощей №137	150			1.8	8.91	10.78	130.65	7.54
Картофель		64	48					
Морковь		30	22					
Лук		24	16					
Капуста свежая		21	15					
Масло растительное		6	6					
Соус сметанный № 354								
сметана		11,25	11,25					
мука		3,45	3,45					
Тыква или		26	18					
кабачки		27	18					
Компот из свежих плодов №372	180			0.14	0.14	21.49	87.84	1.55
Яблоки		40,86	36					

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Витамин С, мг
Сахар		18	18					
Кислота лимонная		0,18	0,18					
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0.48	13.36	69.6	-
Хлеб пшеничный	30	30	30	2.37	0.3	14.49	70.95	-
Итого за обед				21.92	14.28	70.56	501.04	17.77
Полдник								
Котлеты капустно-морковные №144	105			5.08	8.31	16.71	162	11.91
Капуста		66	53					
Морковь		59	47					
Масло сливочное		3	3					
Молоко		20	20					
Крупа манная		10	10					
Яйца		13.7	10					
Сухари		8	8					
Масло растительное		2	2					
Масло сливочное		5	5					
Хлеб пшеничный	40	40	40	3.16	0.4	19.32	94.6	-
Ряженка	180	185	180	5.22	4.5	7.56	92	0.54
итого за полдник				13.46	13.21	43.59	348.6	12.45
Итого за день				49.43	39.68	202.03	1365.81	33.99

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								
	85			8.52	11.69	5.05	160	0.28
Драчена №228								
Яйца		80	64					
Молоко		20	20					
Мука		5	5					
Сметана		8	8					
Масло сливочное		4	4					
Масло сливочное		5	5					
Хлеб пшеничный	40	40	40	3.16	0.4	19.32	94.6	-
Молоко кипяченое	180			5.48	4.88	9.06	102	2.46
Молоко коровье		187	180					
Печенье	22	22	22	1,54	3.96	14.74	101.2	-
Второй завтрак								
Банан	100	125	100	1.46	0.42	21.57	93.4	-
итого за завтрак				20.16	21.35	69.74	551.2	2.74
Обед								
Суп картофельный с бобовыми и гречками №81	200			4.39	4.22	13.06	107.8	4.65
Картофель		53.4	40					
Горох		16.2	16					
Морковь		12.8	10					
Лук		9.6	8					
Масло растительное		4	4					
Гречки пшеничные №115	20			2.48	0.316	15.32	73.64	-
Хлеб пшеничный		37,5	37.5					
Котлеты, рубленые запеченные с молочным соусом №281	70			8.15	9.03	6.98	141.75	0.078
Говядина (котлетное мясо)		49.9	36.75					
Хлеб пшеничный		9.6	9.6					
Молоко или вода		11.4	11.4					
Соус №352	26							
Молоко		13	13					
Масло сливочное		2.86	2.86					
Мука пшеничная		2.86	2.86					
Сыр		2.54	2.54					
Масло сливочное		4.4	4.4					
Картофель отварной №125	150			2.95	4.04	23.3	141.3	21.27
Картофель		203	151,8					
Масло сливочное		5	5					
Салат из свеклы с солеными огурцами №36	60			0.86	3.66	4.008	52.44	5.1
Свекла		46.08	36					

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Витамин С, мг
Огурцы соленые		15	12					
Лук репчатый		3.6	3					
Зеленый горошек консервированный		9.24	6					
Масло растительное		3.6	3.6					
Компот из свежих плодов №372	180			0.14	0.14	21.49	87.84	1.55
Яблоки		40,86	36					
Сахар		18	18					
Кислота лимонная		0,18	0,18					
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0.48	13.36	69.6	-
Итого за обед				21.61	21.89	97.52	674.37	32.48
Полдник								
Сдоба обыкновенная №466	80			6.21	3.77	41.84	225.6	-
Мука пшеничная		56.9	56.9					
Мука на подпыл		2.4	2.4					
Сахар		5.9	5.9					
Масло сливочное		1.77	1.77					
Масло сливочное для разделки		2.37	2.37					
Меланж (для смазки)		2.13	2.13					
Дрожжи сухие		0.22	0.22					
Ряженка	180	185	180	5.22	4.5	7.56	92	0.54
итого за полдник				11.43	8.27	49.4	317.6	0.54
Итого за день				53.2	51.51	216.66	1543.17	35.76

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								
Яйца вареные №213	1шт.			5.08	4.6	0.28	63	-
Яйца (в шт.)		1 (55г.)	40					
Каша вязкая гречневая №168	155			4.67	4.86	20.94	146	-
Крупа гречневая		37,5	37,5					
Масло сливочное		5	5					
Огурец соленый	40	43	40	0.32	0.04	0,68	4,4	-
Чай с сахаром №392	180			0.06	0.02	9.99	40	0.03
Чай		0,55	0,55					
Сахар		10	10					
Хлеб пшеничный	30	30	30	2.37	0.3	14.49	70.95	-
Второй завтрак								
Банан	100	125	100	1.46	0.42	21.57	93.4	-
итого за завтрак				13.96	10.24	67.95	417.75	0.03
Обед								
Суп картофельный с пшеничной крупой №80	200			2.14	1.12	13.71	83.6	6.6
Картофель		80	60					
Крупа пшеничная		8	8					
Морковь		10	8					
Лук		9,6	8					
Масло растительное		2	2					
Фрикадельки из птицы №308	80			11.82	10.55	7.7	173	0.39
Куры		98	59					
Хлеб пшеничный		15	15					
Молоко		18	18					
Морковь, тушенная в сметанном соусе №334	150			2.1	4.22	12.06	94.65	3.97
Морковь		165	132					
Масло сливочное		3,75	3,75					
Сахар		1,5	1,5					
Соус сметанный 354	30							
Сметана		7,5	7,5					
Мука		2,3	2,3					
Кисель из сока натурального №382	180			0.51	0.054	27.18	111.24	0.99
Сок		54	54					
Крахмал		9	9					
Сахар		21	21					
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0.48	13.36	69.6	-

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Витамин С, мг
Хлеб пшеничный	24	24	24	1.9	0.24	11.6	28.38	-
итого за обед				21.11	16.7	85.61	560.47	11.95
Полдник								
Запеканка из творога с морковью №238	120			21.05	14.46	20.58	296.4	0.29
Творог		66,12	64,8					
Крупа манная		7,2	7,2					
Сахар		16,8	16,8					
Морковь		28,8	21,6					
Яйца		6	4,8					
Молоко		21,6	21,6					
Масло растительное		4,8	4,8					
Сухари		4,8	4,8					
Сметана		4,8	4,8					
Соус молочный сладкий №351	30			0.58	1.36	3.98	30.45	0.10
Молоко		15	15					
Мука		1,35	1,35					
Масло сливочное		1,35	1,35					
Сахар		2,4	2,4					
Ванилин		0,0015	0.0015					
Какао с молоком №397	180			3.67	3.19	15.82	107	1.43
Какао порошок		2	2					
Молоко		110	110					
Сахар		10	10					
итого за полдник				25.3	19.01	40.38	433.85	1.82
Итого за день				60.37	45.95	193.94	1412.07	13.8

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	110			16.54	11.84	26.76	280.05	0.21
Творог		83.6	82.5					
Крупа манная		8.8	8.8					
Яйца		7.7	5.5					
Сахар		8.8	8.8					
Изюм		11.22	11					
Ванилин		0.011	0.011					
Масло сливочное		4.4	4.4					
Сухари		4.4	4.4					
Сметана		4.4	4.4					
Соус молочный сладкий №351	30			0.58	1.36	3.98	30.45	0.10
Молоко		15	15					
Мука		1,35	1,35					
Масло сливочное		1,35	1,35					
Сахар		2,4	2,4					
Ванилин		0,0015	0,0015					
Кофейный напиток с молоком №395	180			2.85	2.41	14.36	91	1.17
Кофейн.напиток		3	3					
Сахар		10	10					
Молоко		90	90					
Второй завтрак								
Яблоко свежее	50	50	50	0,15	-	5.1	20.25	4.55
итого за завтрак								
				20.12	15.61	50.2	421.75	6.03
Обед								
Щи из свежей капусты с картофелем №67	200			1.39	3.91	6.79	67.8	14.77
Капуста белокочанная		50	40					
Картофель		32	24					
Морковь		12.6	10					
Лук репчатый		9.6	8					
Томатная паста		0.8	0.8					
Масло растительное		4	4					
Бефстроганов №278	120			15.51	12.43	3.29	187	0.01
Говядина		132	97					
Соус №354		-	60					
Сметана		15	15					
Мука		4.5	4.5					
Картофель отварной №125	150			2.95	4.04	23.3	141.3	21.27
Картофель		203	151,8					
Масло сливочное		5	5					
Салат из белокочанной капусты №20	60			0.84	3.05	5.41	52.44	19.47
Капуста белокочанная		59.16	47.34					

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Витамин С, мг
Морковь		7,5	6					
Кислота лимонная		0,18	0.18					
Сахар		3	3					
Масло растительное		3	3					
Сок яблочный	180	180	180	0.9	-	18.18	76	3.6
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0.48	13.36	69.6	-
итого за обед				24.25	23.91	70.33	594.14	59.12
Полдник								
Котлета рыбная №255	80			10.09	3.26	6.79	97	0.24
Филе минтая		65	60					
Хлеб пшеничный		14	14					
Молоко		20	20					
Масло сливочное		4	4					
Салат из свеклы №33	60			0.86	3.65	5.02	56.34	0.57
Свекла		73	57					
Масло растительное		3,6	3,6					
Хлеб пшеничный	40	40	40	3.16	0.4	19.32	94.6	-
Чай с лимоном №393	180			0.12	0.12	10.2	41	2.83
Чай		0.55	0.55					
Сахар		10	10					
Лимон		8	7					
итого за полдник				14.23	7.43	41.33	288.94	3.64
итого за день				58.6	46.95	161.86	1304.83	68.79

10 день (Пятница)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (г)	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	40	40	40	3.16	0.4	19.32	94.6	-
Масло сливочное порционное	8	8	8	0.064	5.8	0.10	52.8	-
Чай с молоком №394	180			2.67	2.34	14.31	89	1.2
чай		0.55	0.55					
сахар		10	10					
молоко		92	90					
Второй завтрак								
Яблоко свежее	50	50	50	0,15	-	5.1	20.25	4.55
итого з завтрак				11.96	14.47	56.76	405.45	6.7
Обед								
Рассольник ленинградский №76	200			1.68	4.1	13.27	96.6	6.03
Картофель		80	60					
Крупа перловая		4	4					
Морковь		10	8					
Лук		4.8	4					
Огурец соленый		13.4	12					
Масло растительное		4	4					
Макаронник с мясом №292	165			17.93	11.73	33.34	311	0.39
Говядина (котлетное мясо)		98	72					
Масло сливочное		4	4					
Макаронны		44	125 ¹					
Лук репчатый		17	14					
Масло сливочное		3	3					
Яйца		6.87	5					
Сухари		4	4					
Масло сливочное		5	5					
Салат из моркови с курагой №292	60			0.88	0.06	8.6	38.5	2.74
Морковь		70,08	51,6 ¹					
Курага		4.02	6.0 ²					
Сахар		3	3					
Компот из сухофруктов №376	180			0.396	0.018	24.91	101.7	0.36
Сухофрукты смесь		18	18					
Сахар		14,4	14,4					
Кислота лимонная		0,18	0,18					

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (г)	Витамин С, мг
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0.48	13.36	69.6	-
итого за обед				23.53	16.39	93.48	617.4	9.52
Полдник								
Сдоба обыкновенная №466	80			6.21	3.77	41.84	225.6	-
Мука пшеничная		56.9	56.9					
Мука на подпыл		2.4	2.4					
Сахар		5.9	5.9					
Масло сливочное		1.77	1.77					
Масло сливочное для разделки		2.37	2.37					
Меланж (для смазки)		2.13	2.13					
Дрожжи сухие		0.22	0.22					
Молоко кипяченое	180			5.48	4.88	9.06	102	2.46
Молоко коровье		187	180					
того за полдник				11.69	8.65	50.9	327.6	2.46
Итого за день				47.18	39.51	201.14	1350.45	18.68
Итого за весь период				454.43	445.79	1982.14	13964	386.48
Среднее значение за 10 дней				45.44	44.56	198.21	1396.4	38.65
Норма на 1 ребенка в день				43.2	48	208.8	1440	42.5

